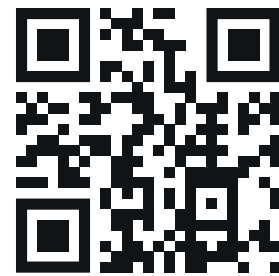
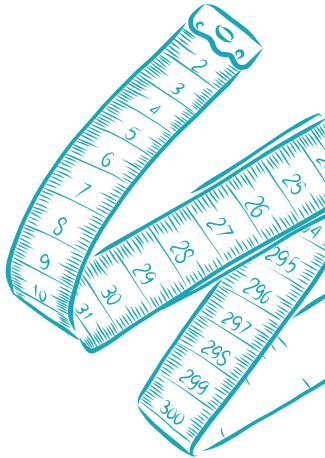


КАК СНИЗИТЬ ВЕС И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ

Проверьте индекс массы тела (ИМТ) с помощью онлайн-калькулятора, чтобы определить, есть ли у вас избыточный вес.

Измерьте окружность талии:

1. Для точности измерения оставьте на себе минимум одежды.
2. Встаньте прямо, поставив ступни вместе, руки разведите в стороны, равномерно распределите вес тела.
3. Расслабьтесь. Измеряйте окружность талии на выдохе.
4. Найдите самую узкую часть талии (обычно чуть выше пупка) и измерьте её окружность.
5. Сделайте два измерения. Если разница менее 1 см, возьмите среднее значение. Если больше, повторите измерения.



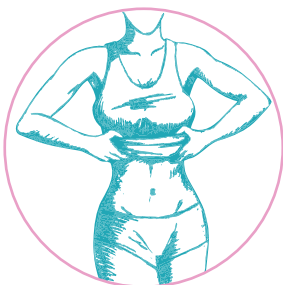
Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к онлайн-калькулятору



При избыточном весе измеряйте на уровне 2,5 см выше пупка.

Если у вас избыточная масса тела или окружность талии больше 80 см (для женщин) или 94 см (для мужчин), на это нужно обратить внимание.

ШАГИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА



ПОДГОТОВКА

Определите желаемый вес. Ставьте достижимые цели: снижение веса на 5–10% уже положительно скажется на здоровье. Постепенное снижение веса на 0,5–1 кг в неделю — оптимально.

Составьте четкий план. Например: «На работе в 10 утра я съем фрукт», «После работы пройду пешком две остановки». Так легче следовать плану.

Проконсультируйтесь с врачом о планах по снижению веса. Врач может направить вас к диетологу для более подробного обсуждения плана питания и физической активности.



ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ

1. Вместо радикальных ограничений начните с постепенных изменений, которых вы сможете придерживаться постоянно.
2. Ешьте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов. Выбирайте обезжиренные молочные продукты.
3. Пейте 1,5–2 литра воды в день. Вода помогает утолить чувство голода и улучшает обмен веществ.
4. Избегайте сладких напитков, фруктовых соков и алкоголя. Пейте воду, чай или кофе без сахара.



РЕЖИМ СНА

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



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

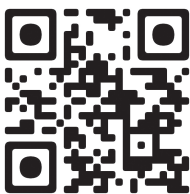
Регулярно делайте физические упражнения, будьте активны не менее часа в день. Это может быть ходьба, езда на велосипеде или уборка дома. Можно заниматься час сразу, а можно — в течение дня 3 раза по 20 минут.



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.



Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.



УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Найдите альтернативы «заеданию» стресса. В моменты стресса займитесь чем-то другим, например, позвоните другу, выйдите на прогулку или выполните упражнения на расслабление.

Если чувствуете стресс или у вас депрессия, **проконсультируйтесь с врачом или психологом.**