

Общие рекомендации при ожирении

- 1** Если у вас избыточная масса тела или ожирение, один раз в год сдавайте анализ крови на общий холестерин и его фракции, триглицериды и глюкозу, контролируйте артериальное давление.
- 2** Худейте медленно, постепенно – это даст положительный результат и не приведет к нарушению нормальной работы органов и систем, позволит избежать рецидива набора массы тела. Цель снижения массы тела – **5–15%** от исходной в течение 3–6 мес, далее – удержание массы тела.
- 3** Ключ к успешному снижению массы тела – сочетание рационального сбалансированного питания с активным образом жизни (не менее 150 мин в неделю).
- 4** Рассчитайте физиологический суточный расход энергии по формуле:

■ Для женщин:

- **18–30 лет:** $(0,0621 \times \text{масса тела в кг} + 2,0357) \times 240$;
- **31–60 лет:** $(0,0342 \times \text{масса тела в кг} + 3,5377) \times 240$;
- **старше 60 лет:** $(0,0377 \times \text{масса тела в кг} + 2,7546) \times 240$.

■ Для мужчин:

- **18–30 лет:** $(0,0630 \times \text{масса тела в кг} + 2,8957) \times 240$;
- **31–60 лет:** $(0,0484 \times \text{масса тела в кг} + 3,6534) \times 240$;
- **старше 60 лет:** $(0,0491 \times \text{масса тела в кг} + 2,4587) \times 240$.

Если вы ведете малоподвижный образ жизни, полученную величину умножьте на **1,1**, при умеренной физической активности – на **1,3**, при физической работе или активных занятиях спортом – на **1,5**.

Рассчитайте суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения массы тела. Для этого полученную величину калорийности суточного рациона уменьшите на **20% (500–600 ккал)**.

Распределите калорийность рациона на **3–5** приемов пищи:

- **Завтрак – 25%.**
- **Второй завтрак – 15%.**
- **Обед – 35%.**
- **Полдник – 10%.**
- **Ужин – 15%.**