

## Первый шаг на пути к занятиям физической активностью – встать со своего кресла!

Основываясь на вашем состоянии здоровья, врач рекомендует вам выполнять следующее.

- Вы можете заниматься как умеренными, так и интенсивными видами физической нагрузки.
- Наилучшим образом улучшить свое здоровье вы можете, начав программу регулярной ходьбы или других занятий умеренной физической активности. Если вы хотите заниматься такими интенсивными видами физической активности, как бег трусцой, вы должны пройти тест на толерантность к физической нагрузке.
- Прежде чем увеличить свой уровень физической активности, вам необходимо пройти тест на толерантность к физической нагрузке

\_\_\_\_\_  
Подпись врача

Ваш врач настоятельно рекомендует вам подумать о:

- пользе, которую вы можете получить от занятий физической активностью;
- том, как вы можете устранить некоторые препятствия для занятий физической активностью.

*Многие люди в значительной степени могут улучшить свое здоровье с помощью ходьбы по 30 минут 3-4 раза в неделю.*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:**

- **УЛУЧШАЕТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ:**
  - снижает ваш риск заболеть сердечно-сосудистыми болезнями;
  - снижает ваш риск заболеть раком;
  - снижает ваш риск заболеть сахарным диабетом;
  - укрепляет ваши кости.
- **ДАЕТ ВАМ ЭНЕРГИЮ.**
- **ПОДДЕРЖИВАЕТ ИЛИ СНИЖАЕТ МАССУ ТЕЛА.**
- **ПОВЫШАЕТ ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ, САМООЦЕНКУ И УЛУЧШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ.**

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

<b>Препятствие</b>	<b>Как их преодолеть</b>
Физическая активность – это тяжелая работа	Выберите те занятия физической активностью, которые доставляют вам удовольствие и легки для вас. Нет достижений без боли – это миф
У меня нет времени	Мы тратим на занятия только около 30 минут. Можете вы обойтись без трех 30-минутных телевизионных передач в неделю?
Занятия физической активностью не доставляют мне удовольствия	Начните занятия с того, что вы любите, или какой либо игры, заставляющей вас двигаться
Я обычно очень устаю от занятий физической активностью	Физическая активность даст вам больше энергии. Попробуйте и увидите сами!
У меня нет безопасного места для занятий физической активностью	Если вокруг вас небезопасно, вы можете ходить пешком на работу, ходить с группой людей или делать пешие прогулки по утрам

Мне не с кем заняться физической активностью	Может быть, вы и не интересовались этим. Сосед, член семьи или коллега по работе могут быть желательными партнерами. Или вы можете выбрать такой вид физической активности, который приносит вам удовольствие
Нет подходящего места	Выберите такой вид физической активности, которым вы можете заниматься недалеко от вашего дома или работы. Ходите недалеко от дома или занимайтесь аэробикой дома вместе с телевизионной передачей
Я боюсь травм	Ходите очень осторожно – это замечательный вид физической активности для улучшения вашего здоровья
Очень плохая погода	Существует много видов занятий физической активностью, которыми вы можете заниматься дома
Заниматься физической активностью скучно	Прослушивание музыки во время занятий физической активностью займет ваши мысли. Ходьба, езда на велосипеде или бег могут сопровождаться видами интересного пейзажа
У меня слишком большая масса тела	Вы можете получить от занятий физической активностью, несмотря на ваш вес. Выберите такой вид физической активности, который будет удобен для вас, например ходьбу
Я слишком стар(а)	Никогда не поздно начать. Если вы больны то необходимо обсудить с врачом, какими видами физической активности вам лучше заниматься

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

## БАЛАНС ПОТРЕБЛЕНИЯ И РАСХОДА ЭНЕРГИИ

### Почему необходим баланс между количеством пищи, которую я съедаю, и физической активностью?

Наличие избыточного веса снижает продолжительность жизни и увеличивает ваш риск развития следующих заболеваний/состояний.

- Заболевание сердца
- Желчнокаменная болезнь
- Рак почек
- Инсульт
- Расстройство сна
- Рак толстого кишечника
- Рак предстательной железы
- Остеоартриты
- Рак шейки матки
- Психоэмоциональные расстройства
- Высокое артериальное давление
- Высокий уровень холестерина
- Хирургические осложнения
- Диабет
- Высокий уровень липидов крови
- Рак щитовидной железы
- Депрессия
- Рак молочной железы
- Рак эндометрия
- Осложнения беременности

Контроль веса поможет снизить риск развития этих заболеваний и избежать других проблем. Физическая активность – отличный способ для поддержки рекомендованной для вас массы тела или ее снижения. Она также поможет вам снизить риск развития болезней сердца, повышенного уровня артериального давления, уменьшить депрессию и тревогу.

В любом случае ключ к контролю массы тела – в балансе потребления и расхода калорий. Если у вас имеется избыточная масса тела или вы прибавляете в весе, вам необходимо немного уменьшить потребление калорий и увеличить их расход с помощью ежедневной *физической* активности. Ниже приведены подсказки о том, как можно снизить потребления калорий.

### Сколько раз в день нужно употреблять различные продукты?

В зависимости от потребности в калориях число приемов различных продуктов варьируется.

Продукты	Потребность в калориях в день/частота приема		
	1600	2200	2800
Хлеб	6	9	11
Овощи	3	4	5
Фрукты	2	3	4
Молочные продукты	2-3	2-3	2-3
Мясо/белковые продукты	140г	170г	200г

### Как модно контролировать потребность калорий?

- Выбирайте из каждой пищевой группы низкокалорийные продукты с небольшим содержанием жира.
- Привыкайте читать информацию о пищевых компонентах на этикетках продуктов
- Обращайте внимание на содержание калорий и жира в порции и выбирайте продукты с низким содержанием этих компонентов.
- Съедайте небольшие порции, ограничивайте добавки. Кладите в тарелку половину порции и салата с заправкой со сниженным содержанием жира

- Выбирайте фрукты и овощи для основного блюда и перекусов – они, как правило, содержат мало жира и калорий и много пищевых волокон.
- Ешьте регулярно и перекусывайте. Если вы пропустите прием пищи, скорее всего в следующий раз вы съедите слишком много.
- Кладите еду на тарелку и сервируйте стол. «На ходу» вы съедите больше.
- Начинайте прием пищи с салатов, фруктов и овощей. Они придадут вам чувство сытости, и основного блюда вы съедите меньше.
- Чувство сытости приходит через 20 минут после еды. Ешьте медленнее, и вы будете съедать меньше.
- Помните: «Все в мире, ничего лишнего». Нет хороших или плохих продуктов. Необходимо всего лишь контролировать порции еды с высоким содержанием жира и высоким содержанием калорий.

### **Как можно поддерживать баланс потребления калорий и их расхода с помощью физической активности?**

- Чем больше вы тратите калорий при ежедневной физической активности, тем больше вы можете съесть пищи, не прибавляя в весе.
- Отслеживайте ваш вес еженедельно. Если вы прибавили в весе более 2 килограммов, уменьшите потребление калорий, или увеличьте свою физическую активность, или сделайте то и другое.
- Если вы планируете съесть больше, чем обычно, сначала «Сожгите» больше калорий. Если у вас предвидится десерт в 300 калорий на ужин, пройдите 5 километров пешком (45-55 минут) днем.
- Начинайте свой день с завтрака. Это обеспечит вас энергией на все утро и предотвратит срыв в середине утра. Попробуйте съесть фрукты, хлопья с фруктами и обезжиренным молоком, хлеб грубого помола с ореховым маслом или булочки (рогалики) с нежирным творогом, фрукты и йогурт.
- Делайте небольшие перекусы. Фрукты и овощи, молоко с низким содержанием жира, йогурт, нежирных сортов сыр, нежирное печенье, соки – все это низкокалорийная пища.
- Ешьте понемногу, но часто. Это поможет поддерживать уровень сахара крови и избежать чувства голода, которые могут вести к избыточному весу.
- Меньше смотрите телевизор! Это поможет вам найти больше времени для занятий физической активностью. Меньше смотреть телевизор это значит меньше перекусывать.

### **Несколько других подсказок для удержания здорового веса**

- Занимайтесь регулярно физической активностью. Физическая активность не только «Сжигает» калории, но и улучшает самочувствие, придает силы.
- Исследования показывают, что физическая нагрузка снижает аппетит. Сделайте физические нагрузки частью вашей повседневной жизни.
- Создайте систему социальной поддержки с помощью членов семьи, коллег и друзей. Долговременный контроль веса легче, если у вас есть поддержка окружающих.
- Люди, у которых внутренняя мотивация направлена на изменение образа жизни («Я это делаю, потому что сам отвечаю за свое здоровье»), более успешны в контроле веса, чем те кто фокусирован на внешние причины («Я хочу надеть эти новые джинсы в выходные»).
- Фокусируйтесь на пользе здоровья от сочетания диеты и физической активности – это увеличит шансы успешного долговременного контроля веса.

- Меняйте привычки постепенно. Если вы будете менять свои привычки питания и увеличивать физическую активность постепенно, не изменяя все сразу, вы с большой вероятностью добьетесь долговременного успеха в контроле веса.