

# Здоровый вес

## Здоровый вес

Если в организме накапливается слишком много жира, человек начинает страдать от избыточного веса. Количество тучных людей с каждым годом все увеличивается. В большинстве случаев причиной этому служит малоподвижный образ жизни, а также неправильное питание. Сегодня мы чаще ездим на машине, чем ходим, заняты в основном сидячей работой и, отдыхая, проводим как никогда много времени перед телевизором.

## Как образуется лишний вес?

Избыточный вес накапливается, когда мы потребляем больше калорий, чем сжигаем в процессе нашей жизнедеятельности. Эти лишние калории преобразуются в жир и откладываются там, где мы меньше всего хотели бы. Процесс набора лишнего веса может продолжаться годами, но большинство из нас старается сбросить набранный вес за несколько месяцев.

## Почему нужно заботиться о весе?

Поддерживая вес в оптимальных рамках, вы не только будете лучше себя чувствовать, но и снизите риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

## Последствия избыточного веса:

- Высокое кровяное давление.
- Высокий уровень холестерина в крови.
- Диабет (риск развития у тучных людей в 3 раза выше, чем у людей со здоровым весом)
- Проблемы с суставами, т.е. артрит.
- Желчекаменная болезнь.

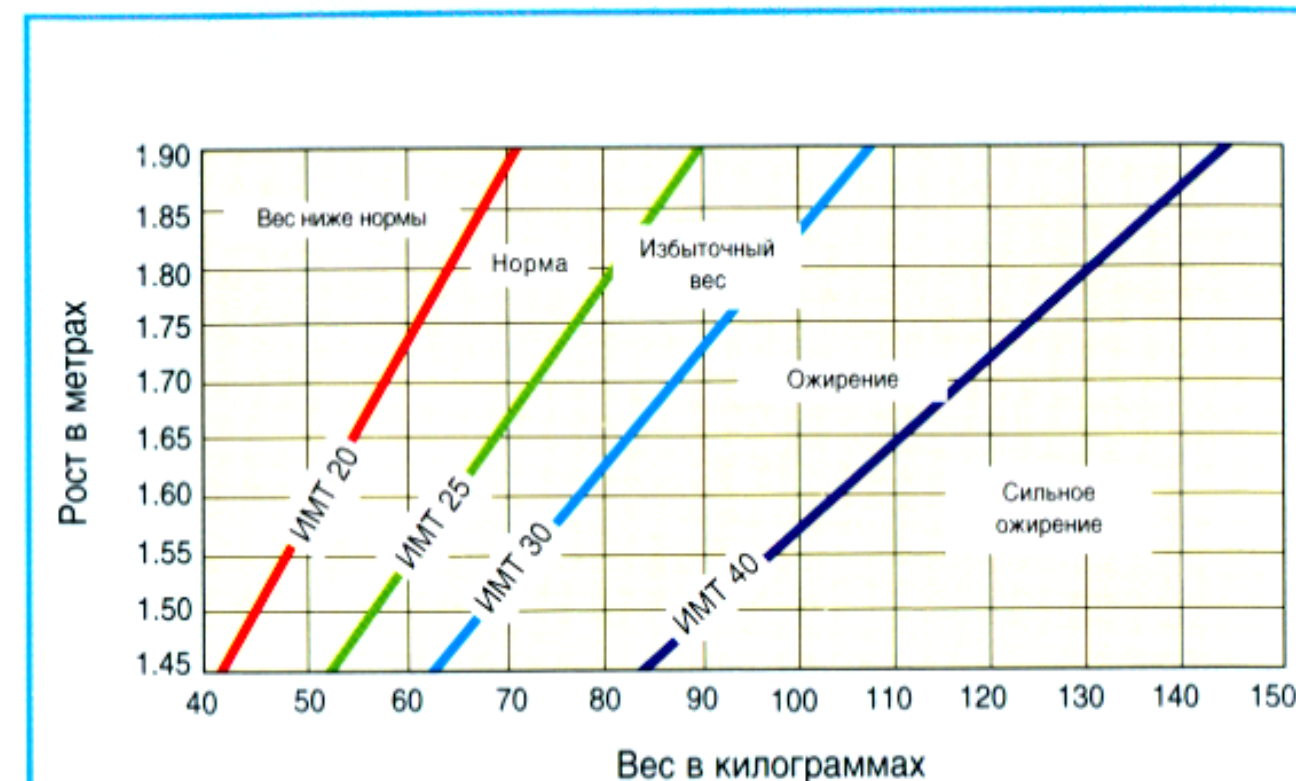
Если у вас уже есть какое-либо из данных заболеваний, потеря веса поможет вам справиться с ним. Вы также будете выглядеть и чувствовать себя лучше — потешьте свое самолюбие и поддержите здоровье!

## Есть ли у меня лишний вес?

Из-за того, что все люди сложены по-разному, не существует такого понятия, как идеальный для всех вес. Тем не менее, возможно определить рамки оптимального веса исходя из роста человека. Используйте таблицу "Индекс массы тела (ИМТ)" для того, чтобы проверить, укладывается ли ваш вес в эти рамки. Проведите горизонтальную линию от точки, соответствующей вашему росту, и вертикальную от точки, соответствующей вашему весу, и найдите место пересечения.

### Таблица ИМТ

- ниже 18.5: вам бы не помешало набрать несколько килограммов.
- от 20 до 25: поздравляем, ваш вес в оптимальных рамках!
- от 25 до 30: вам бы не помешало сбросить несколько килограммов.
- свыше 30: вам необходимо сбросить вес, чтобы уложиться в промежуток от 25 до 30.







# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



- Старайтесь быть более активным в повседневной жизни, например, пройдите пешком вместо того, чтобы ехать на машине.
- Если можете, попробуйте новые виды физической активности, например, плавание, танцы, бадминтон или теннис.
- Не пропускайте приемы пищи. Ешьте три раза в день, а в промежутках перекусывайте, например, фруктами.
- Ешьте вдоволь фруктов и овощей. У вас появится чувство сытости без лишних калорий.
- Ешьте продукты, содержащие крахмал, с каждым приемом пищи. Предпочтите продукты с высоким содержанием волокон, например хлеб из муки грубого помола или зерновой.
- Меньше ешьте насыщенных и транс-форм жиров:
  - Выбирайте растительные масла, в том числе мягкий (на растительной основе) маргарин для бутербродов.
  - Отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам и постному мясу.
  - Ешьте меньше пирожных, бисквитов и других кондитерских изделий.
- Попробуйте есть жирную рыбу (например, сельдь, скумбрию, сардины, тунца, включая консервированную рыбу) по крайней мере раз в неделю.

- Пейте больше жидкости, например, воды - это дешево, некалорийно и помогает "наполнить" желудок. Выпивайте около 6-8 стаканов в день.
- Следите за тем, сколько спиртного вы выпиваете. Алкогольные напитки очень калорийны, а также возбуждают аппетит.

*Не волнуйтесь, если в какой-то день вы съедите больше, чем нужно. Это не значит, что вы должны компенсировать это завтра. Однодневное переедание не разрушит вашу программу по потере лишнего веса!*



Сегодня врачи и диетологи используют различные методы для того, чтобы определить, оптимален ли ваш вес. Рекомендованный вес для мужчин - не более 94 кг, а для женщин - не более 80 кг. Если ваш вес более 102 кг (для мужчин) или более 88 кг (для женщин), то вам лучше сбросить лишний вес. Если ваш вес укладывается в соответствующие рамки (94-102 кг для мужчин и 80-88 кг для женщин), очень важно предотвратить набор лишнего веса.



## Как мне сбросить вес?

Каждый, кто пытался, знает, что сбросить вес и, что более важно, поддерживать его на должном уровне непросто. Процесс должен идти постепенно. Сбрасывайте по 0,5-1 кг в неделю до тех пор, пока вы не достигнете желаемого результата. Это может потребовать времени, так что не торопитесь. Будьте терпеливы и вы добьетесь своего!