

Избыточная масса тела и ожирение

Оценить свой вес можно с помощью Индекса массы тела (ИМТ). Это показатель отношения веса к росту и рассчитывается индивидуально по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Например: вес = 102 кг, рост = 1,68 м. ИМТ = 102 : (1,68 x 1,68) = 36

ЗНАЕШЬ СВОЙ ИМТ?

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес, кг}}{(\text{рост, м})^2}$$



< 18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9	35 - 40	40 >
Недостаточный	Нормальный	Избыточный	Ожирение 1 ст.	Ожирение 2 ст.	Ожирение 3 ст.

Осложнения избыточного веса

- сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертония, атеросклероз, инсульт, инфаркт)
- нарушение обмена веществ, сахарный диабет
- онкологические заболевания
- болезни щитовидной железы
- нарушение половой функции
- излишняя нагрузка на суставы и позвоночник
- камни в почках и желчном пузыре



3 фактора снижения массы тела

1

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Снижайте калорийность рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
- Прием пищи должен быть не менее 4-5 раз в день небольшими порциями
- Ограничьте "быстрые углеводы" - сахар, выпечку, сладости
- Исключите спиртное и сладкие газированные напитки
- Перекусывайте, только если действительно голодны
- Пейте больше воды. стакан воды за полчаса до еды снижает аппетит
- Не "заедайте" плохое настроение, не ешьте "за компанию"
- Ведите дневник питания



2

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- При наличии хронических заболеваний проконсультируйтесь с врачом о допустимой физической нагрузке
- Начините каждое утро с зарядки
- Откажитесь от лифта, поднимайтесь по лестнице пешком
- Гуляйте на свежем воздухе - не менее 10 тысяч шагов ежедневно
- Разнообразьте физическую нагрузку: скандинавская ходьба, плавание, танцы, йога, катание на велосипеде, на лыжах и коньках



3

ЗДОРОВЫЙ СОН

- Рекомендуется спать не менее 7-8 часов ежедневно
- Старайтесь засыпать до 23.00
- Завершите интенсивные физические нагрузки не позднее, чем за 3 часа до сна
- Гуляйте перед сном на свежем воздухе
- Проветривайте комнату. Хорошо, если в комнате будет оптимальная температура для ночного отдыха – не выше 18-20° C
- Исключите за 3 часа до сна алкоголь, кофеин и никотин

