

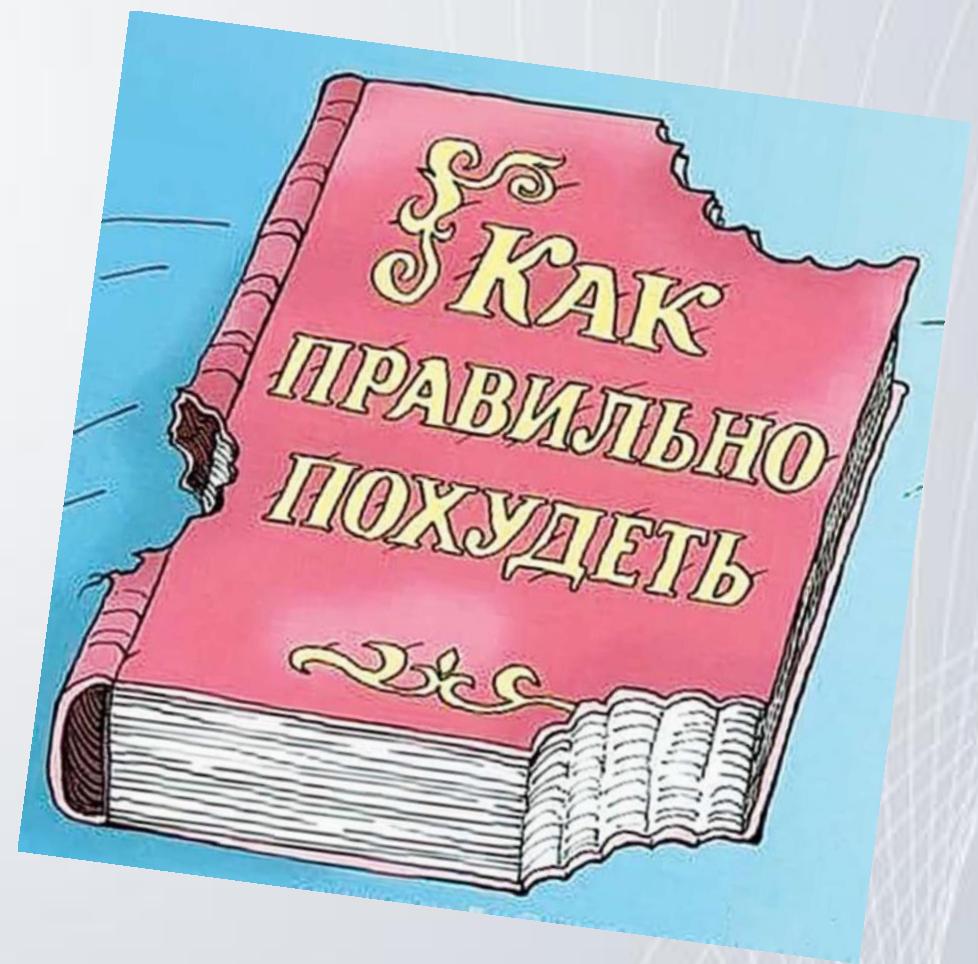
«Путь к здравому весу: знания, которые меняют жизнь!»

*Это не краткосрочная диета,
а долгосрочные инвестиции
в качество своей жизни.*



Это не просто про похудение.
Это про **системный перезапуск образа**
жизни на основе научных данных.

Мы уходим от темы
краткосрочных диет и
сосредотачиваемся на
долгосрочной трансформации.
Ключевое слово - «**системный**»,
то есть затрагивающий все
аспекты: от биохимии тела до
психологии и ежедневных
привычек.



Наука вместо мифов

Разрушаем мифы. Опираемся на науку.

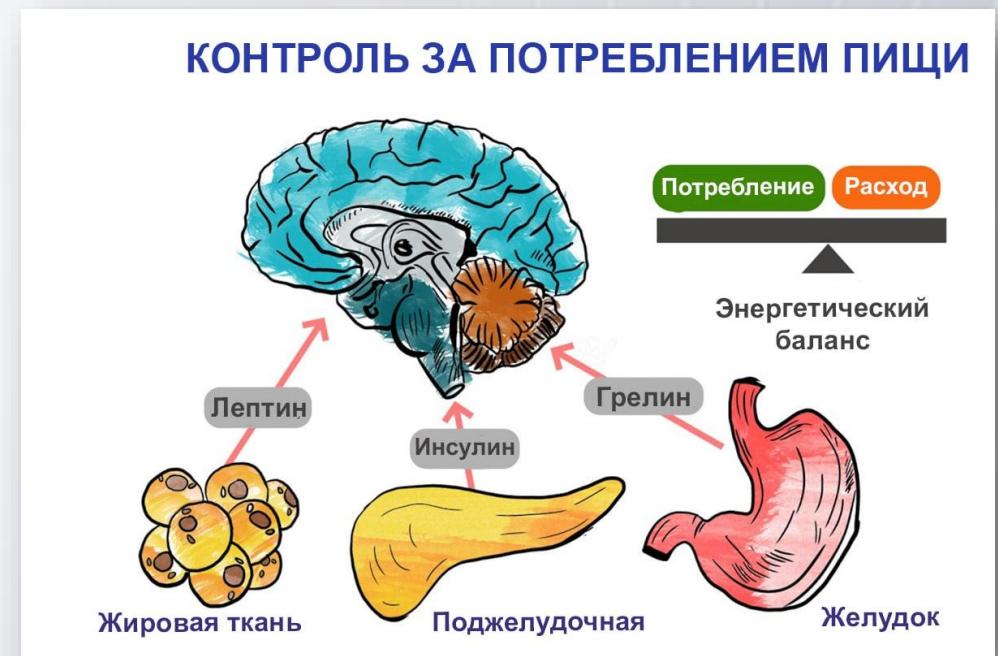
- **Миф vs. Факт:** Разоблачение популярных диет («не есть после шести», «суперфуды», детоксы).

•Как это работает на самом деле:

Метаболизм - не «печка», которую можно разогнать, а сложная система химических реакций.

Гормоны - главные дирижёры: инсулин (контроль сахара), лептин и грелин (сытость и голод).

Энергетический баланс: простое, но ключевое уравнение «Калории на входе vs. Калории на выходе».



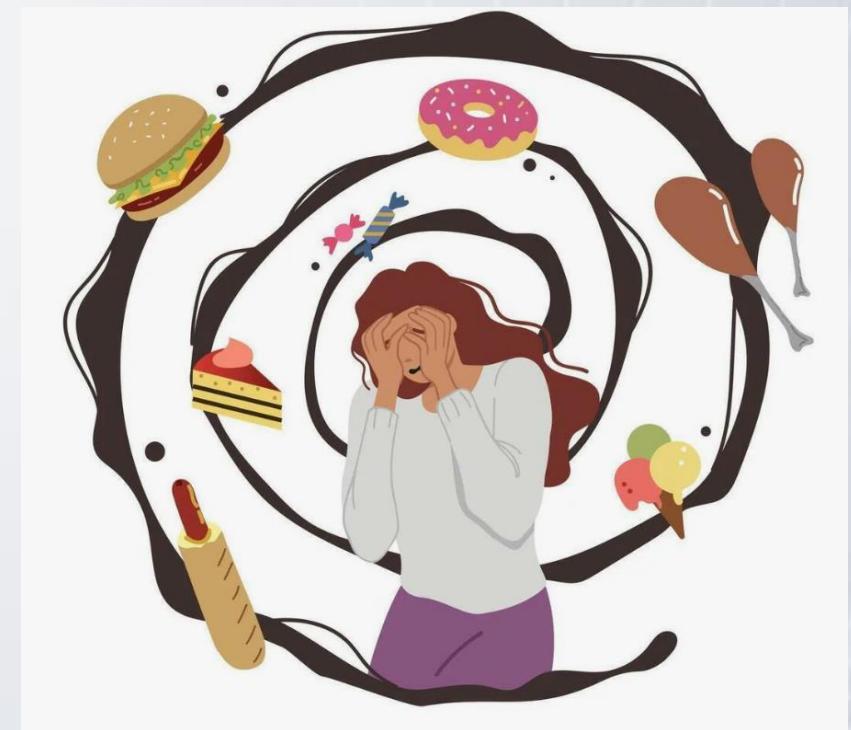
Мы объясняем, почему чудо-диеты не работают в долгосрочной перспективе. Понимание базовых физиологических процессов даёт контроль и избавляет от магического мышления.

Психология пищевого поведения

Голова тоже хочет есть: психология наших отношений с едой.

- **Еда - не только топливо.** Это комфорт, награда, снятие стресса (эмоциональное переедание).
- **Выявление триггеров:** скука, усталость, тревога.
- **Цель:** Формирование здоровых отношений с едой.
 - Еда без чувства вины.
 - Осознанный выбор вместо импульсивного.
 - Еда как акт заботы о себе, а не самонаказания.

Можно похудеть, но если не решены психологические причины переедания, вес вернётся. Мы учимся отделять физиологический голод от эмоционального.



Сбалансированное питание как основа

Не диета, а тарелка здоровья: сбалансированное питание

• Основа - нутрициология (наука о питании).

• Базовые принципы:

- **Макроэлементы в балансе:** Белки (строитель), Жиры (гармонизатор), Углеводы (энергия).
- **Микроэлементы и клетчатка** - «дирижёры» здоровья.

• Подход: **Осознанное питание (Mindful Eating).**

- Внимание к сигналам голода и сытости.
- Наслаждение вкусом и текстурой.
- Качество пищи важнее её количества.

Мы уходим от запретов («нельзя углеводы») к осознанному составлению полноценного рациона, который поддерживает здоровье, а не разрушает его.



Физическая активность

Движение - это жизнь, а не наказание за съеденный торт

• Смена парадигмы: Не «отработать калории»,
а получить пользу и удовольствие.

• Задачи активности:

- Укрепление сердца, мышц, костей.
- Улучшение настроения (выброс эндорфинов).
- Повышение энергии и качества сна.

• Критерий успеха: Постоянство, а не
интенсивность. Найти то, что нравится (танцы,
ходьба, йога, игра).

Главное - интегрировать движение в жизнь как привычку, а не как повинность. Тогда оно останется с вами навсегда.



Фокус на здоровье, а не на цифру на весах

- **Новая цель:** Не «похудеть к лету», а улучшить медицинские показатели.
- **Маркеры здоровья:**
 - Уровень сахара и холестерина в крови.
 - Артериальное давление.
 - Уровень энергии и качество сна.
 - Снижение рисков (диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания).
- **Бонус:** Здоровое тело само приходит к своему оптимальному весу.



Переориентация с эстетики на здоровье - это самый мощный и устойчивый мотиватор.

Когда вы чувствуете себя лучше, вы и выглядите лучше.

Устойчивость результата

Как закрепить успех на всю жизнь?

• Враг результата — «эффект йо-йо»

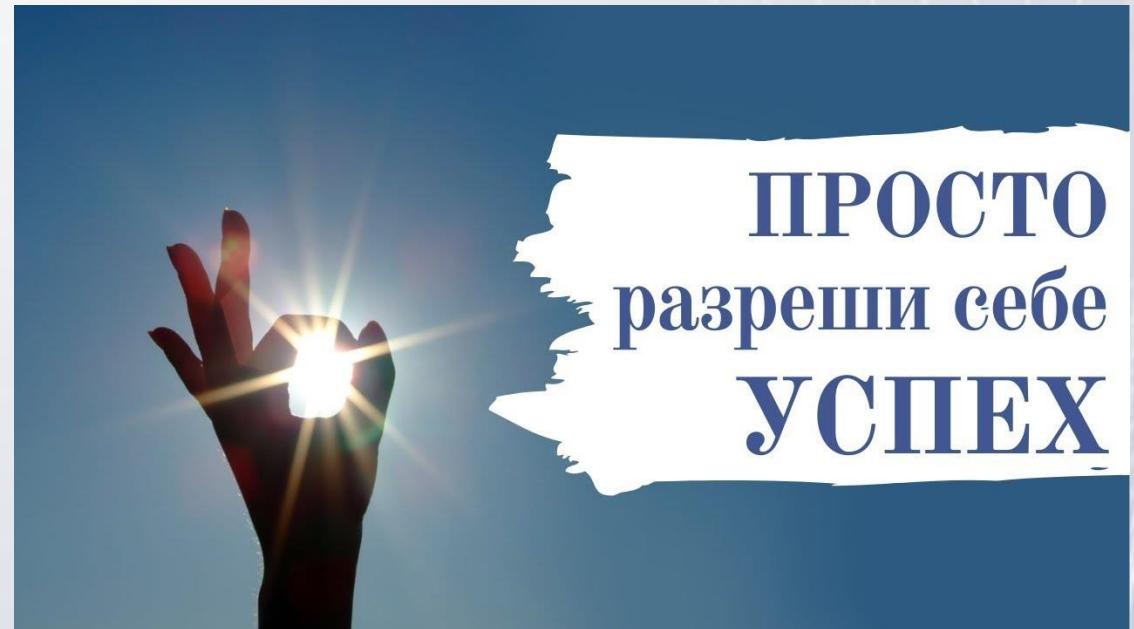
(циклы похудения/набора веса).

• Как этого избежать:

- Отказ от экстремальных ограничений.
- Формирование устойчивых привычек, а не следование временному плану.
- Гибкость: умение жить в социуме без срывов.

• Итог: Выход из цикла диет к **стилю жизни**, который можно поддерживать всегда.

Ключ в том, чтобы изменения были настолько комфортными и естественными, что вы не захотите от них отказываться.
Это марафон, а не спринт.



Итог: Знания, которые меняют жизнь

Путь к здоровому весу - это **инвестиция в качество всей вашей будущей жизни**. Это знания о себе, которые дают свободу, энергию и долголетие.

Начните с малого. Выберите один пункт для работы на этой неделе. Исследуйте книги на нашей выставке!

Подведите итог, создав ощущение возможности и контроля.
Главный посыл: этот путь доступен каждому, кто готов подходить к нему системно и с опорой на науку.

**Здоровье –
основа жизни!**



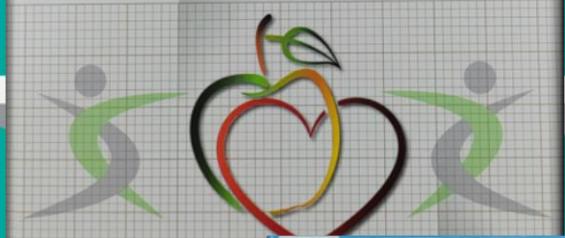
613
Н-907



Национальное руководство

Нутрициология и клиническая диетология

Под редакцией академика РАН В.А. Тутельяна,
академика РАН Д.Б. Никитюка



Физическая культура и здоровье

Под редакцией
В.В. Пономаревой

Учебник



Москва, 2006

613
К-682

А.А. Королев

Гигиена питания



УЧЕБНИК

Дети «Вестник
издательской группы
«ГЭОТАР-Медиа»

615.8
Б 140

Багдыков
Георгий Минасович

РЕКОМЕНДУЕТ

ДИЕТЫ и ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

популярно о главном



Сакваж
Эскулапа

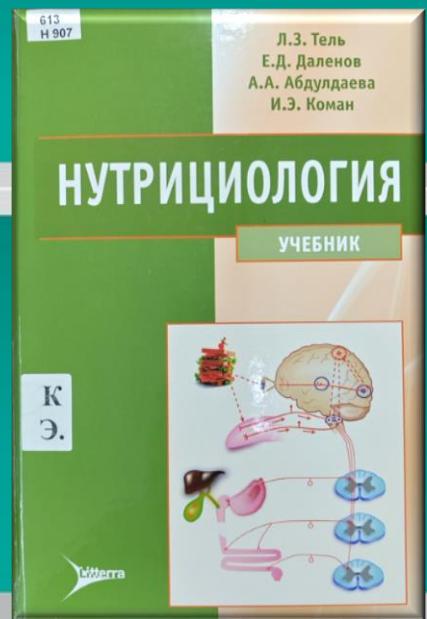
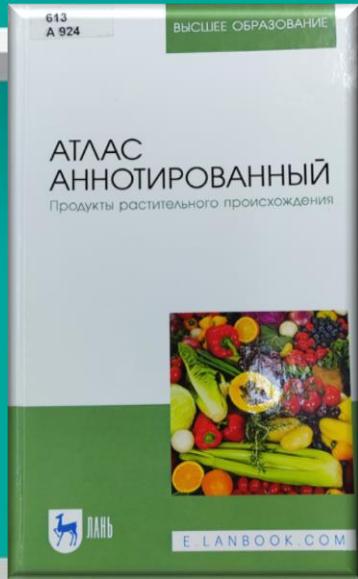
ЛITERATURA

БОЛЕЗНИ нарушенного питания

Лечение и профилактика

Рекомендации
профессора-
гастроэнтеролога





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!