

# «Здоровый шаг к похудению»

**Незванова Светлана Александровна**

**Врач-диетолог, гастроэнтеролог, терапевт.**

**Аккредитованный специалист Федеральной  
программы «Здоровое питание-здоровье нации»**

**Организатор здравоохранения**

**Выпускница Президентской программы подготовки  
управленческих кадров**

**г. Ульяновска**

Базовые данные		Прибор N 2129		Rc1_50 = 424.3 Rc2_50 = 442.3 (Ом)			
Дата обследования	11.03.2014 10:58:23	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом		83 / 559 / 61			
Возраст, лет	46	Фазовый угол (50 кГц), град.		6.23			
Рост, см / Вес, кг	162 / 80.0	Внутриклеточная жидкость, кг		-32.1			
Окр. талии / Окр. бедер, см	100 / 115	Основной обмен, ккал/сут.		1437			
Состав тела							
Индекс массы тела		18.7	25.0	30.5	99.86		
Жировая масса (кг), нормированная по росту		8.5	16.2	32.6	99.86		
Тощая масса (кг)		33.5	53.0	47.4	66		
Активная клеточная масса (кг)		17.6	27.8	26.0	74		
Доля активной клеточной массы (%)		50.0	56.0	54.9	74		
Скелетно-мышечная масса (кг)		15.6	25.9	20.7	50		
Доля скелетно-мышечной массы (%)		42.6	50.6	43.6	23		
Удельный основной обмен (ккал/кв.м/сут.)		780.4	895.9	789.8	20		
Общая жидкость (кг)		24.6	38.9	34.7	66		
Внеклеточная жидкость (кг)		11.1	14.6	66.8	99.86		
Соотношение талии / бедра		0.60	0.85	0.87	88		
Классификация по проценту жировой массы (ожирение)		20.0	25.0	30.0	35.0	40.8	96
		Истощение	Фитнес-стандарт	Норма	Избыточный вес	Ожирение	



Дата измерения	Результаты измерений							Норма
	11.03.2014	15.04.2014	29.04.2014	14.05.2014	10.06.2014	11.08.2014	03.10.2014	
Дата измерения	11.03.2014	15.04.2014	29.04.2014	14.05.2014	10.06.2014	11.08.2014	03.10.2014	
Время измерения	10:58:23	15:49:12	12:56:46	15:01:19	12:59:45	13:30:29	12:24:35	
Рост (см)	162.0	162.0	162.0	162.0	162.0	162.0	162.0	
Вес (кг)	80.0	75.0	74.0	73.0	70.0	68.0	67.0	
Изменение веса (кг)		-5.0	-1.0	-1.0	-3.0	-2.0	-1.0	
Индекс массы тела	30.5	28.6	28.2	27.8	26.7	25.9	25.5	18.7 - 25.0
Окружность талии (см)	100.0	94.0	93.0	92.0	89.0	87.0	85.0	
Окружность бедер (см)	115.0	111.0	107.0	106.0	101.0	99.0	99.0	
Индекс талии/бедра	0.87	0.85	0.87	0.87	0.88	0.88	0.86	0.60 - 0.85
R50 (Ом)	559	557	542	506	543	530	554	
Xc50 (Ом)	61	62	57	51	58	55	60	
R5 (Ом)	83	632	611	565	612	596	625	
Фазовый угол (град)	6.23	6.36	6.02	5.72	6.08	5.94	6.16	5.4 - 7.8
Жировая масса (кг)	32.6	28.2	26.7	24.1	23.4	21.0	21.3	8.5 - 16.2
Изменение ЖМ (кг)		-4.4	-1.5	-2.7	-0.7	-2.3	0.3	
Жировая масса (%)	40.8	37.7	36.1	33.0	33.4	30.9	31.8	20 - 30
Тощая масса (кг)	47.4	46.8	47.3	48.9	46.6	47.0	45.7	33.5 - 53.0
Акт. клет. масса (кг)	26.0	26.0	25.4	25.6	25.3	25.1	24.9	17.6 - 27.8
Изменение АКМ (кг)		0.0	-0.5	0.1	-0.3	-0.1	-0.2	
Доля АКМ (%)	54.9	55.5	53.8	52.3	54.1	53.5	54.6	50 - 56
Скел.-мыш. масса (кг)	20.7	20.7	21.2	22.6	21.2	21.7	20.7	15.6 - 25.9
Скел.-мыш. масса (%)	43.6	44.4	45.0	46.3	45.5	46.2	45.4	42.5 - 50.5
Общая жидкость (кг)	34.7	34.2	34.6	35.8	34.1	34.4	33.5	24.6 - 38.9
Внеклеточная жидк. (кг)	66.8	14.5	14.7	15.3	14.4	14.5	14.1	11.1 - 14.6
Внутриклет. жидк. (кг)	-32.1	19.7	19.9	20.5	19.7	19.9	19.4	
Изменение ОЖ (кг)		-0.5	0.4	1.2	-1.7	0.2	-0.9	
Твердые фракции (кг)	12.7	12.5	12.7	13.1	12.5	12.6	12.2	
Основной обмен (ккал)	1437	1436	1420	1424	1414	1409	1404	
Удельн. обм. (ккал/кв.м)	789.8	811.2	806.6	813.8	821.9	829.0	830.6	779.0 - 895.0

Базовые данные		Прибор N 2129		Rc1_50 = 424.3 Rc2_50 = 442.3 (Ом)			
Дата обследования	11.03.2014 10:58:23	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом		83 / 559 / 61			
Возраст, лет	46	Фазовый угол (50 кГц), град.		6.23			
Рост, см / Вес, кг	162 / 80.0	Внутриклеточная жидкость, кг		-32.1			
Окр. талии / Окр. бедер, см	100 / 115	Основной обмен, ккал/сут.		1437			
Состав тела							
Индекс массы тела		18.7	25.0	30.5	99.86		
Жировая масса (кг), нормированная по росту		8.5	16.2	32.6	99.86		
Тощая масса (кг)		33.5	53.0	47.4	66		
Активная клеточная масса (кг)		17.6	27.8	26.0	74		
Доля активной клеточной массы (%)		50.0	56.0	54.9	74		
Скелетно-мышечная масса (кг)		15.6	25.9	20.7	50		
Доля скелетно-мышечной массы (%)		42.6	50.6	43.6	23		
Удельный основной обмен (ккал/кв.м/сут.)		780.4	895.9	789.8	20		
Общая жидкость (кг)		24.6	38.9	34.7	66		
Внеклеточная жидкость (кг)		11.1	14.6	66.8	99.86		
Соотношение талии / бедра		0.60	0.85	0.87	88		
Классификация по проценту жировой массы (ожирение)		20.0	25.0	30.0	35.0	40.8	96
		Истощение	Фитнес-стандарт	Норма	Избыточный вес	Ожирение	



Результаты измерений								Норма
Дата измерения	11.03.2014	15.04.2014	29.04.2014	14.05.2014	10.06.2014	11.08.2014	03.10.2014	
Время измерения	10:58:23	15:49:12	12:56:46	15:01:19	12:59:45	13:30:29	12:24:35	
Рост (см)	162.0	162.0	162.0	162.0	162.0	162.0	162.0	
Вес (кг)	80.0	75.0	74.0	73.0	70.0	68.0	67.0	
Изменение веса (кг)		-5.0	-1.0	-1.0	-3.0	-2.0	-1.0	
Индекс массы тела	30.5	28.6	28.2	27.8	26.7	25.9	25.5	18.7 - 25.0
Окружность талии (см)	100.0	94.0	93.0	92.0	89.0	87.0	85.0	
Окружность бедер (см)	115.0	111.0	107.0	106.0	101.0	99.0	99.0	
Индекс талии/бедра	0.87	0.85	0.87	0.87	0.88	0.88	0.86	0.60 - 0.85
R50 (Ом)	559	557	542	506	543	530	554	
Xc50 (Ом)	61	62	57	51	58	55	60	
R5 (Ом)	83	632	611	565	612	596	625	
Фазовый угол (град)	6.23	6.36	6.02	5.72	6.08	5.94	6.16	5.4 - 7.8
Жировая масса (кг)	32.6	28.2	26.7	24.1	23.4	21.0	21.3	8.5 - 16.2
Изменение ЖМ (кг)		-4.4	-1.5	-2.7	-0.7	-2.3	0.3	
Жировая масса (%)	40.8	37.7	36.1	33.0	33.4	30.9	31.8	20 - 30
Тощая масса (кг)	47.4	46.8	47.3	48.9	46.6	47.0	45.7	33.5 - 53.0
Акт. клет. масса (кг)	26.0	26.0	25.4	25.6	25.3	25.1	24.9	17.6 - 27.8
Изменение АКМ (кг)		0.0	-0.5	0.1	-0.3	-0.1	-0.2	
Доля АКМ (%)	54.9	55.5	53.8	52.3	54.1	53.5	54.6	50 - 56
Скел.-мыш. масса (кг)	20.7	20.7	21.2	22.6	21.2	21.7	20.7	15.6 - 25.9
Скел.-мыш. масса (%)	43.6	44.4	45.0	46.3	45.5	46.2	45.4	42.5 - 50.5
Общая жидкость (кг)	34.7	34.2	34.6	35.8	34.1	34.4	33.5	24.6 - 38.9
Внеклеточная жидк. (кг)	66.8	14.5	14.7	15.3	14.4	14.5	14.1	11.1 - 14.6
Внутриклет. жидк. (кг)	-32.1	19.7	19.9	20.5	19.7	19.9	19.4	
Изменение ОЖ (кг)		-0.5	0.4	1.2	-1.7	0.2	-0.9	
Твердые фракции (кг)	12.7	12.5	12.7	13.1	12.5	12.6	12.2	
Основной обмен (ккал)	1437	1436	1420	1424	1414	1409	1404	
Удельн. обм. (ккал/кв.м)	789.8	811.2	806.6	813.8	821.9	829.0	830.6	779.0 - 895.0

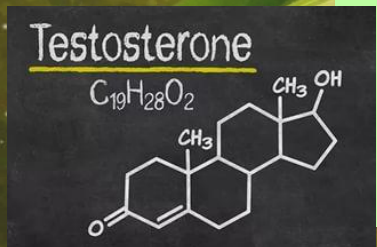
Возраст: 46 лет

Динамика: от первого измерения до последнего



Результаты измерений							Норма
Дата измерения	21.08.2014	08.09.2014	24.09.2014	20.10.2014	01.12.2014	02.02.2015	
Время измерения	13:46:48	13:41:07	12:53:19	15:06:39	13:28:04	13:57:07	
Рост (см)	170.0	170.0	170.0	170.0	170.0	170.0	
Вес (кг)	139.0	131.0	128.0	123.0	117.0	114.0	
Изменение веса (кг)		-8.0	-3.0	-5.0	-6.0	-3.0	
Индекс массы тела	48.1	45.3	44.3	42.6	40.5	39.4	19.6 - 25.4
Окружность талии (см)	138.0	138.0	135.0	133.0	122.0	121.0	
Окружность бедер (см)	132.0	128.0	126.0	127.0	123.0	118.0	
Индекс талия/бедра	1.05	1.08	1.07	1.05	0.99	1.03	0.80 - 1.00
R50 (Ом)	305	336	335	349	362	353	
Xc50 (Ом)	41	46	46	44	48	46	
R5 (Ом)	366	407	402	415	436	418	
Фазовый угол (град)	7.58	7.87	7.74	7.2	7.48	7.43	5,4 - 7,8
Жировая масса (кг)	49.1	47.4	44.8	42.6	39.5	35.9	6.8 - 13.6
Изменение ЖМ (кг)		-1.7	-2.6	-2.2	-3.1	-3.6	
Жировая масса (%)	35.3	36.2	35.0	34.6	33.8	31.5	15 - 25
Тошная масса (кг)	89.9	83.6	83.2	80.4	77.5	78.1	41.2 - 62.7
Акк. клет. масса (кг)	54.6	51.7	51.1	47.6	46.8	47.0	22.8 - 34.5
Изменение АКМ (кг)		-2.9	-0.6	-3.5	-0.8	0.2	
Доля АКМ (%)	60.8	61.9	61.4	59.2	60.4	60.2	53 - 59
Скел.-мыш. масса (кг)	43.6	40.1	40.3	38.9	37.6	38.5	19.8 - 31.5
Скел.-мыш. масса (%)	48.5	48.0	48.4	48.4	48.6	49.3	47.1 - 57.1
Общая жидкость (кг)	65.8	61.2	60.9	58.8	56.7	57.2	30.2 - 45.7
Внеклеточная жидк. (кг)	25.9	23.9	23.8	23.1	22.0	22.4	13.4 - 16.3
Внутриклет. жидк. (кг)	39.9	37.3	37.1	35.8	34.7	34.8	
Изменение ОЖ (кг)		⬇️ -4.6	-0.3	⬇️ -2.1	⬇️ -2.1	0.4	
Твердые фракции (кг)	24.1	22.4	22.3	21.5	20.8	20.9	
Основной обмен (ккал)	2342	2250	2230	2120	2094	2101	
Удельн. обм. (ккал/кг.м)	940.5	933.8	937.1	910.1	922.6	937.8	885.0 - 977.0

# Причина лишнего веса



# Мотив похудения

## 8 Причин избавиться от лишнего веса



Стать счастливее  
Жить гораздо веселее,  
комфортно ощущая  
себя в своем теле



Лучше спать  
И навсегда избавиться  
от храпа.



Контролировать все  
Записывая свой про-  
гресс, вы почувствуете,  
что держите руку на  
пульсе событий.



Заниматься детьми  
Вы наконец сможете  
претендовать на  
победу в подвижных  
играх.



Помнить на все 100%  
Люди, не имеющие  
лишнего веса проходят  
тесты на запоминание  
куда лучше.



Стать уверенным в  
себе  
Вперед! Попросите  
повышение или, по  
крайней мере, заслу-  
женный выходной



Тренировки - это легко!  
Вам больше не будет  
казаться, что другие  
справляются с упражне-  
ниями куда лучше вас!



Перестать бояться  
примерочной  
Кто сказал, что узкие  
джинсы не для вас?

### МОТИВАЦИЯ

— ЭТО ТО, ЧТО  
ПОМОГАЕТ НАЧАТЬ

### ПРИВЫЧКА

— ЭТО ТО, ЧТО  
ПОМОГАЕТ ПРОДОЛЖАТЬ

# *Кислород и движение*

- Следует ежедневно уделять ходьбе около 1 ЧАСА.
- Ходьбой лучше всего заниматься по утрам до завтрака.
- Если тренировка после плотного завтрака, то первые жиры начнут сгорать только спустя 40–60 минут от начала тренировки.
- Нет времени, есть немало хитростей, которые помогают выкраивать время на ходьбу.
- Десятиминутная ходьба в интенсивном темпе избавит вас от усталости и добавит в копилку аэробных тренировок пару тысяч шагов.



# «Жизнь – это форма существования белковых тел». Фридрих Энгельс



- Для белковых продуктов справедлива интересная закономерность: чем меньше в них жира, тем в большем количестве содержится белок, который помогает худеть.



# Продукты с высоким содержанием магния



# Продукты с высоким содержанием витамина С

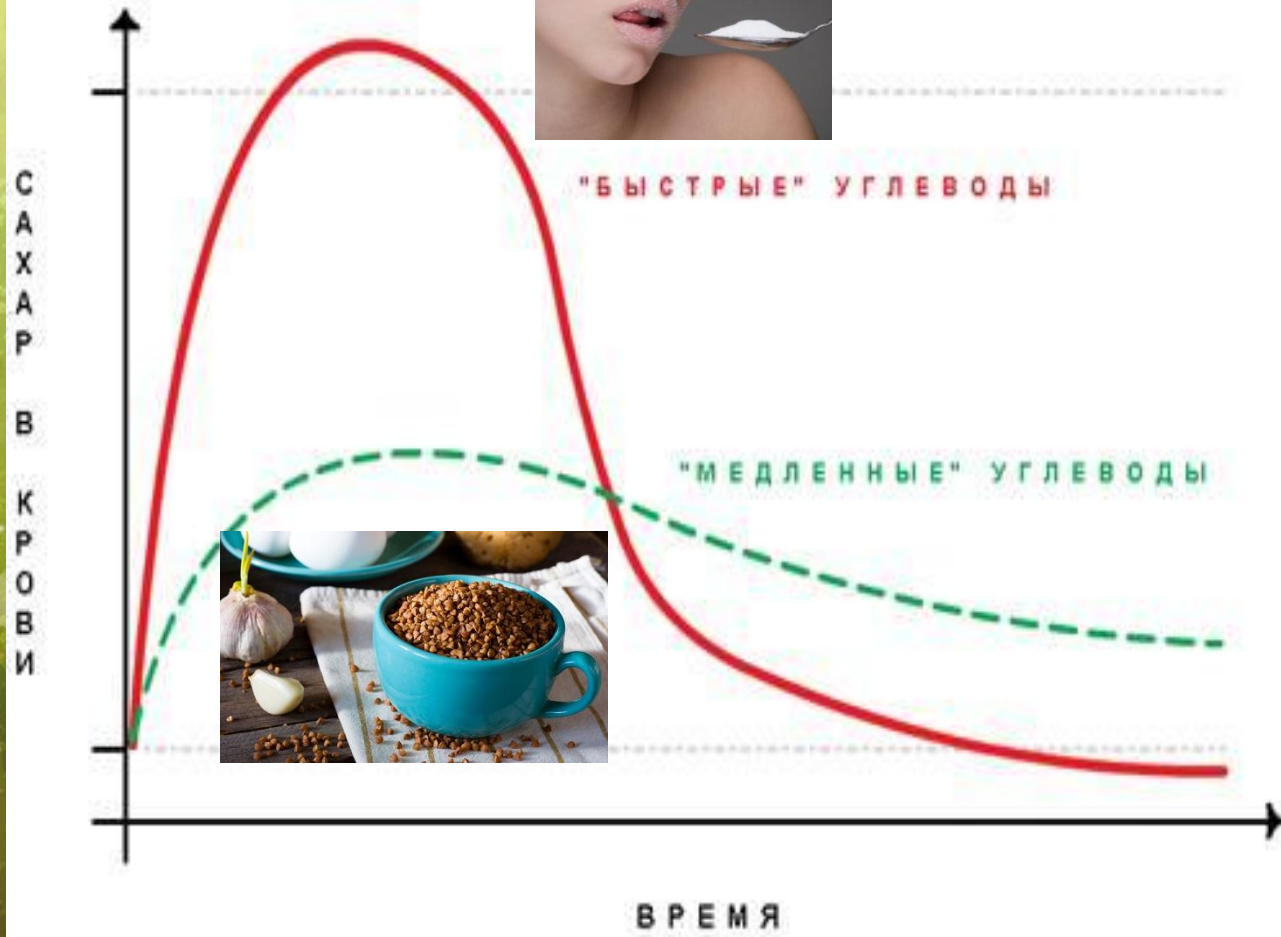


# Принцип действия инсулина

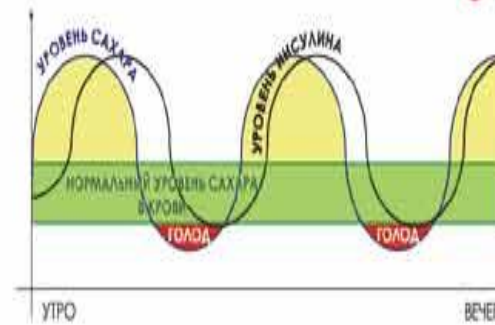


"БЫСТРЫЕ" УГЛЕВОДЫ

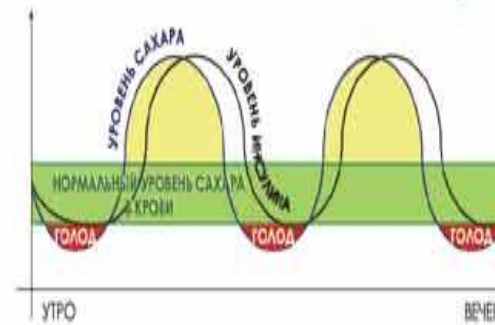
"МЕДЛЕННЫЕ" УГЛЕВОДЫ



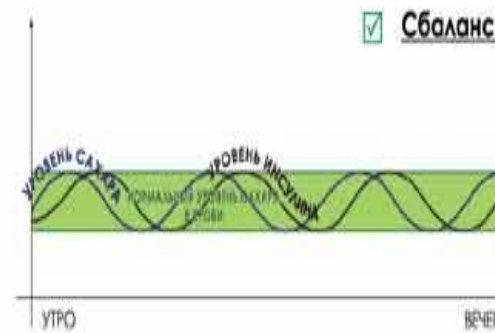
Углеводный завтрак



Отсутствие завтрака



Сбалансированный белковый завтрак



# Помощники в процессе похудения



- **L-карнитин** резко повышается эффективность окисления жиров в организме.
- **Коэнзим Q10** - естественный катализатор сжигания жиров. Q10 участвует в выработке энергии в каждой клетке нашего организма.



**Хром** - стабилизирует уровень глюкозы в крови и значительно уменьшает тягу к

- **Альфа-липоевая кислота** обладает положительным липотропным (жиро разрушающим) действием
- **Рыбий жир Омега-3 жирные кислоты**

Предупреждает развитие атеросклероза, укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает ожирение печени, снижает уровень "плохого" холестерина, участвует в построения клеточных мембран, служит



Причина любой болезни упирается в неправильную работу клеток, а, чтобы клетка функционировала правильно, ей нужны: **аминокислоты (белки), минералы, витамины, ферменты и полиненасыщенные жирные кислоты**, которые работают в цепочке и нужны они **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**. Ежедневно у Вас рождается 100 млрд. новых клеток.

Спросите у себя, какой "строительный материал" Вы им дали сегодня?

# Рацион в день

## тренировки

9:00-9:30 завтрак. Овсянка, сэр! Овсяная каша с орешками



10-11:00 добавляем немного сливочного масла и орешки

13-14 Обед Суп-пюре из брокколи и цветной капусты + Треска, запеченная с розмарином. 150



16-18 – Полдник – горсть орехов (миндаль), 1 порция протеина (25 г белка), 1 Ужин с 18 до 21:00 Горбуша,

тушеная в томатном соусе с овощами + Салат с ароматными травами



21-22:00 Яйца по-провански 22-23:00



Пожижем салат

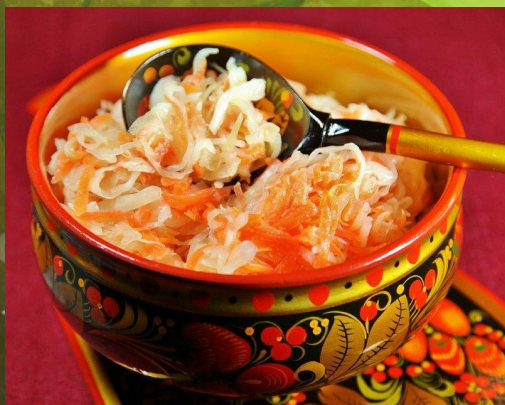
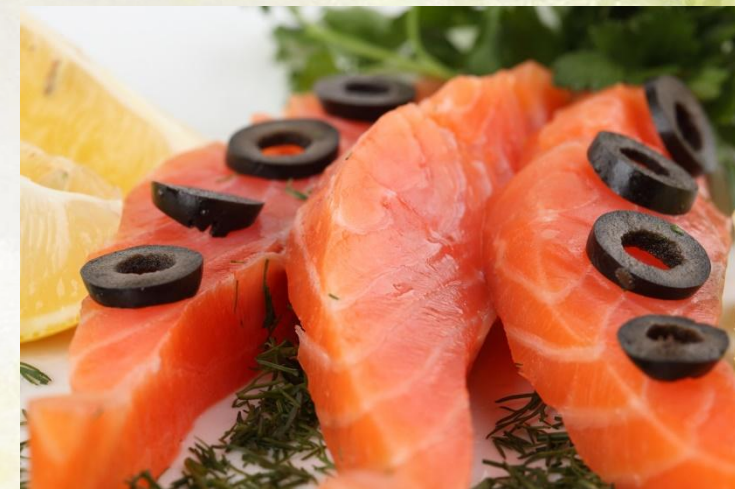
# Игра притяжение.





# Sour

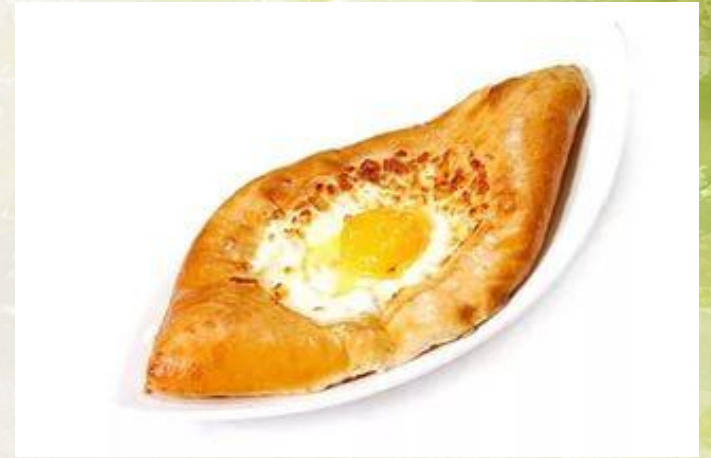




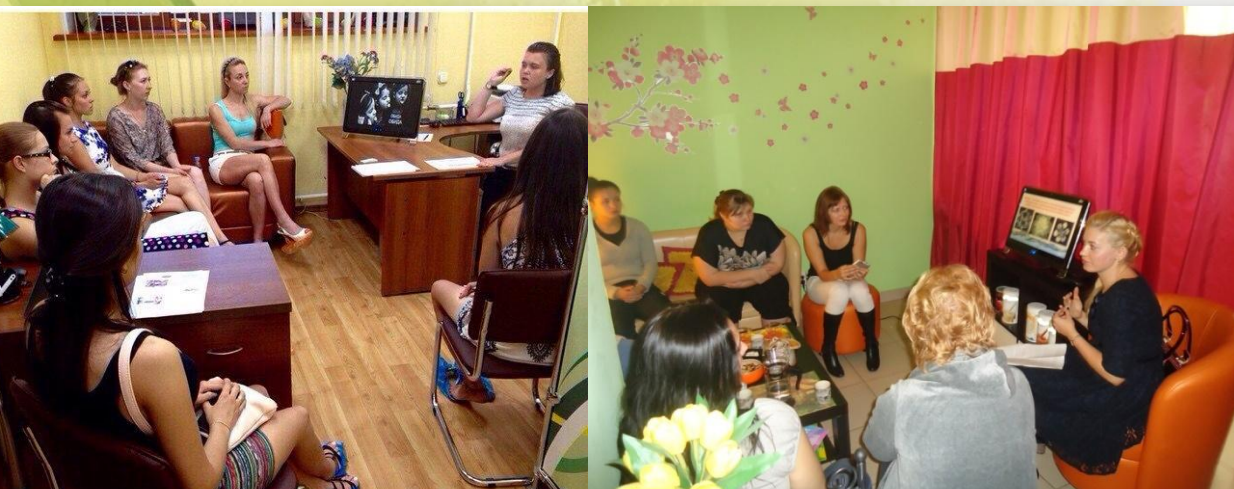












# Спасибо за

## Внимание Незванова Светлана Александровна

**Врач-диетолог, гастроэнтеролог,  
терапевт.**

*Специалист Общероссийской программы  
«Здоровое питание — Здоровье нации».*

*Организатор здравоохранения.*

*Выпускница Президентской программы  
подготовки управленческих кадров*

*Инструктор Скандинавской ходьбы*

*«Оздоровительная ходьба с палками  
(Nordic Walking) в реабилитации и  
профилактике заболеваний»*

**Viber: +79276325488**

**Блог "Здоровый шаг"**

<http://dietolog-ns.livejournal.com/>

[kasum.svetka@facebook.com,](mailto:kasum.svetka@facebook.com)

<http://vk.com/id1630>

