Федеральное государственное бюджетное образование
учреждения
Высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Минздрава РФ

Избыточная масса тела. Ожирение

Выполнила студентка 101 группы стоматологического факультета

Основная причина ожирения – это превышение поступления энергии с пищей над расходом энергии.

К каким заболеваниям может привес ожирение:

- Артериальная гипертония
- Инфаркт
- Инсульт
- Рак
- Болезни суставов
- Сахарный диабет

Шаг 1. Оцените свою массу тела

Индекс массы тела

ИМТ= вес (кг)/рост ($м^2$)

Индекс массы тела	
18,5—24.9	Норма
25—29.9	Избыточная масса тела
>30	Ожирение

Шаг 2. Рассчитайте дневную калорийность и БЖУ

Для **расчета калорийности** используют формулы, предложенные ВОЗ, в которых отражается возраст, пол, вес пациента, а также уровень физической активности.

- Женщины:

1) 18-30 лет (0,0621 × вес в кг + 2,0357) × 240 (ккал);
2) 31-60 лет (0,0342 × вес в кг + 3,5377) × 240 (ккал);
3) >60 лет (0,0377 × вес в кг + 2,7545) × 240 (ккал).

- Мужчины:

1) 18-30 лет (0,0630 × вес в кг + 2,8957) × 240 (ккал);
2) 31-60 лет (0,0484 × вес в кг + 3,6534) × 240 (ккал);
3) >60 лет (0,0491 × вес в кг + 2, 4587) × 240 (ккал).

При низком уровне физической активности полученный результат умножается на коэффициент 1,1, при среднем уровне физической активности - на коэффициент 1,3, при высоком уровне физической активности - на коэффициент 1,5.

- Если вам нужно уменьшить вес, то вы должны ограничить поступление энергии на 20% от вашей нормы. Также нужно соблюдать пропорции БЖУ.
- Тогда ваше похудение будет проходить в комфортном состоянии для организма.

* Полезное приложение для телефона, которое может вам помочь считать калорийность и БЖУ - **FatSecret**

Примерное меню для снижения веса

ЗАВТРАК

Гречневая каша с молоком 200 г, яйцо 1 шт., кофе/чай

ОБЕД

Рис 200 г, куриное филе с овощами 200 г

УЖИН

Цветная капуста, запеченная с сыром (нежирным) 200 г

ПЕРЕКУС

Йогурт греческий 100 г,

* Это ПРИМЕР меню на день, имейте в виду, что для каждого все индивидуально.

Шаг 3. Увеличьте физическую активность

При снижении веса рекомендуется использовать силовую тренировку + кардио нагрузку.

Примеры упражнений для силовой тренировки:

Примеры кардио тренировок:

- Велосипед / велотренажер

- Ходьба

- Бе

* Имейте в виду, что перед началом тренировки, нужно проконсультироваться с врачом.

Будь красивы, стройны, а главное ЗДОРОВЫ!