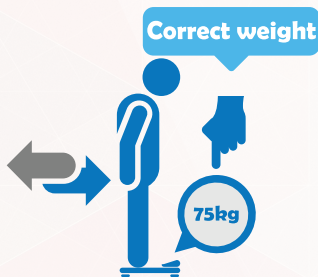
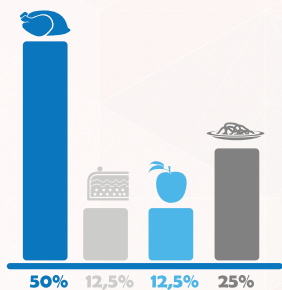


iPad

3:14 PM

32%



Следи за  
своим весом  
(памятка для подростков)

Узнать  
больше

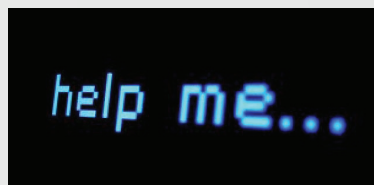


## ОБРАЗ ЖИЗНИ



Составь для себя **рас-  
порядок дня на неде-  
лю** (сон, завтрак, школа, обед, компьютер, встреча с друзьями, секция или кружок, репетитор, ужин, «ничегонеделание», помощь по дому, чтение для себя и т.д.) и старайся его выполнять. Регулярность – залог успеха.

**Режим питания** не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше по объему. Научись брать еду для перекуса в школу с собой.



**Помощь родителей:** попроси родителей помочь тебе (даже если у них тоже есть избыточная масса тела, и они уверены, что это хорошо и у тебя проблем нет), правильно сформулируй свою просьбу: если есть вопросы, которые ты бы хотел обсудить с врачом, попроси родителей записаться на приём.

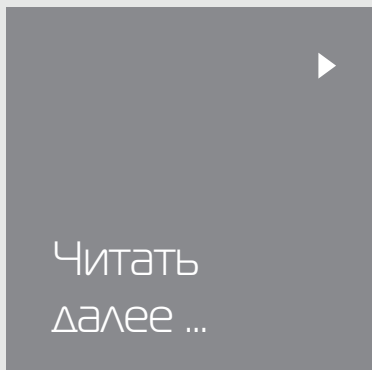


**Полноценный сон:** здоровый сон должен длиться не менее 8-9 часов; для желающих похудеть, нужно спать крепко как минимум с 24 ночи до 6 утра, поэтому старайся быть в кровати в 22-23 часа.

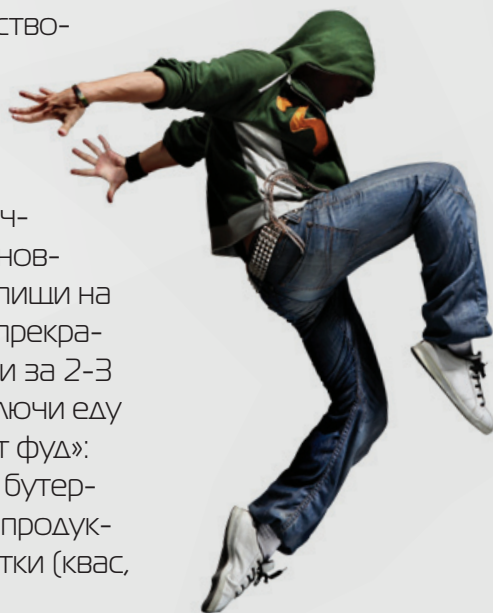


От ужина при желании можно отказаться, Но **завтрак** в твоей жизни обязателен!

**Во время еды – только еда.** Не читай, не смотри телевизор, не сиди за компьютером. И тогда ты счастливо избежишь «переедания».



То, что съедается и выпивается в течение дня, должно соответствовать твоей **активности**. Поэтому необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться прекращать приём пищи за 2-3 часа до сна. Исключи еду «на ходу» и «фаст фуд»: хот-доги, чипсы, бутерброды, жареные продукты, сладкие напитки (квас, кола, пепси).



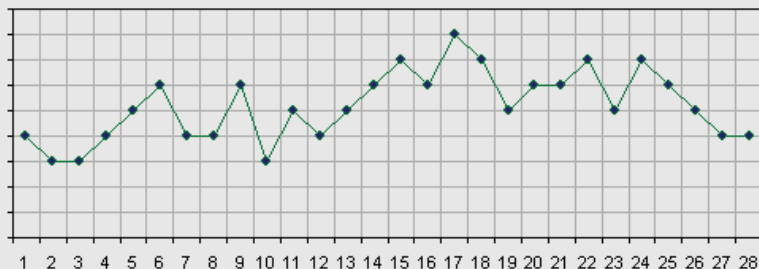
**«Не заедать обиды»:** неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, дома лучше «не заедать» под подушкой, а «заговаривать» в беседе с родителями и друзьями, если необходимо – попроси родителей сходить с тобой к психологу.





**Постепенность** – никакого голодания и супер-диет! Снижение веса должно быть постепенным, не более 500 г в неделю.

Обязательно **следи** за весом. Взвешивайся лучше с утра, до еды, 1 раз в неделю.



Не забывай **записывать свой вес.**

Радуйся каждому потерянному и не набранному килограмму.

▶  
Читать  
далее ...



## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ







Помни, что для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть ежедневными, продолжительностью не менее 60 минут.

Ходи на аэробику, шейпинг, фитнес, аквааэробику, в бассейн, просто ходи пешком.

Не нравится спорт – ходи на танцы.



▶  
Читать  
далее ...



**Помогай дома** – мой посуду, полы, протирай пыль.

Если есть время, добирайся до школы **на велосипеде** или пройдишь пешком, а не на автобусе.



**ПИТАНИЕ**



Все **сладкие напитки** (это не только газированные напитки, но также все покупные соки и холодные чаи) **нежелательны!** В-первых, это вредно, во-вторых, – сладко. Лучше всего пить простую или минеральную воду.



**Ешь кашу** на завтрак: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшённая с тыквой, гречневая каша с молоком. Гречка с мясом на завтрак тоже очень даже хорошо. Также для завтрака подойдут овсяные хлопья (не кукурузные!), которые можно смешать с кефиром, молоком, фруктами.



Читать  
далее ...



**Полюби фрукты и овощи:** яблоки, киви, гранат, цитрусовые. При этом надо ограничить: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, а чипсы, картофель жареный и «фри» лучше полностью исключить из своего рациона.



Не увлекайся сладкими йогуртами и творожками: Забудь про глазированные сырки и творожную массу. Можно – **творог** до 5% жирности, натуральный йогурт, кефир, ряженку, простоквашу.

Старайся регулярно есть **рыбные или мясные блюда**. Избегай: колбасу, сосиски, сардельки, рыбные консервы в масле, копчёную рыбу.





**Хлеб** – важный и полезный продукт, должен присутствовать в твоём завтраке и обеде, но не более 3-4 кусочков в день и лучше **серый или черный**.

В качестве заправки для салатов **исключи майонез и салатные соусы**. Можно использовать нежирную сметану (до 10%), натуральный йогурт, кефир, соевый соус. Растительное масло – полезный, но калорийный продукт. Для заправки порции салата достаточно одной чайной ложки масла, можно добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

**Ограничить потребление сладостей** до 1 приёма в течение дня. Старайся заменить конфеты фруктами и ягодами. Предпочтительны (иногда, немного): мармелад, пастила, зефир – вместо шоколада и халвы, сорбет – вместо мороженого.



Брошюра разработана главным детским эндокринологом Министерства здравоохранения РФ, профессором В.А.Петерковой



БУ «Центр медицинской профилактики»  
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34  
Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)  
Тел.: +7 (3467) 318-466  
2014 год