



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой



Как правильно снизить вес?

Меньше и чаще

- **Ешьте** часто малыми порциями, до 5-6 раз в день. Придерживайтесь правила здоровой тарелки
- **Ужинайте** за 3 часа до сна
- 70% суточного рациона **употребляйте** в первой половине дня



По порядку

- **Начинайте** прием пищи с салатов
- **Ешьте** медленно, тщательно пережевывая пищу
- Во время приема пищи **не отвлекайтесь** на чтение книг, просмотр телевизора, смартфона, чтобы не переедать.

Стоп жирам

- **Ограничьте** потребление продуктов с высокой калорийностью (жиры, масла, маргарин, майонез, колбасы, сосиски, чипсы, копчености), высоким гликемическим индексом (сахар, печенье, конфеты, молочный шоколад, халва, сдобная выпечка и т.п.).
- **Готовьте** без жира, на пару, отваривайте, запекайте, жарьте на гриле.
- **Ешьте** без ограничения низкокалорийные зеленые овощи. Они улучшают пищеварение, выводят холестерин, обогащают витаминами.
- **Выбирайте** обезжиренные кисломолочные продукты. Их можно не только есть (богаты белком), но и пить. Нормализуют микрофлору кишечника, выводят холестерин.

Нормы и ограничения

- **Норма простых сахаров** в день – 40 г, это может быть добавленный сахар или 2 яблока или горсть сухофруктов. **Выбирайте!** Но помните в яблоках и сухофруктах есть бонус – витамины.
- **Норма соли** – не более 6 г (1 чайная ложка) в день. Ограничение соли в рационе поможет избавиться от лишней воды, отеков, нормализовать давление. **Обогащайте** вкус готовых блюд вместо соли другими специями – луком, чесноком, зеленью, лимонным соком и др.



Жизнь в движении

- **Расходуйте** энергии больше, чем получили с пищей. Больше съел - больше двигайся.
- Много калорий расходуется **при ходьбе** на лыжах, катании на коньках, плавании и др. Главное, после расхода энергии сразу не набрасываться на еду.

*Для справки: 1 столовая ложка майонеза = 150 ккал.
Чтобы их потратить, нужно 1 час ходить пешком
(100 г пирожного с кремом = 350-450 ккал)*

Здоровые привычки

- **Не заедайте** стресс – занимайтесь релаксацией, при необходимости поработайте с психологом.
- **Не перекусывайте** на ходу, особенно сладостями и фастфудом. Это продукты с высоким гликемическим индексом, которые способствуют отложению жира.
- **Откажитесь** от алкоголя. Трезвость – естественное состояние человека. Отдавайте предпочтение напиткам на основе молочной сыворотки или кисломолочным, к ним можно добавить зелень, фрукты.

Подробнее по ссылке s.rcmp-bur.ru

Вы можете пройти обследование и получить консультацию диетолога в Центре здоровья. Адрес: ул. Жердева, 100, тел.: 45-28-51; ул. Советская, 326, тел.: 21-08-21. Детский центр здоровья: ул. Куйбышева, 18, тел.: 55-97-45