

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 привести  
ожирение:

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

# Шаг 1. Оцените свою массу тела

## Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

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  $(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$  (ккал);
- 2) 31-60 лет  $(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$  (ккал);
- 3) >60 лет  $(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7545) \times 240$  (ккал).

- Мужчины:

- 1) 18-30 лет  $(0,0630 \times \text{вес в кг} + 2,8957) \times 240$  (ккал);
- 2) 31-60 лет  $(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6534) \times 240$  (ккал);
- 3) >60 лет  $(0,0491 \times \text{вес в кг} + 2,4587) \times 240$  (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:

## Занимаемся спортом **ПРАВИЛЬНО**

**1. Грудные мышцы**

- Жим лёжа
- Жим на наклонной
- Отжимания на широких брусьях
- Сведение рук в кроссовере

**2. Мышцы спины**

- Подтягивания
- Становая тяга
- Тяга штанги в наклоне
- Горизонтальная тяга в блочном тренажере
- Шраги со штангой или гантелями

**3. Мышцы ног**

- Приседания
- Жим ногами
- Разгибания ног в тренажере
- Подъём на носки стоя
- Подъём на носки сидя
- «Осел»

**4. Плечевые мышцы**

- Армейский жим
- Жим гантелей сидя
- Разведение гантелей в стороны в наклоне

**5. Мышцы живота**

- Скручивания
- Подъём прямых/согнутых ног в висе
- «Велосипед»
- Подъём туловища на римском стуле
- Косые скручивания поочередно к правой – левой стороне

**6. Мышцы ягодиц**

**Приседания:**

- Широкие приседания, или плие
- Подъемы ног, лежа на боку, на внешнюю сторону бедра
- Подъемы таза лежа на спине (или мост)
- Подъемы ног, лежа на боку, на внутреннюю сторону бедра
- Подъемы коленей лежа на животе

# Примеры кардио тренировок:

- Велосипед / велотренажер



- Ходьба



- Бег



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

Будь красивой, стройной, а  
главное ЗДОРОВЫ!

