



ПРОФИЛАКТИКА  
ПЕРЕЕДАНИЯ СРЕДИ  
ПОДРОСТКОВ



Многие нередко замечали, что после сытного обеда нас не покидает чувство переполненности организма, то есть переедания. Но какие последствия для организма могут быть у тех, кто постоянно переедает.



Для начала нужно  
разобраться из-за чего  
происходит переедание.

Причинами могут быть:

Обыкновенная скука;  
Стрессы;  
Депрессии;  
Отказы от вредных  
привычек.

- О переедании, многие говорят, как о пищевом расстройстве, которое может привести к возникновению сахарного диабета или проблем с сердечно - сосудистой системой. Не стоит забывать также о лишних килограммах, которые грозят нашему организму, ведь растянув свой желудок, человека не покидает чувство голода, даже после очень сытного обеда, либо продолжительного застолья.
- Еще одной проблемой может стать, кардинальные нарушения в работе поджелудочной железы, ведь ей предстоит перерабатывать все большие объемы пищи. Эти сбои могут привести к панкреатиту. Мало того, значительная часть излишней пищи оседает холестерином в желчном пузыре человека, а это прямой путь к желчнокаменной болезни.



# ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Для того чтобы правильно питаться и регулярно заниматься спортом, нужно любить себя, как бы банально это ни звучало. Ведь тому, кого ты любишь, даешь лучшее.

**Вот один совет из книги!**

Если хочется чего-то вредного, позвольте себе это. В небольшом количестве и редко. Жесткие ограничения не работают. Они приводят к срывам, поэтому лучше действовать мягко и с любовью к себе. почаще прислушивайтесь к своим ощущениям.



# КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС?

- Важно **найти людей**, которые будут вас поддерживать на пути к здоровому образу жизни, потому что без поддержки окружающих меняться сложнее. Совместная работа помогает придерживаться плана и чувствовать себя более ответственным. Вот почему нужно переходить на ЗОЖ всей семьей.
- **Занятия физкультурой** со средней интенсивностью хотя бы 150 минут в неделю помогут замедлить рост веса.
- Если у вас лишний вес или ожирение и вы готовы худеть, то **безопаснее всего сбрасывать от 0,4 до 0,9 кг в неделю**. Адекватной целью будет сбросить от 5 до 10% вашего нынешнего веса в ближайшие полгода, и это уже благотворно скажется на вашем здоровье, скажем, давление или уровень сахара в крови придут в норму. Например, если вы весите 111 кг, то для начала можно нацелиться сбросить 11 кг, то есть примерно полкило в неделю.

- Самый простой способ для большинства — **убрать лишние калории из рациона**. Большинство людей с лишним весом находятся в плохой физической форме, и это мешает им двигаться столько, чтобы значительно влиять на снижение веса. Например, вместо того чтобы, как обычно, выпивать 340 мл колы, замените ее на диетическую или — что еще лучше — пейте просто воду; так вы сэкономите 300 ккал, это относительно простой вариант. Чтобы сжечь те же 300 ккал, вам нужно быстро ходить от получаса до часа в день в зависимости от веса. Может казаться, что вам трудно найти время для этого и вообще все это слишком сложно для вас, по крайней мере поначалу. Но тем не менее, если вы пытаетесь сбросить вес, физическая нагрузка очень важна, поэтому, если сейчас вы не очень активны, постарайтесь двигаться столько, чтобы в неделю у вас получалось хотя бы 150 или 200 минут средней нагрузки.
- Чтобы поддерживать достигнутый вес на протяжении жизни, нужно **продолжать меньше есть и тратить больше энергии**. Лучше всего у вас получится добиться успеха, если вы будете поддерживать высокий уровень физической активности. Исследования показывают, что нужно стремиться к 200 минутам нагрузки средней интенсивности в неделю.



Вот хорошие способы быстро избавиться от лишних калорий:

- Есть меньше продуктов с добавленным сахаром.
- Сократить порции.
- Есть больше овощей и фруктов.
- Чаще есть маложирные продукты.
- Есть из тарелок, мисок и чашек меньшего размера (так вы будете накладывать себе меньше).
- Реже есть в кафе и ресторанах.

**С чего начать?**

С любого действия, которое вам по душе. Это маленькое действие потянет за собой и остальные хорошие привычки.

Ведь не просто так говорят: **здоровый образ жизни затягивает!**



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

