

### ДОЛОЙ ПОВАРЕННУЮ СОЛЬ!

Соль задерживает воду. Исключив соленые продукты и не досаливая пищу, можно за 2-3 дня сбросить 1-2 кг. Причем не за счет жира, а за счет воды. Естественно, эта вода вернется, как только вы опять начнете солить еду. Для многих полных людей убрать «лишнюю воду» необходимо: эта скрытая отечность мешает похудению и нарушает обмен веществ. Поэтому рекомендуется исключать соль хотя бы на 5-7 дней в месяц.

### БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ!

Ни одна диета не даст результата, если вы ведете сидячий образ жизни. Физические нагрузки (лечебная физкультура, гимнастика, спортивные занятия) необходимы ежедневно. Если не хватает времени на занятия, можно вместо просмотра телесериала устроить прогулку, почаще убирать квартиру, ходить пешком в гости, подниматься на этаж по лестнице и т.п.

***Берегите себя!  
Будьте здоровы!***



Центры здоровья для взрослых  
г. Ульяновска: 27-97-88; 55-96-96; 32-58-08

ГУЗ Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики, г. Ульяновск,  
ул. Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,  
e-mail: ocmp2010@mail.ru, сайт www.ocmp73.ru

## ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Министерство здравоохранения, социального  
развития и спорта Ульяновской области  
ГУЗ «Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

Количество белков, жиров и углеводов, требуемое конкретному организму, определяется возрастом человека, уровнем постоянной физической нагрузки, образом жизни, полом и другими факторами. Их всегда принимают к сведению диетологи, составляя индивидуальную диету. Но можно привести несколько универсальных рекомендаций по правильному питанию.

### **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Длительные перерывы между приемами пищи провоцируют голод, побуждая есть больше, чем надо. Стремитесь к пяти приемам пищи в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность первого завтрака должна составлять 20 % второго завтрака – 10–15 %, обеда – 30–35 %, полдника – 10–15 %, ужина – 20 %. Последний прием пищи – не позднее 18–19 часов. Ни в коем случае не следует есть поздно вечером, а тем более ночью. Следует избегать посещения ресторанов быстрого питания, а также уличных заведений «фаст фуд».

### **ЛЕГКИЙ УЖИН**

Сделайте так, чтобы на ужин был минимум углеводов и жиров. Идеальный вариант – овощи или творог с небольшим содержанием жира.

Можно фрукты (все, кроме бананов, сухофруктов, а также винограда сладких сортов). Тогда во время сна не будут выделяться гормоны, способствующие отложению жира. Однако не следует совсем исключать углеводы и жиры из рациона – это неестественно и потому вредно для здоровья.

### **ПОТРЕБЛЯЙТЕ МЕНЬШЕ ЖИРНОЙ ПИЩИ**

Это не значит, что надо распрощаться с маслом, сыром и мясом. Из мясных продуктов предпочтительны телятина, говядина, индейка, курица, кролик. Не рекомендуется употребление колбас, паштетов, сосисок, сарделек фабричного производства. Молочные продукты следует выбирать с низким содержанием жира: молоко – 0,5%, 1,5%, творог, кефир, йогурт – обезжиренные, сыры – 17%, 23% и другие, предпочтительно светлые сорта.

Рекомендуются такие способы обработки продуктов, как варка (предпочтительно на пару), запекание, гриль. Избегайте жарения и приготовления блюд с использованием жиров животного и растительного происхождения. С рыбы и птицы нужно убирать «кожицу» и жировые отложения.

Первые блюда должны быть приготовлены на втором бульоне, на постном мясе без кости. Жировые капли с поверхности бульона нужно снимать.

### **МИНУС 25 %**

Этот шаг самый трудный. Одну четвертую часть (25 %) каждой привычной порции надо заменять любыми низкокалорийными овощами, кроме картофеля и кукурузы.

В первые блюда вместо картофеля можно добавлять кабачок. Отдавайте предпочтение листовым культурам в сыром виде (салат, все виды капусты, зелень, шпинат и др.)

### **ПЕЙТЕ С УМОМ**

Газированные сладкие напитки для фигуры малополезны, так что лучше от них отказаться. Кофе и чай желательно пить с минимальным количеством сахара или без него. Для питья используйте кипяченую либо слабоминерализованную питьевую воду, компоты, отвары, морсы домашнего приготовления со сниженным содержанием сахара, а также свежевыжатые фруктовые и овощные соки.

