

Существуют методы поддержания оптимального веса, основанные на дружбе с собственным организмом. Не пытайтесь изменить все сразу.

- Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.
- Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества, от страха перед жизнью). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.
- Начинайте больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме — без одышки. Идеальная нагрузка - ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.
- Записывайте все, что съели в течение дня. Следите за суммарным содержанием калорий в пище. Средняя калорийность суточного рациона для мужчин - 2 500 ккал, для женщин - 2 200 ккал. Индивидуально рассчитать оптимальное количество ежедневных калорий сможет врач.
- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4—5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня:

Прием пищи	Доля калорийности от суточной
Завтрак	25%
Обед	35-40%
Полдник	10-15%
Ужин	25%

- Промежутки между приёмами пищи - 4 часа. Последний приём пищи - не позднее 1,5—2 часов до сна. Время, затрачиваемое на еду - не менее 20—30 минут.
- Уменьшайте в рационе животные жиры (бараний, свиной); отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам; растительное масло, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве.
- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).
- Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть - белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть — сложными

углеводами (крупы, бурый рис, цельно зерновой хлеб). И переходите на маленькие тарелки.

- Не следует голодать. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.
- Продукты должны обеспечивать чувство насыщения (нежирные сорта мяса, рыбы), создавать ощущение наполнения желудка (овощи, богатые клетчаткой — капуста, морковь, репа, свекла, стебли сельдерея, листья салата и др.), удовлетворять потребность в сладком (ягоды, чай с фруктами, молоком). Ограничивайте поваренную соль.
- Исключайте легкоусвояемые углеводы — сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельно зерновые злаковые продукты питания.
- Регулярно следите за своим весом - ежедневно утром натощак взвешивайтесь и записывайте в тетрадь.
 - **Снижайте свой вес постепенно. Не более чем на 0,5—1 кг в неделю.**
 - **Помните, уменьшение калорийности рациона до величины ниже 1200 ккал в сутки опасно для здоровья!**
- **Не пытайтесь сбросить вес, употребляя без совета врача лекарства для похудения и пищевые добавки.**
- **Уменьшая вес, Вы снижаете риск большого числа заболеваний и улучшаете качество своей жизни!**