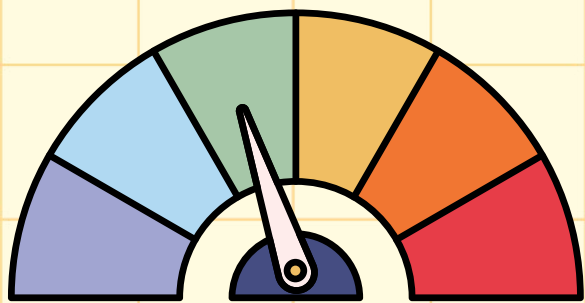


# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ВЕС?



## ИМТ -

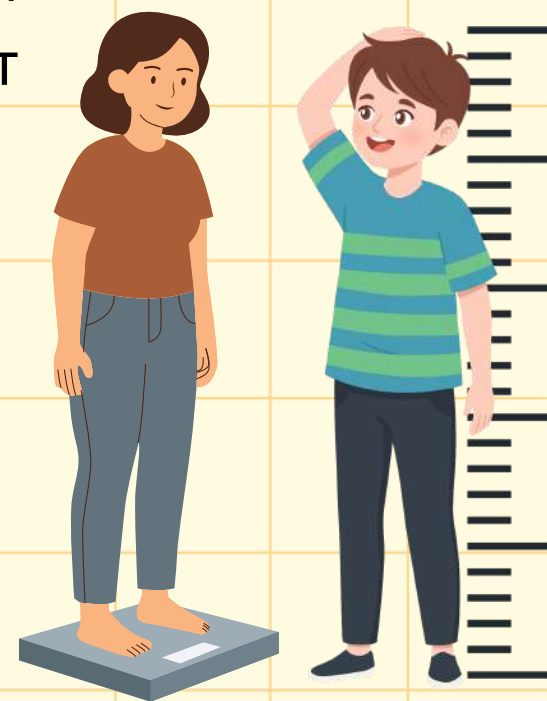
это простая формула, которая показывает соответствует ли ваш вес вашему росту. Он помогает понять: есть ли дефицит веса, норма или зона риска.



### Как рассчитать ИМТ?

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

**Пример: Вес - 70кг, Рост - 1,70м**  
 $1,70\text{м} * 1,70\text{м} = 2,89\text{м}^2$   
 $70\text{кг} / 2,89\text{м}^2 = 24,2 \text{ кг/м}^2$  (норма)



### ИМТ < 18,5 кг/м<sup>2</sup>

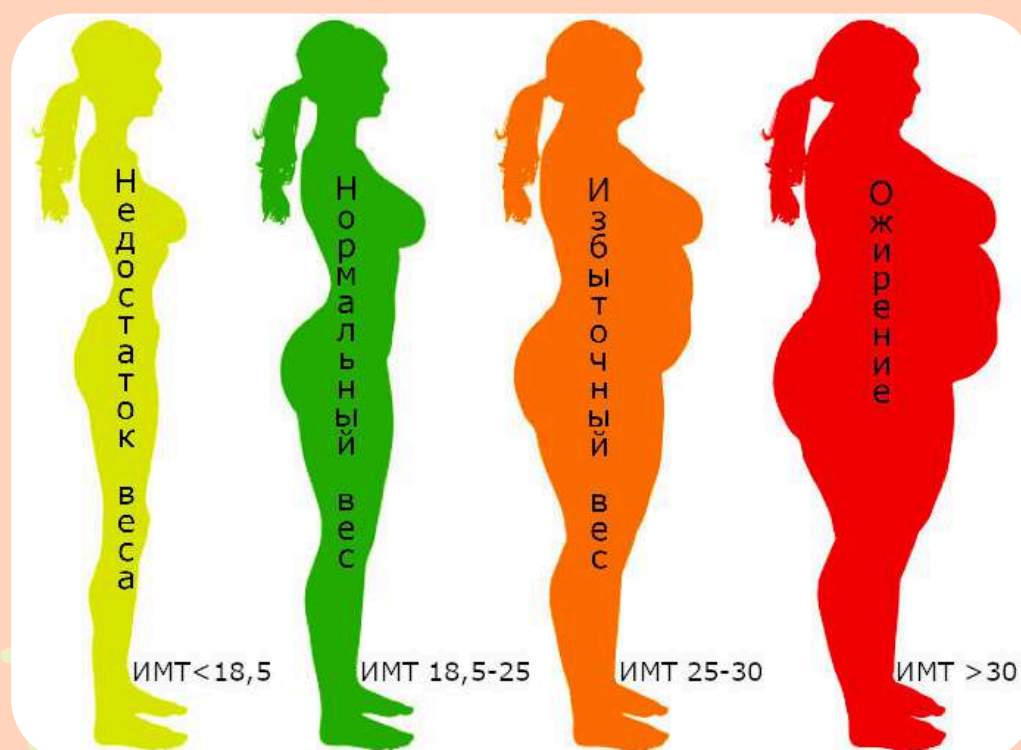
#### Дефицит массы тела

Недостаточная масса тела может отразиться как на здоровье в целом, так и на состоянии опорно-двигательного аппарата.

### ИМТ = 18,5 - 24,9 кг/м<sup>2</sup>

#### Нормальная масса тела

Продолжайте придерживаться вашего рациона питания и режима физической активности.



### ИМТ = 25 - 29,9 кг/м<sup>2</sup>

#### Избыток массы тела

Необходимо снизить вес. Больше двигаться и уменьшить калорийность питания.

### ИМТ от 30 кг/м<sup>2</sup> и более

#### Ожирение

Нужно как можно скорее нормализовать массу тела. Рекомендуется консультация специалиста.

## Еще один важный показатель:

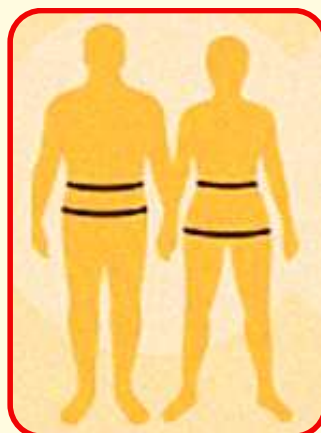
## WHR -

(Waist-Hip Ratio)

это соотношение окружности талии к окружности бёдер (см). Индекс, характеризующий степень накопления жира вокруг внутренних органов.

**Окружность талии** измеряется в самой узкой части (обычно на 2 см выше пупка) при расслабленном животе.

**Окружность бёдер** измеряется вокруг самой широкой части ягодиц, лента удерживается параллельно полу.



### Абдоминальное ожирение:

WHR у мужчин **более 0,9**, у женщин - **более 0,85** (соответствует ИМТ более 30)

### Норма:

**менее 0,8** для женщин и **менее 0,9** для мужчин

### Заболевания, ассоциированные с избыточным весом и ожирением:

## ОЖИРЕНИЕ И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

увеличивает вероятность возникновения

- инфаркт и инсульт
- ишемическая болезнь сердца
- артериальная гипертония
- нарушение обмена веществ
- сахарный диабет 2-го типа
- заболевания опорно-двигательного аппарата
- нарушение репродуктивной функции, депрессия

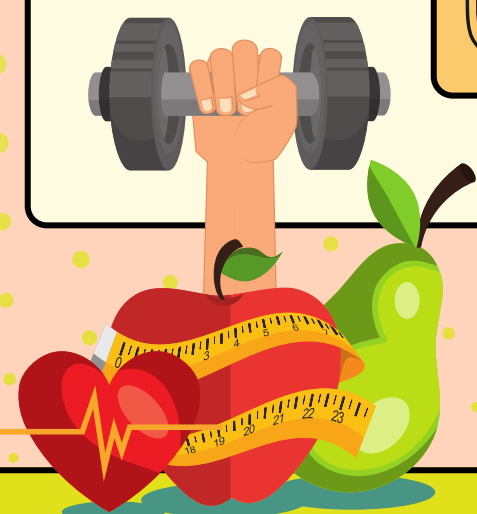
### Мотивация к снижению веса:

- снижение риска сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний
- уменьшение боли в суставах
- нормализуется гормональный фон, снижается риск диабета 2-го типа
- увеличивается продолжительность жизни
- укрепление уверенности в себе, появляется мотивация для других целей

снижение веса способствует

## ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ И ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!**



# 1 ПОДГОТОВКА

Составьте четкий план. Например: «На работе в 10 утра я съем фрукт», «После работы пойду пешком две остановки».

Проконсультируйтесь с врачом о планах по снижению веса.



# 2 РЕЖИМ СНА

Старайтесь спать 7-9 часов в сутки. Недостаток сна может негативно сказаться на аппетите и обмене веществ.



# 3 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ешьте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов. Выбирайте обезжиренные молочные продукты.

Пейте 1,5-2 литра воды в день. Вода помогает утолить чувство голода и улучшает обмен веществ.

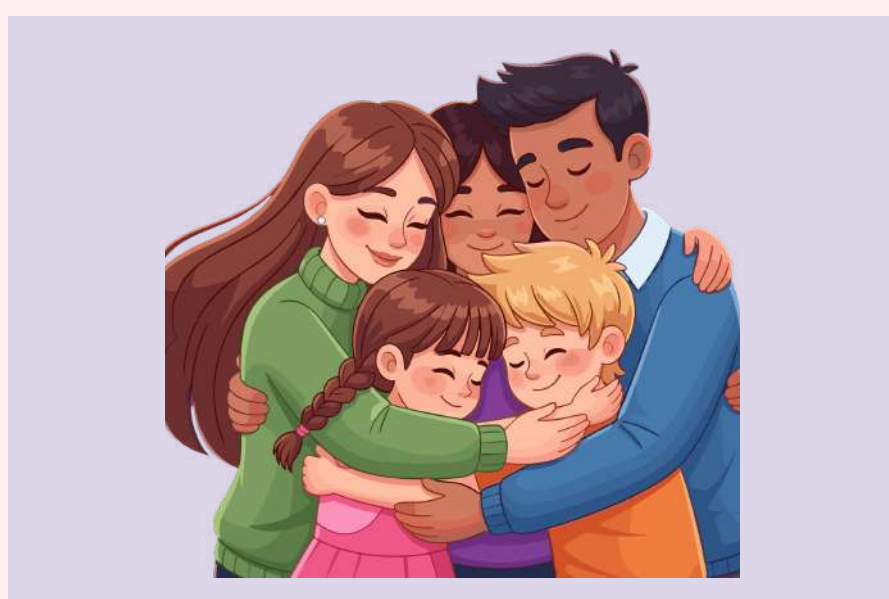


## ШАГИ для правильного снижения массы тела (рекомендации ВОЗ)



# 4 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярно делайте физические упражнения, будьте активны не менее часа в день. Это может быть ходьба, езда на велосипеде или уборка дома. Можно заниматься час сразу, а можно в течение дня 3 раза по 20 минут.



# 5 ПОДДЕРЖКА

Попросите друзей и членов семьи поддержать вас. Их помощь может значительно облегчить процесс снижения веса.

Если что-то пошло не так, попробуйте снова на следующий день. Поощряйте себя за успехи.



# 6 УПРАВЛЕНИЕ ЭММОЦИЯМИ

Найдите альтернативы “заеданию” стресса. В моменты стресса займитесь чем-то другим, например, позвоните другу, выйдите на прогулку или выполните упражнения для расслабления.