Программа
«Здоровье и Безопасность»

- У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ?
- ВЫ ЗДОРОВЫ, НО У ВАС ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ?
- ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ?

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – НАШ ПУТЬ К КРАСОТЕ, ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ. ЭТО ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ.

НАШ ЦЕНТР МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ СОСТАВИТЬ СВОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ И ПОЗВОЛИТ ВАМ НЕ ТОЛЬКО ОСТАВАТЬСЯ В ПРЕКРАСНОЙ ФОРМЕ, НО И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНО, ЛЕГКО И РАБОТОСПОСОБНО.

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО?

1. Провести:

- ✔ Оценку массы тела, содержания жира в организме и индекса массы тела
- ✔ Обследование Вашего рациона
- ✔ Оценку Вашего распорядка дня

2. Определить:

- ✔ Состав Вашего организма в процентном соотношении (жир, вода, костная и мышечная масса)
- ✔ Метаболический возраст и потребность в коррекции базального метаболизма
- ✔ Возраст Ваших сосудов
- ✔ Адаптационный потенциал и индекс напряжения
- ✔ Распределение биологических часов и биологический возраст
- ✔ Ваши генетические особенности в целом

3. Сформировать:

- ✔ Рекомендации по питанию
- ✔ Физической активности
- ✔ Образу жизни
- ✔ Сохранению сосудов в здоровом состоянии

4. Следовать:

- ✔ Указанным рекомендациям

ПАКЕТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ:

ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ПИТАНИЯ:

- *Антропометрия*: измерения веса и роста, расчёт индекса массы тела. Данные необходимы для оценки основного обмена и энергозатрат в целом.
- *Оценка распорядка дня*: предполагает опрос по видам и продолжительности различных видов деятельности в течение дня.
- *Оценка рациона питания*: включает опрос (интервью) с использованием компьютерной программы, на основании которого проводится расчет калорийности и пищевой ценности рациона по макро- (белки, жиры и углеводы) и микронутриентам (витамины, минералы).

- *Вывод об адекватности питания, его соответствии возрастным нормам и энергозатратам*. Подготовка рекомендаций по оптимизации физической активности и питанию.

ОЦЕНКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

- *Оценка функционального состояния организма с помощью программно-аппаратного комплекса:* определение уровня адаптации, функциональных и энергетических резервов, определение коэффициента функционального состояния.
- *Определение биологического возраста, распределение суточных биоритмов.*
- *Оценка состояния (жесткости) сосудистой стенки как маркера развития сердечно-сосудистой патологии.*
- *Определение состава организма в процентном соотношении (жир, вода, костная и мышечная массы).*
- *Метаболический возраст, потребность в коррекции базального метаболизма.*
- *Оценка полученных результатов, подготовка рекомендаций по коррекции.*
- *Составление индивидуального паспорта здоровья.*