

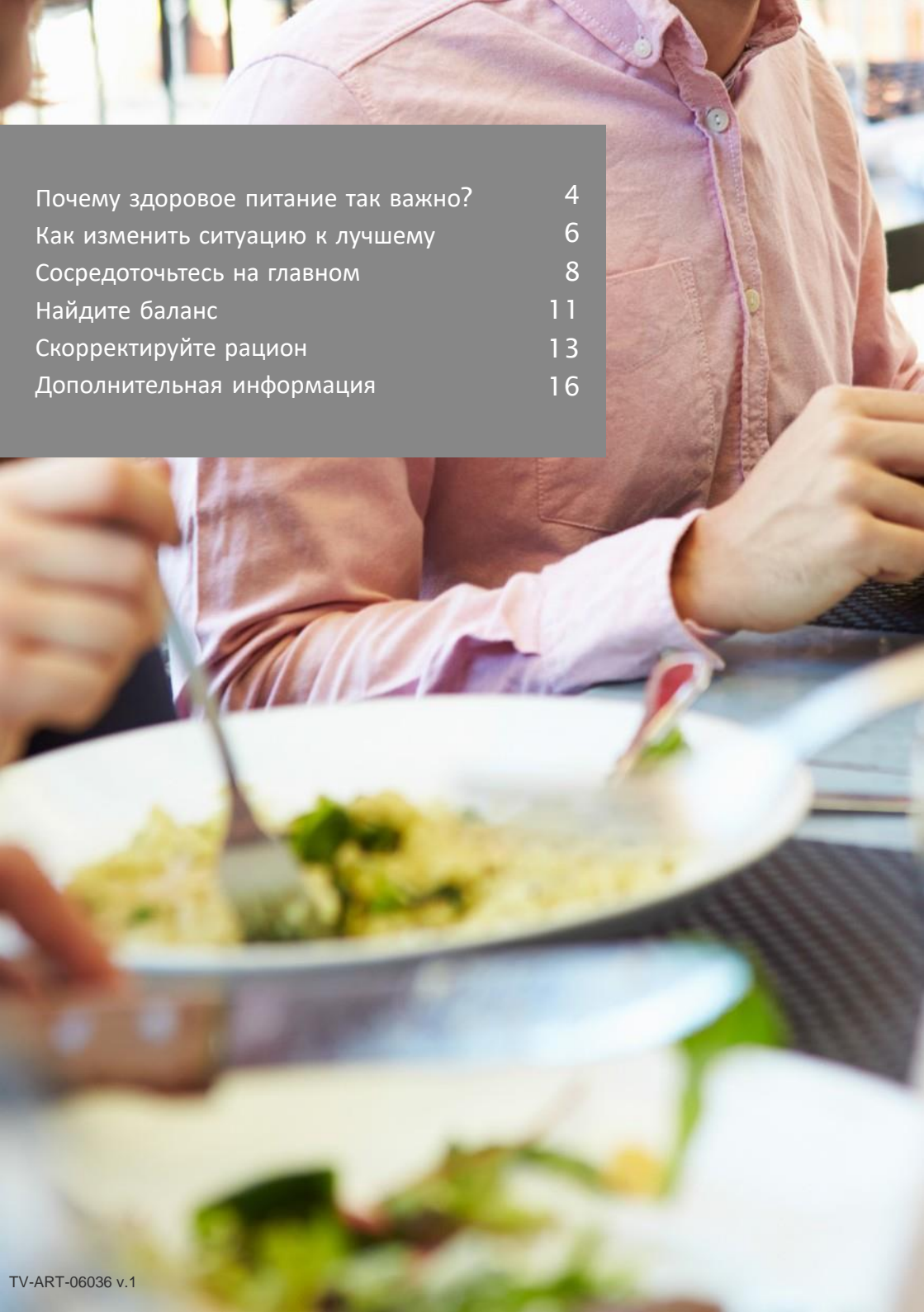
Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

Важность здорового питания

Шаг за шагом



care4today®



Почему здоровое питание так важно?	4
Как изменить ситуацию к лучшему	6
Сосредоточьтесь на главном	8
Найдите баланс	11
Скорректируйте рацион	13
Дополнительная информация	16

Вступая на путь борьбы с лишним весом, важно ответить на три вопроса: что нужно есть, сколько раз и в каком количестве. На первый взгляд кажется, что ответы лежат на поверхности, но все не так просто. В открытом доступе есть много рекомендаций, однако разобраться в них и выбрать подходящий для себя вариант может быть очень непросто.

Чтобы помочь вам, мы подготовили этот материал. В нем изложены основные аспекты, которые нужно учитывать при составлении плана здорового питания. Эта информация поможет вам подойти к процессу похудения осознанно: вы будете действовать с полным пониманием ситуации, а не просто соблюдать рекомендации врача «потому что так надо».

Изучите эту брошюру и начните двигаться к цели, изо дня в день делая небольшие шаги. Например:

«Я буду вести дневник питания в течение двух недель, чтобы лучше понять свои пищевые привычки».

Моя первая цель на пути к формированию привычек здорового питания:



Подпись:

Дата:

Почему здоровое питание так важно?

Согласно результатам исследований, удержание массы тела в пределах нормы...

Улучшает общее самочувствие

Упрощает контроль имеющихся симптомов

Повышает качество жизни

Снижает риск появления новых проблем со здоровьем

Препятствует развитию заболеваний, связанных с ожирением

Сдерживает прогрессирование заболеваний



Достаточно лишь немного скорректировать привычки питания и увеличить двигательную активность, как вы почувствуете улучшения. **Начните двигаться к цели!**

Как изменить ситуацию к лучшему

Важно сосредоточиться на пользе, которую вы получите от снижения массы тела: подумайте о том, что у вас улучшится самочувствие, появятся новые силы, вы сможете носить одежду на несколько размеров меньше. На пути к целям вас ждут трудности — пусть они вас не пугают.

Чтобы похудеть, вам придется изменить свои привычки и отношение к вещам, доставляющим удовольствие. Например, нужно будет есть меньше, несмотря на окружающих, которые ни в чем себе не отказывают... Нужно будет выделить время для регулярных физических упражнений.

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, ВАМ ПРИДЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ СВОИ ПРИВЫЧКИ И ОТНОШЕНИЕ К ВЕЩАМ, ДОСТАВЛЯЮЩИМ УДОВОЛЬСТВИЕ

Трезво оцените аргументы за и против изменений. Это поможет вам заранее обнаружить препятствия, осложняющие реализацию ваших планов, и продумать способы их преодоления.

Не нужно менять все и сразу — это сложно.

Начните с чего-то одного и действуйте постепенно: так вам будет проще придерживаться намеченного плана.



Сосредоточьтесь на главном

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТРИ АСПЕКТА

Чтобы упростить себе задачу по ограничению ежедневно потребляемых калорий, сосредоточьтесь на трех направлениях:

Лучше всего начать с ведения дневника питания. Он поможет понять, что и когда вы едите. Также вы сможете показать этот дневник диетологу.

1

Организация здорового и сбалансированного питания

2

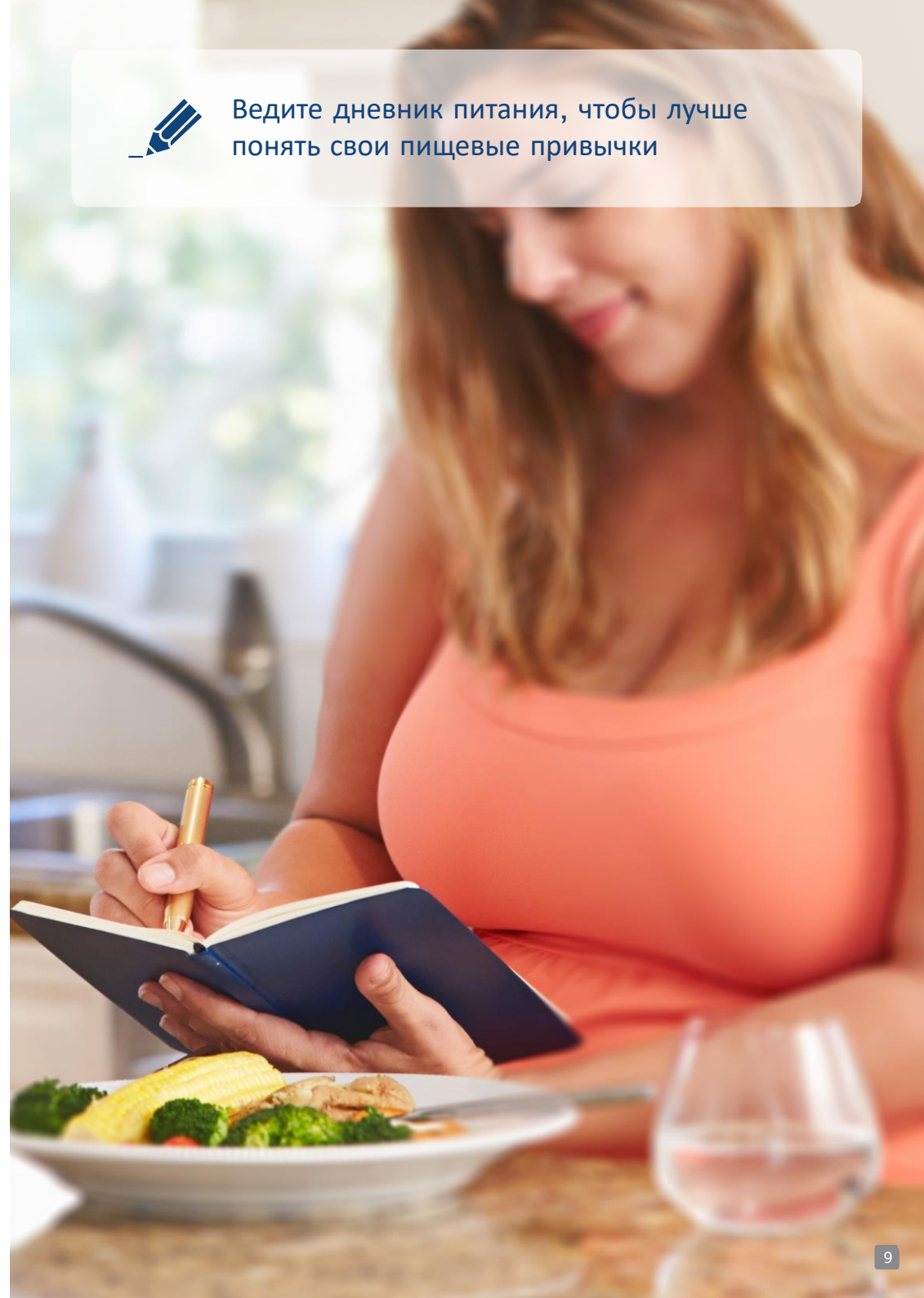
Уменьшение количества потребляемой пищи

3

Регулярность питания



Ведите дневник питания, чтобы лучше понять свои пищевые привычки





Найдите баланс

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НУЖНО ТРАТИТЬ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ, ЧЕМ ПОТРЕБЛЯТЬ

Энергия поступает в наш организм в виде калорий и расходуется в течение дня при выполнении разных действий: во время прогулки, по пути на работу и так далее.

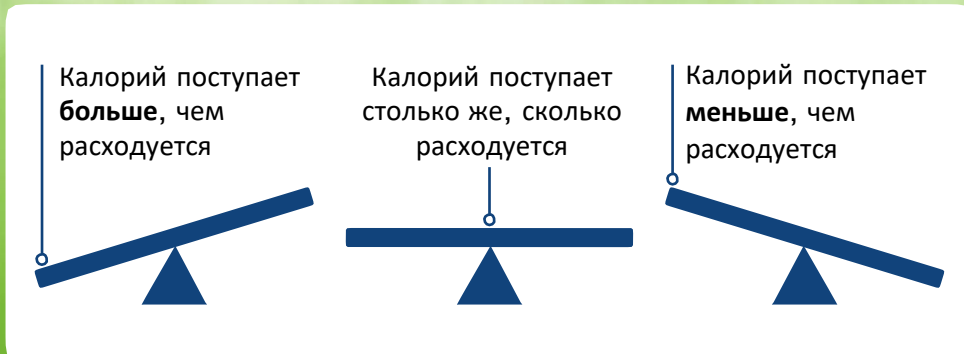
Представьте, что масса вашего тела — это результат баланса потребляемой и расходуемой энергии.

- Если вы потребляете то же количество калорий, что и расходуете, масса тела останется неизменной.
- Если вы потребляете больше калорий, чем расходуете, масса тела будет расти.
- Если же вы сжигаете больше калорий, чем потребляете, вы будете худеть.

Итак, чтобы похудеть, нужно нарушить равновесие между потребляемой и расходуемой энергией.

Для этого необходимо:

- Получать меньше калорий с пищей и напитками.
- Расходовать больше калорий за счет увеличения физической активности.





Скорректируйте рацион

ИНФОРМАЦИИ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ОЧЕНЬ МНОГО. СЛИШКОМ МНОГО

Разобраться в ней может быть очень непросто. Наблюдающие вас специалисты помогут найти решение, подходящее именно вам.

Поддержка медицинских специалистов поможет вам реализовать задуманное, день за днем приближаясь к цели.

Они подскажут, как:

- перейти на здоровый рацион питания;
- понять, что означают термины на этикетках продуктов;
- контролировать объем порций;
- вести здоровый образ жизни;
- справиться с тягой к еде.



A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing or drawing.



care4today®

Навстречу будущему

Перед началом соблюдения диеты или программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2017 г., 078336-170809 EMEA