



Новый взгляд на ожирение

Основные подходы к снижению избыточного веса

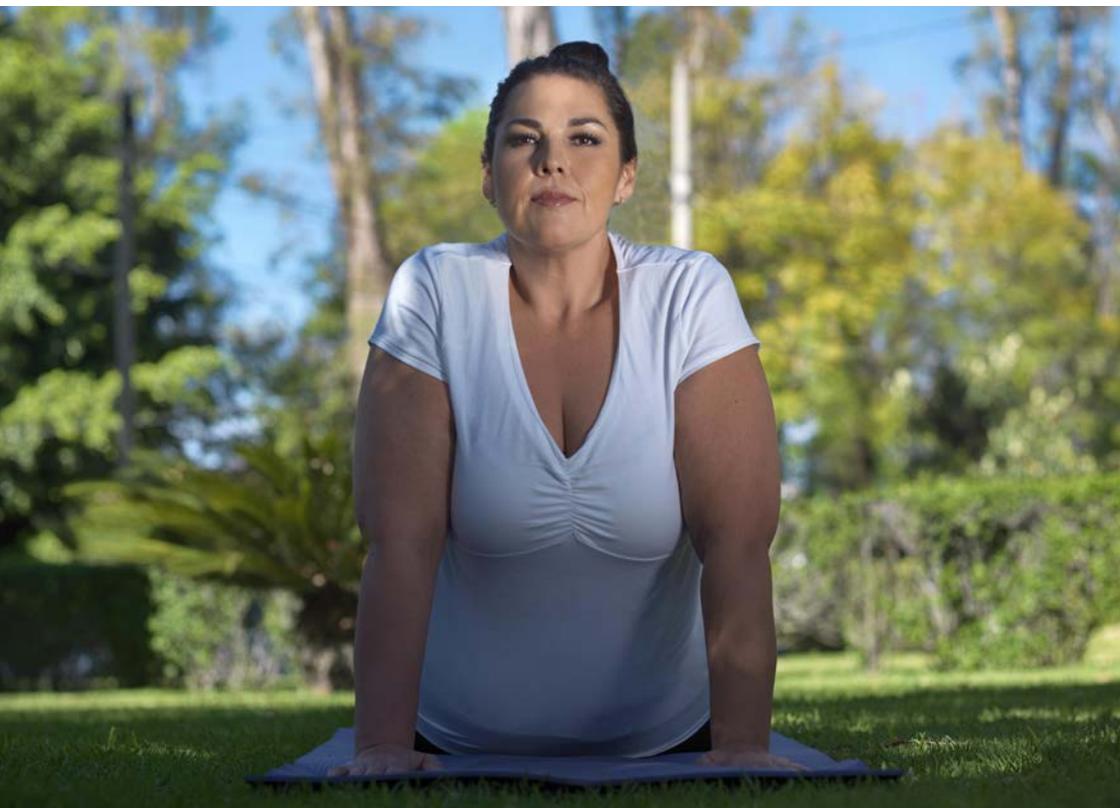
победить
ожирение™


novo nordisk®

Путь к здоровому образу жизни похож на составление мозаики из нескольких частей – здорового питания, физической активности и взаимодействия с врачом

Особенно трудным может стать составление единой картины из нескольких важных фрагментов.

- ✓ Пройдите пошаговую программу, чтобы получить навыки, необходимые для выработки здоровых привычек и достижения ваших целей по коррекции веса.
- ✓ Начиная с небольших постепенных изменений своих повседневных привычек и видов деятельности.
- ✓ Узнайте особенности своего физического строения (соотношение воды, жировой и мышечной ткани и пр.), приняв участие в социальных акциях от компании Ново Нордиск. Более подробно на сайте www.novonordisk.ru.



1

Составьте индивидуальный план

- Что вдохновляет вас придерживаться выбранного курса? Составьте перечень того, что может вас мотивировать. Поняв, почему вы выбираете здоровые альтернативы и как станете преодолевать встречающиеся трудности, вы будете готовы разработать план и взять на себя ответственность за контроль над своим весом.
- Определите препятствия, с которыми вы столкнулись в определенной ситуации. Затем подумайте о способах преодоления этих препятствий, чтобы быть готовыми к их преодолению.
- Превращение беспокойства в нечто положительное – один из способов оставаться на верном пути. Например, если вы начинаете думать о том, насколько длинный путь вам придется преодолеть, конкретизируйте эту мысль. Или похвалите себя за то, сколько дней подряд вы уже едите здоровую пищу.
- Будьте мягче к себе при срывах. Срыв – это возможность заново оценить, где вы находитесь, и пересмотреть свои цели по контролю над весом.
- Получайте поддержку от членов своей семьи, друзей и лечащего врача. Если вы знаете, что отвлекаетесь от достижения своей цели, когда на работе очень много дел, попросите кого-то, кому вы доверяете, призывать вас к ответственности.

2

Определив мотивацию и заручившись поддержкой близких, приступайте к постановке понятных и конкретных целей в области коррекции веса

НАПРИМЕР:

Чтобы стать более активным, я три дня в неделю буду два раза обходить весь квартал.

В последний раз, когда я старался есть более здоровую пищу, я лишился всех своих любимых блюд. На этот раз в первый месяц я ограничу себя одним небольшим лакомством два раза в неделю.

Правильное питание

Вы когда-нибудь говорили себе: «Я НЕ СМОГУ ВЫДЕРЖАТЬ ДИЕТУ» или «Я НИКОГДА НЕ СМОГУ СБРОСИТЬ ВЕС»? Негативные высказывания о себе лишают вас уверенности и мотивации работать над достижением своих целей по коррекции веса. Старайтесь не говорить о себе в негативном ключе. Лучше сконцентрируйтесь на том, что вы **МОЖЕТЕ** делать:

- Заранее составляйте списки покупок и покупайте только то, что внесли в них. Это поможет избежать спонтанных покупок.
- Носите с собой обед и перекусы, чтобы не пришлось их покупать.
- Экономьте время, готовя сразу на несколько приемов пищи и замораживая оставшуюся еду.
- Ведите дневник питания, каждый день внося в него все, что едите. Помимо записи того, сколько и чего вы съели, указывайте время и место приема пищи, с кем вы ели и насколько были голодны. Это может помочь вам понять, что побуждает вас есть, и выявить препятствия на пути к здоровому питанию.
- Уберите с глаз искушающие вас продукты и поместите на видное место более здоровые.
- Используйте «метод тарелки». Это способ организовать свою тарелку при каждом приеме пищи таким образом, чтобы получить правильный объем пищи, необходимой вашему организму. Это инструмент, который поможет вам сравнить те виды продуктов, которые вы потребляете, с другой пищей, на основании содержания полезного белка и углеводов, овощей и фруктов.

Низкокалорийные овощи с малым содержанием углеводов, например шпинат, стручковая фасоль, перец, томаты и брокколи. Интенсивный цвет указывает на то, что в продукте много полезных веществ. Постарайтесь есть больше свежих или замороженных ягод, овощей и фруктов, а именно: черники, шпината, брокколи, а также апельсинов, дынь и красного болгарского перца во время основных приемов пищи или перекусов. Свежие и вкусные фрукты – отличный выбор для замены менее полезного сладкого лакомства.



- ✓ **Добавьте полезные масла в умеренном количестве.** К полезным жирам относятся оливковое и рапсовое масло, орехи, семена или авокадо.
- ✓ **Не забывайте учитывать напитки.** Исключите напитки с сахаром и сладкие газированные напитки. Пейте воду или чай. Разрешено немного обезжиренного молока.



Контроль порций – ключевой компонент здорового образа жизни¹. Будет очень полезно пойти к диетологу, который сможет помочь разработать программу питания, подходящую для вас и соответствующую вашим целям в области коррекции веса. Тем временем используйте приемы, которые помогут вам сделать первые шаги на этом пути.

Ваша цель не просто уменьшить калорийность, а есть правильное количество правильных продуктов. Попробуйте есть из тарелки диаметром не более 23 см, это поможет вам контролировать размер ваших порций².

Избегайте продуктов с «плохими» (насыщенными и транс-) жирами³

Насыщенные жиры содержатся в животной пище, в частности жирном мясе, сливочном масле, сыре, цельном молоке, а также в тропических растительных маслах – пальмовом и кокосовом. Трансжиры образуются в результате химического процесса, превращающего жидкий жир (масло) в твердый. Трансжиры обычно входят в состав маргаринов и жиросодержащих продуктов, которые используются для приготовления печенья, готовой выпечки и множества других пищевых продуктов промышленного производства. Читайте этикетку продукта, чтобы узнать, сколько в нем содержится насыщенных и трансжиров.

Потребляйте меньше соли и продуктов, содержащих натрий

Небольшое количество натрия, или соли, необходимо для вашего организма, но слишком большое его содержание в рационе может отрицательно повлиять на ваше здоровье, особенно на артериальное давление. Снизьте потребление этих видов продуктов: поваренная соль, подвергшиеся технологической обработке продукты, например мясные деликатесы, консервированные супы и соленья, соленые закуски (соленые крекеры, сушки, орехи), сыр и готовые блюда. Если в вашем рационе много соли, возможно, организм задерживает воду, мешая вам достичь целей по коррекции веса.

Потребляйте больше приготовленных на гриле или запеченных продуктов и ешьте меньше жареного⁴

Вместо того чтобы жарить, запекайте еду или готовьте на гриле с добавлением очень небольшого количества жира. При готовке используйте немного растительного жира, например рапсовое или оливковое масло. Так еда не пристанет к сковородке, а вкус блюда улучшится⁵.

Представьте одно из своих любимых блюд – может быть, какое-то запретное лакомство. Придумайте, как приготовить это блюдо, сохранив его вкус и снизив содержание сахара или соли? Если заменить некоторые ингредиенты и попробовать не жарить его, а запечь, может быть, ваше любимое семейное блюдо останется таким же вкусным?

Как начать вести активный образ жизни

Чтобы научиться получать от активного образа жизни удовольствие, вам нужно выбрать из множества видов физической активности только те, которые вам нравятся, и которые подходят вам, с учетом состояния вашего здоровья. Не забудьте перед началом реализации программы регулярной активности проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Вы можете быть активным физически, выполняя повседневные действия, например, чаще поднимайтесь по лестнице без лифта, работайте в саду или пылесосьте.



Физическую активность важно разнообразить

- Аэробная активность улучшит вашу физическую форму и укрепит сердце. Бег, плавание, езда на велосипеде, танцы или теннис – эти виды физической нагрузки увеличат частоту сердечных сокращений и укрепят сердце и легкие.
- Силовые упражнения укрепляют ваши мышцы и увеличивают мышечную массу. Например, упражнения с эспандерами и на тренажерах в спортклубе.
- Упражнения на растяжку увеличивают диапазон движений ваших суставов и помогают вам сохранять гибкость. Займитесь йогой или пилатесом.
- Начинать медленно, чтобы исключить переутомление и травмы. Принести пользу могут даже 5–10 минут занятий. Затем каждую неделю добавляйте несколько минут, пока не достигнете своих целей по коррекции веса. Поставьте себе цель в виде физических упражнений длительностью 30 минут не менее пяти дней в неделю. Постарайтесь выполнять силовые упражнения два дня в неделю. Что делать, если вы не можете заниматься 30 минут подряд? Разбейте их на более короткие упражнения, например по 10 минут три раза в день.
- Если ваша подвижность ограничена, вы можете подумать, что с этим ничего нельзя сделать. Но физическую нагрузку можно подобрать для каждого: упражнения на стуле, в частности поднятие небольших тяжестей, аквааэробика, занятия на велотренажере.

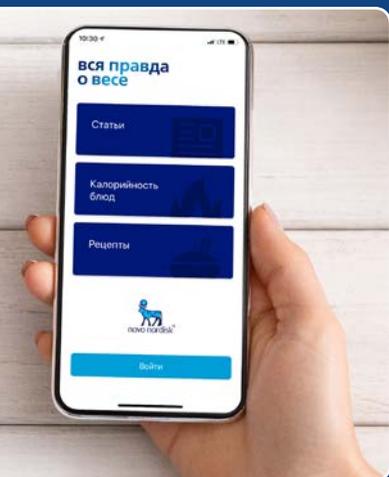
Напоминайте себе о вашей цели постоянно!

Когда человек очень занят повседневными делами, он в первую очередь сокращает физическую активность. Измените это. Начните считать физическую активность приоритетом – как будто это прием лекарства. Запланируйте физическую активность в своем ежедневнике или смартфоне.

- Используйте каждый шанс быть активным, например, используйте эспандер при просмотре телепередач или поднимайтесь по лестнице вместо поездки на лифте, выделите время на прогулку в обеденный перерыв.
- Расскажите членам своей семьи, друзьям или коллегам, насколько для вас важно быть активным. Попросите их погулять или пойти на занятие спортом в группе вместе с вами.
- Подумайте об оптимальном для вас времени физической активности. Занимайтесь физической активностью в то время суток, когда у вас больше всего энергии. Если вы сова, вероятно, ранний подъем окажется для вас слишком трудным.
- Попробуйте использовать шагомер, специальное приложение или фитнес-устройство для отслеживания прогресса. Это позволит вам увидеть свои успехи сразу же.
- Всем нравится получать вознаграждение за усердную работу? Придумайте систему поощрения за каждый эпизод физической активности, например, можно опускать в копилку банкноту. Накопив определенную сумму, побалуйте себя чем-то – билетами в кино или обновкой.
- Многие люди попадают в ловушку «все или ничего»: если не получается сделать все, не надо вообще ничего делать. Иногда жизненные обстоятельства будут препятствовать выполнению вами запланированной физической активности. Это не означает, что вы ничего не можете делать. Напомните себе о том, что полезной бывает любая мелочь, и ваша цель не достигнуть совершенства, а улучшить свое здоровье.

К основным преградам относятся следующие:

- ✓ Ощущение постоянной занятости⁶
- ✓ Нежелание заниматься физической активностью в одиночку⁷
- ✓ Ощущение сильной усталости⁸
- ✓ Мысль о том, что заниматься физической активностью скучно⁹
- ✓ Стеснение^{10,11}



Бесплатное мобильное приложение «Вся правда о весе» дает доступ к календарю мероприятий и другой полезной информации о снижении массы тела.

Приложение доступно для скачивания в App Store и Google Play.



App Store



Google Play

Список литературы

1. Dietary Guidelines for Americans. US Department of Agriculture. 2010. [Page 11, col 1/para 2/lines9-14.].
2. National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. Aim for a Healthy Weight. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2005. NIH publication 05-5213. [p31/col2/para3/bullet3].
3. MayoClinic, Nutrition and Healthy Eating. <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fat/art-20045550?p=1>. Accessed February 4, 2015. P1/para6/p2/para1/bullets1-2].
4. National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. Aim for a Healthy Weight. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2005. NIH publication 05-5213. [p7/col2/para2/line8].
5. National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. Aim for a Healthy Weight. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2005. NIH publication 05-5213. [p7/col2/para2/line8].
6. National Institutes of Health. Your Guide to Physical Activity and Your Heart. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2006. NIH Publication 06-5714 p17/para4.
7. American Heart Association. From the Couch to the Pavement – A Plan to Get You Moving. American Heart Association website. http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/GettingActive/From-the-Couch-to-the-Pavement---A-Plan-to-Get-You-Moving_UCM_425106_Article.jsp#.VmcNWE1dGUK. Updated September 2014. Accessed December 8, 2015 Page 1, para 3, bullet 5.
8. National Institutes of Health. Your Guide to Physical Activity and Your Heart. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2006. NIH Publication 06-5714 P18/para1.
9. National Institutes of Health. National Institutes of Diabetes, and digestive and Kidney Diseases. Tips to Help You Get Active. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2009. NIH publication 06-5578. P8/para 1.
10. National Institutes of Health. Your Guide to Physical Activity and Your Heart. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2006. NIH Publication 06-5714 P18/para4/lines1-6.
11. American Heart Association. From the Couch to the Pavement – A Plan to Get You Moving. American Heart Association website. http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/GettingActive/From-the-Couch-to-the-Pavement---A-Plan-to-Get-You-Moving_UCM_425106_Article.jsp#.VmcNWE1dGUK. Updated September 2014. Accessed December 8, 2015 Page 1, para 3, bullet 7.

Настоящие рекомендации не заменяют консультации специалиста

RU20CO00005

Новый взгляд на ожирение



ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41

Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13

www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com

победить
ожирение™