



**Индекс массы тела (ИМТ)** – это индикатор, позволяющий рассчитать нормальный вес для человека с вашим ростом и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). Для этого нужно свой вес в килограммах дважды разделить на рост в метрах. Полученное число и будет являться вашим Индексом Массы Тела.

**Оценка ИМТ:**

**15-19** – дефицит веса, **20-25** – норма, **26-30** избыточный вес, **31** и выше – ожирение.

Избыточная масса тела приводит к излишней нагрузке на сердце, почки, суставы, позвоночник. Может развиваться сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь, артрит, стенокардия и тд. Снижение веса на 5 кг приводит к снижению систолического АД на 5,4 мм, диастолического на 2,4 мм.

**Как сжечь лишние калории?**

Тратим в час, если работаем сидя – 140 ккал, идем – 200 ккал, бежим – 570 ккал, поднимаемся по лестнице – 1100 ккал.

**Рекомендуем для снижения веса:**

1. Если ИМТ в пределах **26-28**: сократите потребление жиров: жирной свинины, сала, сливочного масла, жареных блюд, картошки. Больше употребляйте овощей, фруктов, натуральных соков, каш из цельных круп, вместо макарон и картофеля включите на гарнир фасоль, овощное пюре, кабачки, тыкву. Употребляйте салаты из капусты, свеклы, моркови, топинамбура и других овощей ежедневно. Обязательно завтракайте. Питайтесь не менее 3 раз в день, не делайте больших перерывов в приеме пищи. Не ужинайте после 18 часов, позднее можно выпить стакан кефира или съесть яблоко. Больше двигайтесь: прогулка 30 минут быстрым шагом сжигает 100 кал. Пейте до 2 л воды. Сократите потребление соли до 5-7 гр в день (чайная ложка на весь день). Снижайте потребление сахара, тортов, конфет.



Не рекомендуем снижать потребление белков и углеводов (говядина, птица, рыба, молочные продукты, яйцо 5-6 штук в неделю, фасоль, соя, мед, каши, растительных масел и т.д.)

2. Если ИМТ в пределах **29-30** и более, и Вы выполняете рекомендации п.1, но набираете вес, то обратитесь к врачу за консультацией и обследованием. Под контролем врача и по его рекомендации дополнительно надо устраивать разгрузочные фруктовые дни, ограничивать потребление белого батона, выпечки, отказаться от сахара. Употреблять вместо сахара мед, если нет аллергических реакций. Перейти на молоко и молочные продукты 0,5% жирности. Увеличить еще физическую нагрузку. Соблюдать все рекомендации, изложенные в п.1.

**Будьте терпеливыми и результат не заставит себя ждать!**



**Индекс массы тела (ИМТ)** – это индикатор, позволяющий рассчитать нормальный вес для человека с вашим ростом и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). Для этого нужно свой вес в килограммах дважды разделить на рост в метрах. Полученное число и будет являться вашим Индексом Массы Тела.

**Оценка ИМТ:**

**15-19** – дефицит веса, **20-25** – норма, **26-30** избыточный вес, **31** и выше – ожирение.

Избыточная масса тела приводит к излишней нагрузке на сердце, почки, суставы, позвоночник. Может развиваться сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь, артрит, стенокардия и тд. Снижение веса на 5 кг приводит к снижению систолического АД на 5,4 мм, диастолического на 2,4 мм.

**Как сжечь лишние калории?**

Тратим в час, если работаем сидя – 140 ккал, идем – 200 ккал, бежим – 570 ккал, поднимаемся по лестнице – 1100 ккал.

**Рекомендуем для снижения веса:**

2. Если ИМТ в пределах **26-28**: сократите потребление жиров: жирной свинины, сала, сливочного масла, жареных блюд, картошки. Больше употребляйте овощей, фруктов, натуральных соков, каш из цельных круп, вместо макарон и картофеля включите на гарнир фасоль, овощное пюре, кабачки, тыкву. Употребляйте салаты из капусты, свеклы, моркови, топинамбура и других овощей ежедневно. Обязательно завтракайте. Питайтесь не менее 3 раз в день, не делайте больших перерывов в приеме пищи. Не ужинайте после 18 часов, позднее можно выпить стакан кефира или съесть яблоко. Больше двигайтесь: прогулка 30 минут быстрым шагом сжигает 100 кал. Пейте до 2 л воды. Сократите потребление соли до 5-7 гр в день (чайная ложка на весь день). Снижайте потребление сахара, тортов, конфет.



Не рекомендуем снижать потребление белков и углеводов (говядина, птица, рыба, молочные продукты, яйцо 5-6 штук в неделю, фасоль, соя, мед, каши, растительных масел и т.д.)

2. Если ИМТ в пределах **29-30** и более, и Вы выполняете рекомендации п.1, но набираете вес, то обратитесь к врачу за консультацией и обследованием. Под контролем врача и по его рекомендации дополнительно надо устраивать разгрузочные фруктовые дни, ограничивать потребление белого батона, выпечки, отказаться от сахара. Употреблять вместо сахара мед, если нет аллергических реакций. Перейти на молоко и молочные продукты 0,5% жирности. Увеличить еще физическую нагрузку. Соблюдать все рекомендации, изложенные в п.1.

**Будьте терпеливыми и результат не заставит себя ждать!**