

ДИЕТОМАНИЯ

ДЕКАБРЬ 2006

Автор: **Милена Элякова**

Уч-ся 11 «г» кл.
МОУ СОШ №21, г.
Якутск

Руководитель:
Макаренко Т.А.

МИЛЕНА:
КАК Я
ХУДЕЛА. **СПЕЦПРОЕКТ**

**Есть ли польза
от диеты?**

50

МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК
ЯКУТСКА ОТВЕЧАЮТ
НА ВОПРОСЫ

АНКЕТА

**КАК
ХУДЕЮТ
ДЕВУШКИ
ЯКУТСКА?**

**ДИЕТА!
ДИЕТА!
ДИЕТА!**

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

**МЕНЯЕМ СТИЛЬ
ПИТАНИЯ**

**КАК ДОБИТЬСЯ, ЧТОБЫ
ДИЕТЫ ДАВАЛИ ЖЕЛАЕМЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ?**

10 ПРАВДИВЫХ СЛАЙДОВ О ДИЕТОМАНИИ



Цель:

Узнать: есть ли польза от диеты?



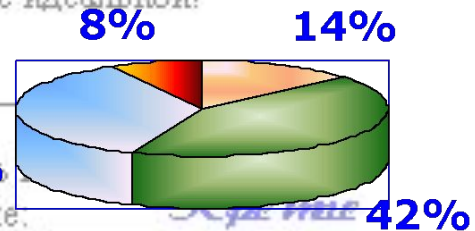
Задачи:

1. Провести анкетирование
2. Сделать выводы



В рамках проекта было опрошено 50 девушек г. Якутска

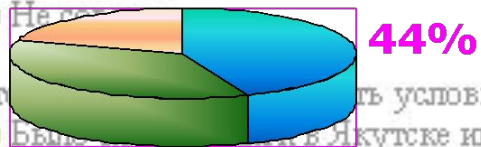
2. Чью фигуру Вы считаете идеальной?
 «Довольны ли Вы своей фигурой?»



- У меня идеальная фигура
- Когда как
- Не помешало бы немного похудеть
- Мне просто необходимо похудеть

Вы сидели когда-нибудь на диете?

6. Добились ли Вы желаемых результатов?
 А) Да
 Б) Нет



- Да
- Нет
- Нет, и не собираюсь

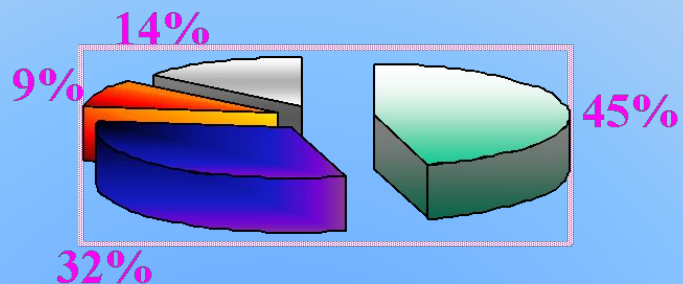
Самые популярные диеты: «Не есть после 18:00» - 38,46%, «Голодовка» - 15,38%





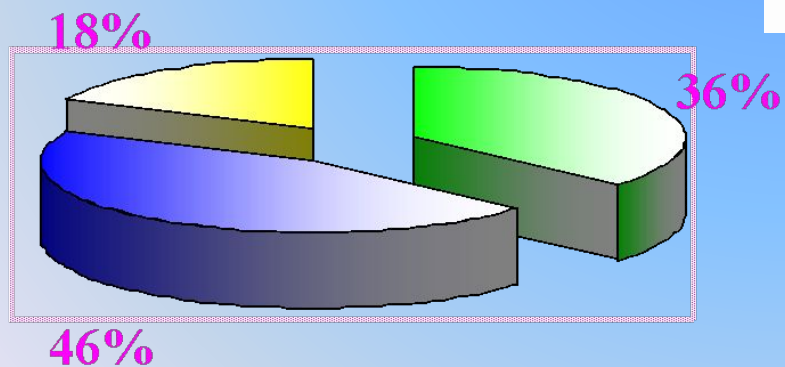
LADY CROFT

Что Вы чувствовали во время диеты?



- Стресс
- Раздражение
- Легкость
- Ничего особенного

Удалось ли выполнить все условия диеты?

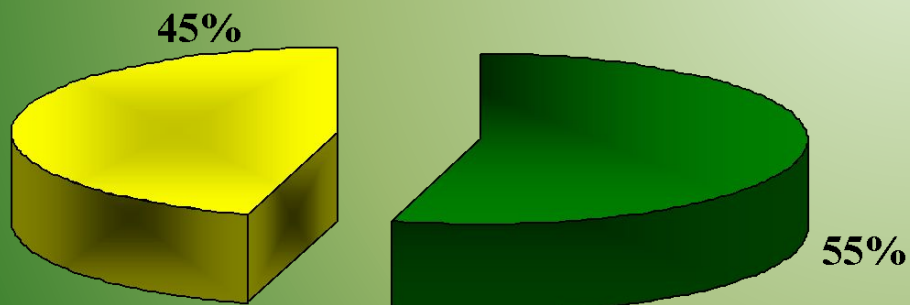


- Да
- Почти
- Нет





*Удалось ли
Вам после
диеты
поддерживать
свою фигуру?*

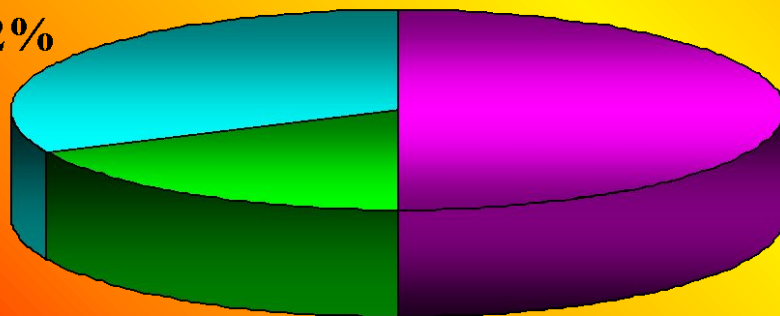


- Нет, вернулся прежний вес
- Да



Добились ли Вы желаемых результатов?

32%



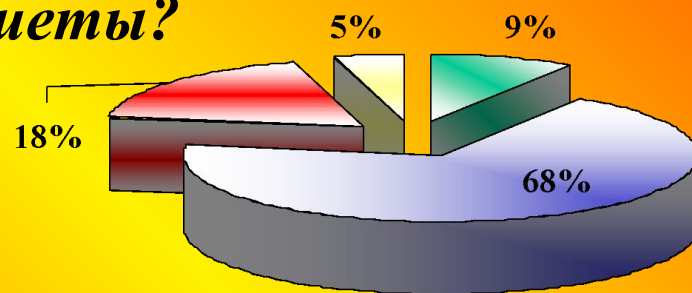
18%

- Да
- Нет
- Не совсем

50%



Что мешало Вам выполнить условия диеты?



- Было тяжело найти в Якутске ингредиенты для диеты
- Было тяжело сдержаться из-за того, что все друзья и родственники едят вволю, а мне нельзя
- Ничего
- Не успевала





"Как я сидела на диете"

На диете я сидела раз 15. Вот самые запомнившиеся:

- Диета Монтеньяка
- «Шоколадная»
- «Кефирная»
- «Есть все, но меньше»
- «Не есть вообще»



- ✓ Трудно есть лишь определенные продукты, есть меньше или не есть вообще
- ✓ Постоянный соблазн съесть что-нибудь вкусненькое

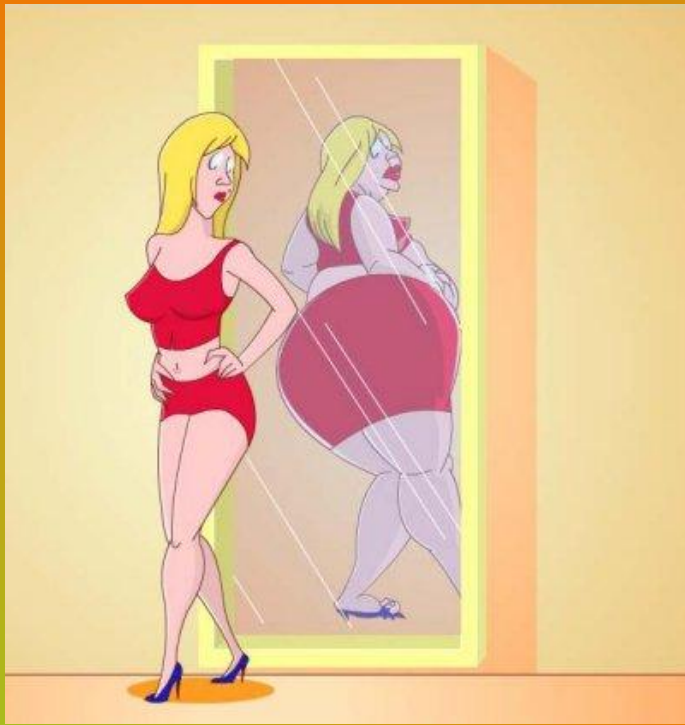
Самая действенная:

- «Не есть после 18:00»

Причины:

- ✓ Меньше соблазна
- ✓ Можно есть что хочешь и сколько хочешь
- ✓ Появляется режим питания
- ✓ Не вредно для здоровья

- ✓ Нарушение режима питания (при некоторых диетах)
- ✓ Вредно для здоровья



Безусловно польза от диеты есть, но только если она не вредна для здоровья и подходит Вашему образу жизни.

По результатам анкетирования можно сделать следующие **выводы**:

Лишь 44% опрошенных когда-либо сидели на диете. Из них половина – добилась желаемого результата.

Однако:

- мало кому удалось полностью выполнить все условия диеты;
- большинству было тяжело сдержаться из-за того, что всем вокруг можно есть;
- многие при этом чувствовали стресс и раздражение;
- большей половине не удалось после окончания диеты поддерживать свою фигуру.

Если Вы хотите похудеть, нужно раз и навсегда поменять стиль питания и не только Ваш, но и ближайшего к Вам окружения, хотя бы тех людей, которые живут с вами под одной крышей.

Список использованной литературы:



www.cooldiet.ru



www.dietka.ru



www.odiete.ru



www.hudeemtut.ru

Спасибо за внимание!