«Здоровый шаг к похудению»

Незванова Светлана Александровна

Врач-диетолог, гастроэнтеролог, терапевт.

Аккредитованный специалист Федеральной программы «Здоровое питание-здоровье нации»

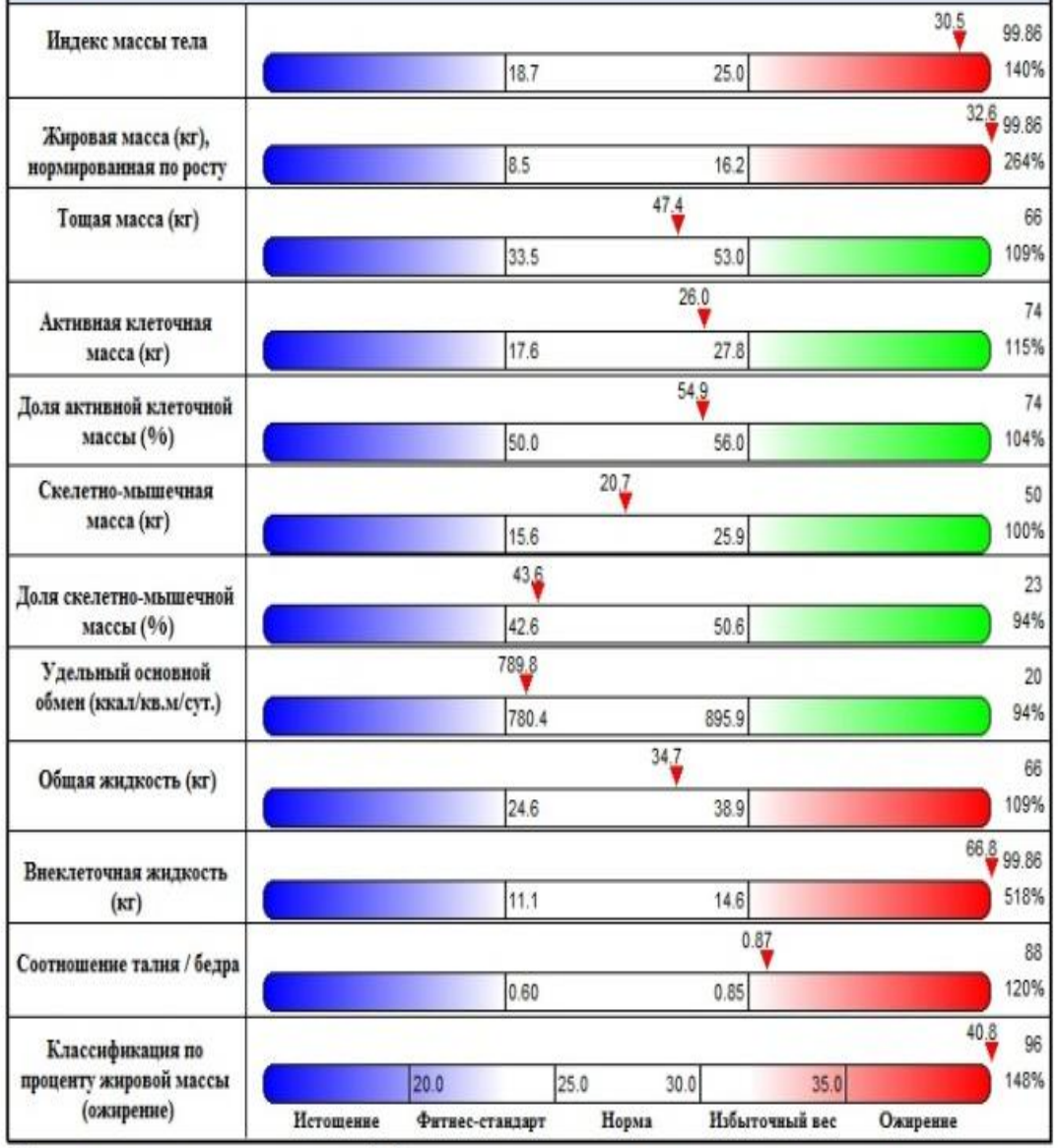
Организатор здравоохранения

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

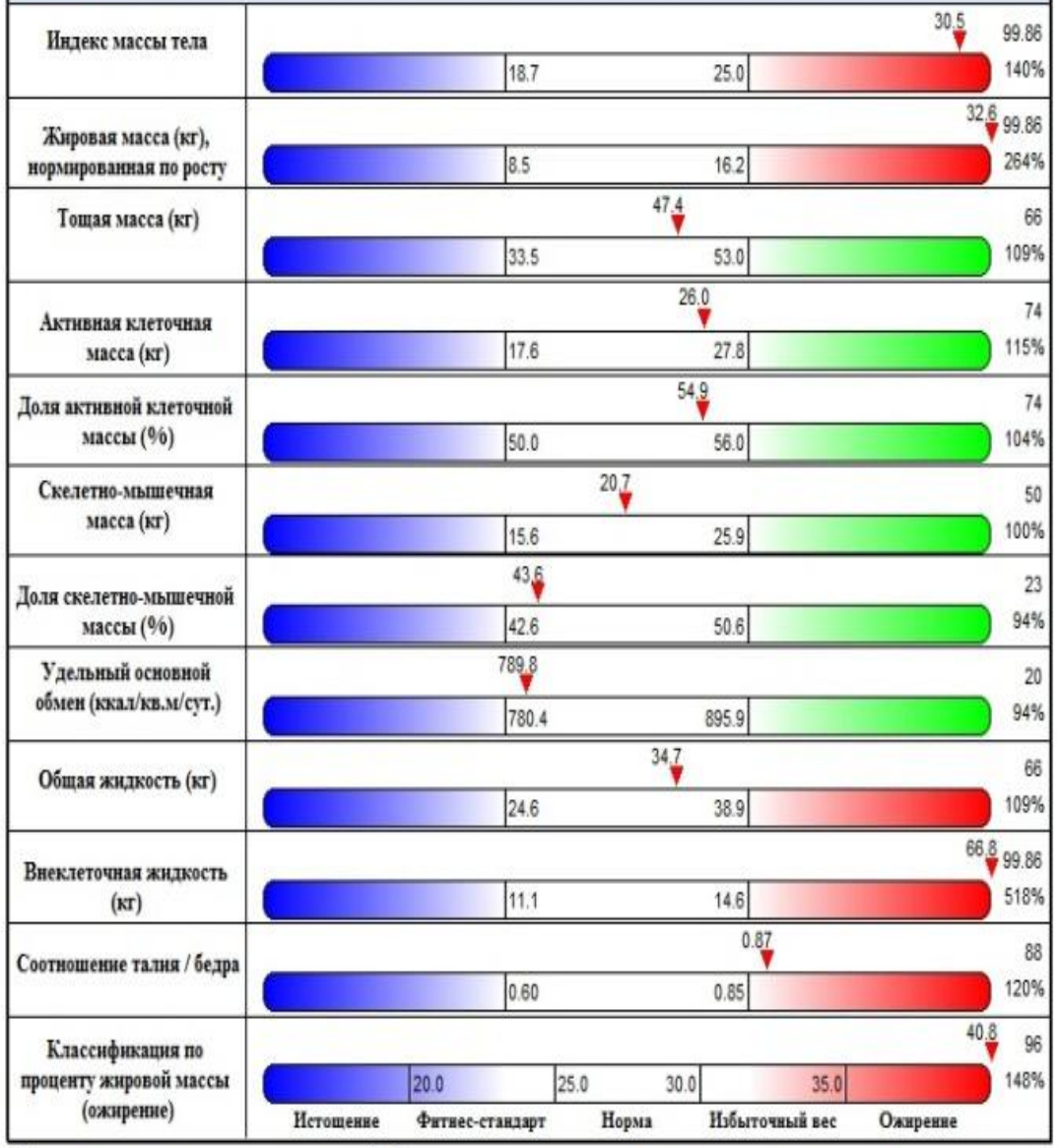
Состав тела



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 талия/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



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 талия/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: 46лет

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
Тощая масса (кг)	**89.9**	**83.6**	**83.2**	**80.4**	**77.5**	**78.1**		41.2 - 62.7
Акт.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.-мышц масса (кг)	43.6	40.1	40.3	38.9	37.6	38.5		19.8 - 31.5
Скел.-мышц 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/кв.м)	940.5	933.8	937.1	910.1	922.6	937.8		885.0 - 977.0

Причина лишнего веса

ПРИЧИНЫ → ПОСЛЕДСТВИЯ

- МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ
- НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ГИПОДИНАМИЯ
- ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ
- СТРЕСС

ЛИШНИЙ ВЕС

- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
- МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ
- БОЛЕЗНИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
- ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Мотив похудения

8 Причин избавиться от лишнего веса

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

Лучше спать
И навсегда избавиться от храпа.

Контролировать все
Записывая свой прогресс, вы почувствуете, что держите руку на пульсе событий.

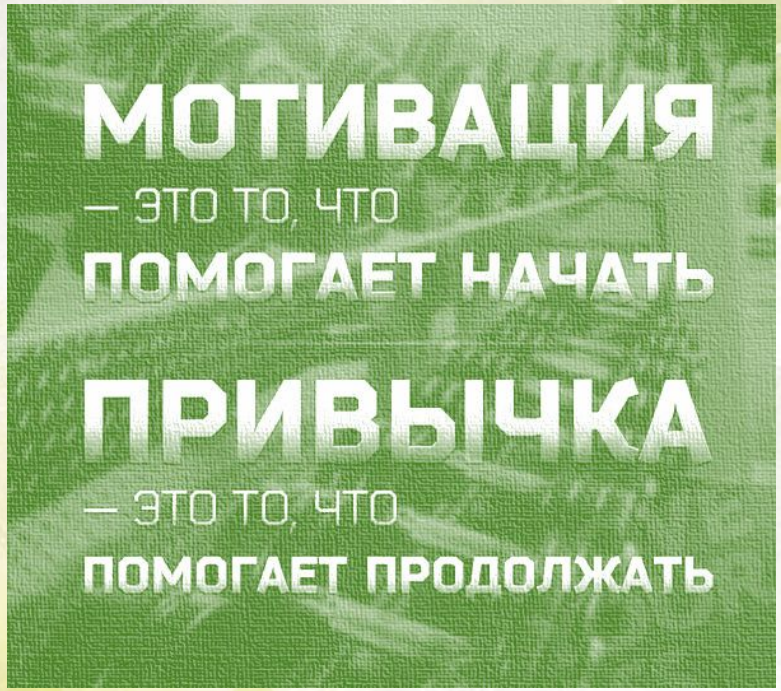
Заниматься детьми
Вы наконец сможете претендовать на победу в подвижных играх.

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, заслуженный выходной

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

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



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.

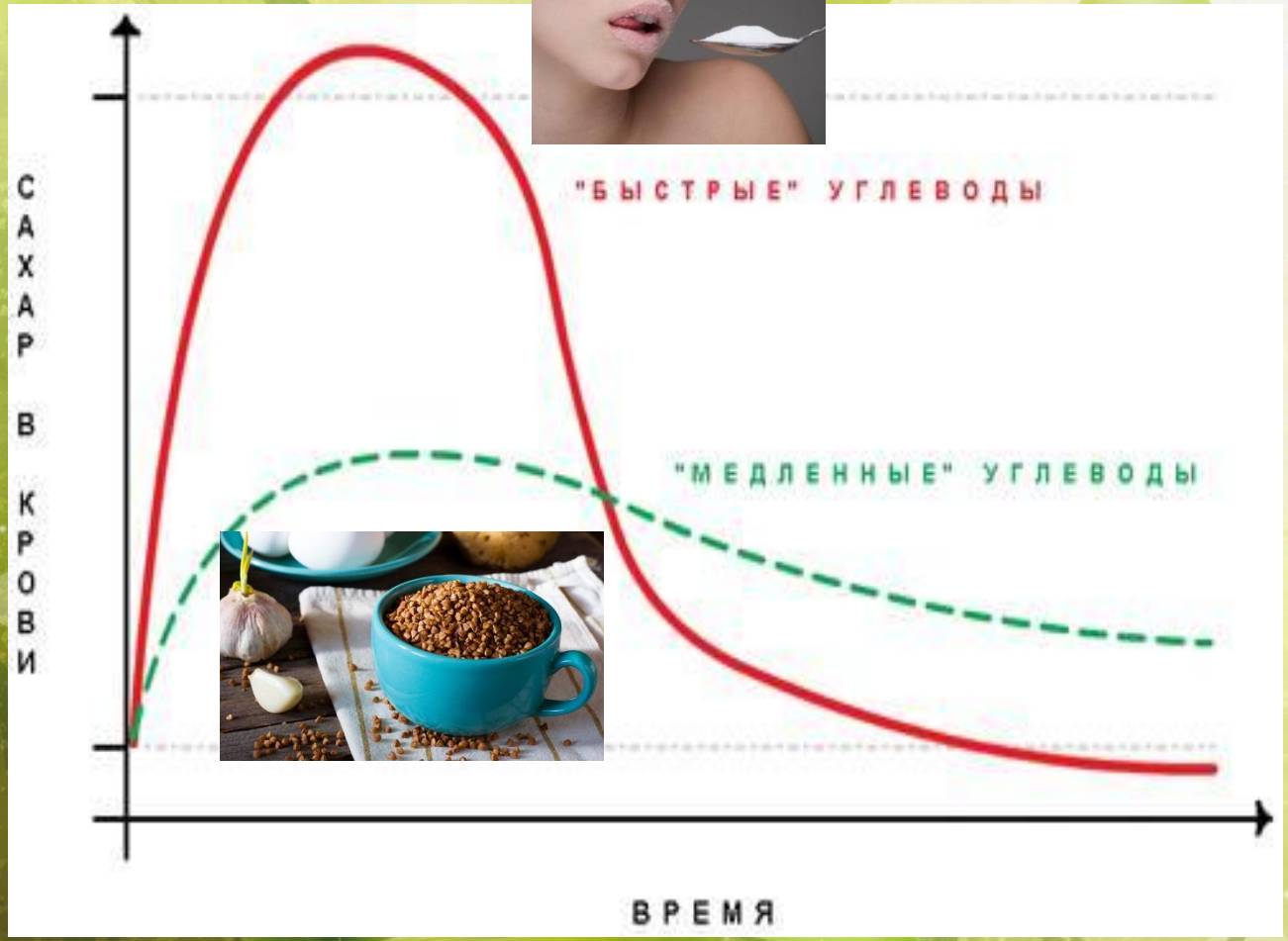
«Жизнь – это форма существования белковых тел». Фридрих Энгельс

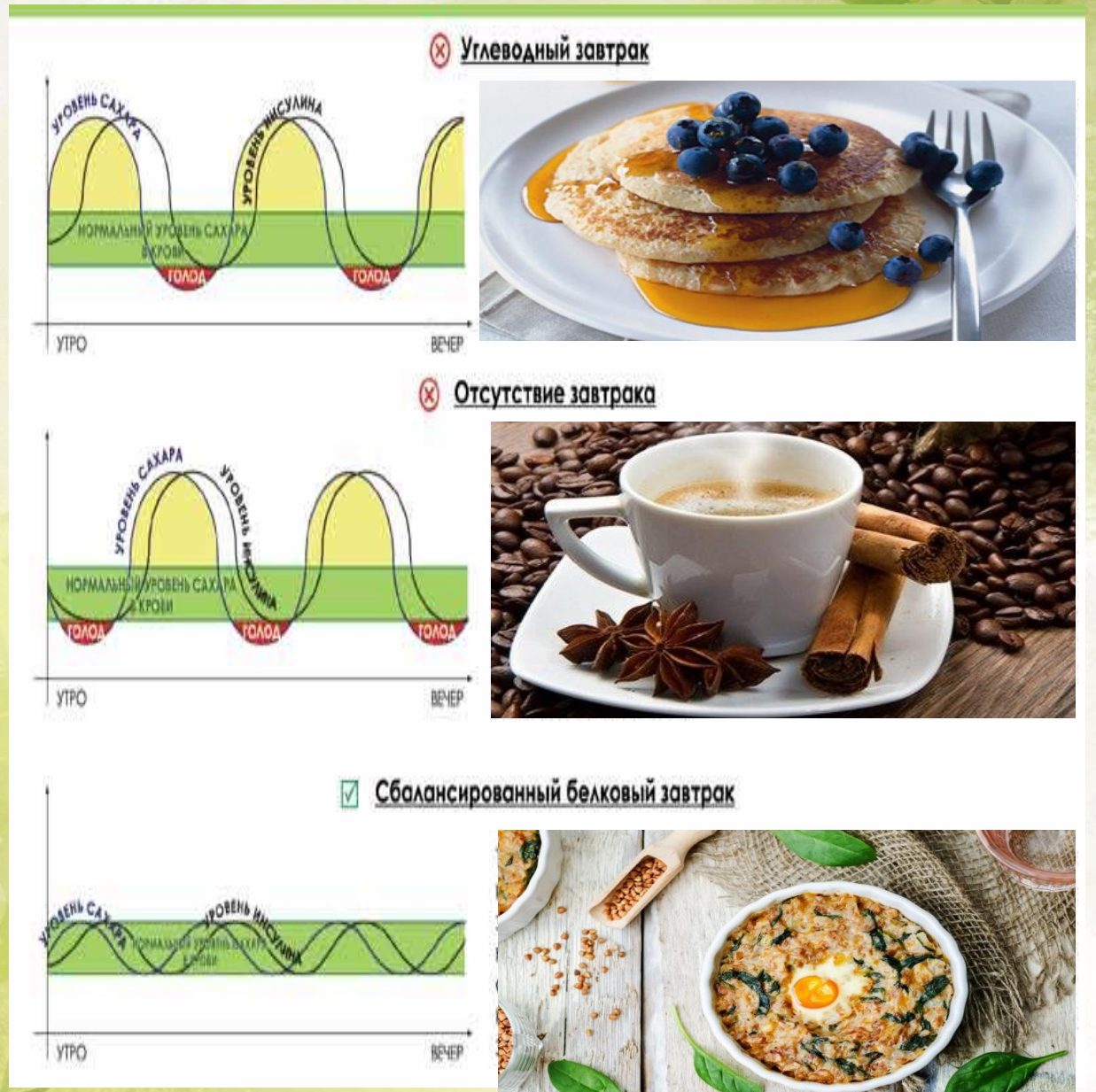
- Для белковых продуктов справедлива интересная закономерность: чем меньше в них жира, тем в большем количестве содержится белок, который помогает худеть.

Продукты с высоким содержанием магния

Продукты с высоким содержанием витамина С

Принцип действия инсулина

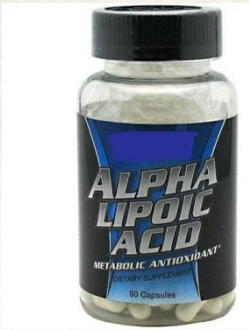




Помощники в процессе похудения

- **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 сладкому
- **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

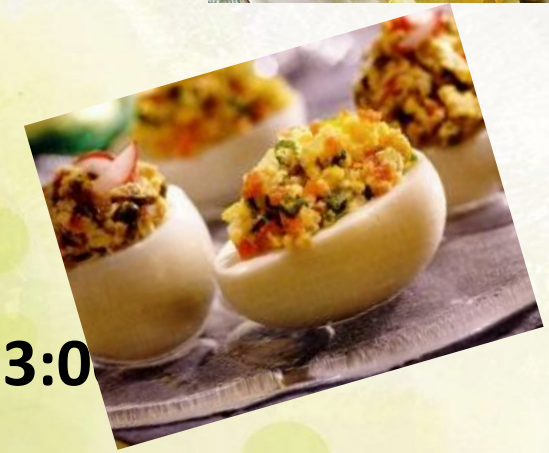
Готовим кашу самым обычным способом. В конце добавляем немного стевии и орешки.

10-11:00 2 яблока или заменить творогом 150

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

16-18 – Полдник – горсть орехов (миндаль), 1 порция протеина (25 г белка), 1 фрукт

Ужин с 18 до 21:00 Гороша, тушенная в томатном соусе с овощами + Салат с ароматными травами



21-22:00 Яйца по-провански 22-23:0

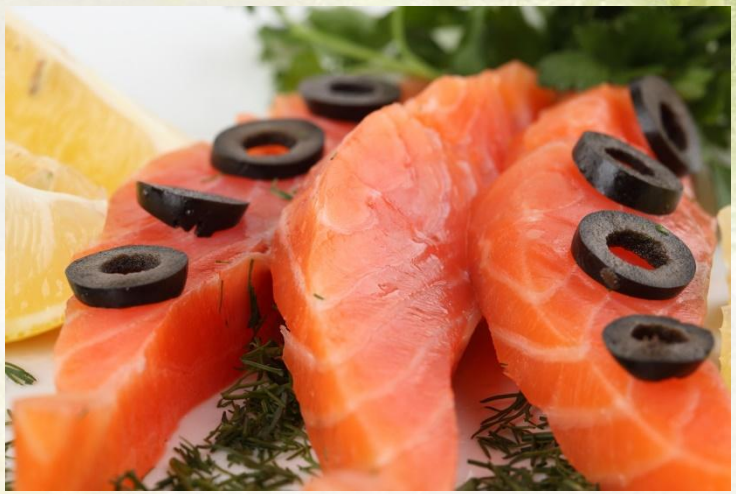
Ложимся спать

Игра притяжение.

sour

vsyasol.ru

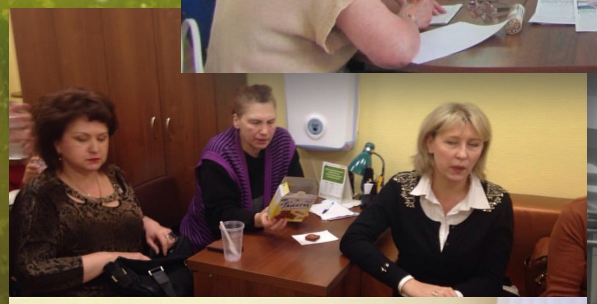
SALT



HOT

FLOUR

RICE



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,

http://vk.com/id1630