

## Памятка Пациенту

Приведенная в данной памятке информация представляет обобщенный опыт, требующий индивидуального применения в каждом конкретном случае.

Если Вы хотите прожить долгую и здоровую жизнь – следите за своим телом, и за своим весом. Для этого Вам надо захотеть и приложить силу воли.

Ваши основные правила - избегайте своих основных врагов: неправильное питание и переедание, нездоровый образ жизни, жалость к себе, усталость, гнев, одиночество. Похудание - процесс длительный, не рекомендуется осуществлять резкие запреты в еде. Необходимо двигаться вперед, постоянно ограничивая себя в рационе и изменить свои привычки и отношение к еде.

1. У Вас нарушен обмен веществ в организме это связано прежде всего с неправильным образом жизни, а также с несбалансированным питанием. С этого дня Вам нужно просыпаться рано утром, делать зарядку, принимать прохладный душ, вести подвижный образ жизни, ложиться спать вовремя. Диетотерапия, должна проводиться пожизненно и непрерывно. Избегайте рекламы нездоровой пищи, она вредна для всех, и особенно для Вас. Если Вы «Сорвались» и съели больше чем рекомендовано, не отчаивайтесь, на следующий день устройте себе разгрузку.

2. Не пугайтесь, если вскоре у вас снова появится желание «Наесться от души». Это связано со стереотипами, которые Вы навязали своему организму. Это желание можно легко преодолеть, выпив воды, сока.

3. Необходимо индивидуально по назначению Врача сбалансировать витаминный фон (Необходимо ознакомиться с инструкцией к применению). Витамины общеукрепляющего действия: аскорбиновая кислота, ревит, ундевит, компливит и другие поливитамины, глюконат кальция. Особое внимание уделите йоду - йод-актив, если он не противопоказан, можно принимать недельным, или месячным курсом. Пивные дрожжи оказывают противовоспалительное действие, и является незаменимым расходным материалом для нервной системы. Для улучшения функционирования умственной деятельности: Глицин (1-2 таблетки под язык). С успокаивающей целью: Новопассит в таблетках, легкое снотворное - Донормил. Успокаивающие лекарства, принимаются в случаях: нервной напряженности, раздражительности, плохого сна, возобновления тенденции подавлять отрицательные эмоции приемом пищи.

4. Не позволяйте себе пребывать в унынии или в физической слабости и скуке. Регулярно, занимайтесь спортом, старайтесь ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе. Делайте то, что Вам нравится, и один день в неделю посвящайте себе, Вы заслужили его.

5. Во время трапезы ешьте медленнее, хорошо пережевывайте пищу, периодически откладывая столовые приборы на 3-4 минуты. Если мы едим слишком быстро, чувство насыщения «отстает» от количества поглощенной пищи, в результате мы переедаем. В детстве нас учили, что не хорошо оставлять на тарелке недоеденное - теперь поступайте наоборот: никогда не доедайте до конца, если Вы не голодны.

6. Вы привыкли жить в сплошных неприятностях, причиненных избыточным весом, теперь привыкайте к успехам и радостям. Вам предстоит измениться до неузнаваемости, и пусть для Вас всегда будет примером здоровый и успешный человек.

7. Старайтесь избегать разговоров и обсуждений о Вашей прошлой жизни. Думайте о завтрашнем дне, делая сегодня все необходимое. У Вас много планов, нереализованных идей. В свободное время - приведите в идеальный вид свою одежду и свой внешний вид, примите ванну, послушайте любимую музыку, смастерите что-нибудь, позвоните родным и близким, почитайте книгу. Не забывайте про самореализацию и следите чтобы взаимоотношения с родными и близкими были благоприятными.

8. И не тешьте себя мечтами о умеренном потреблении нездоровой пищи - Ваш организм не приемлет её. Ваш организм скоро начнет сам вырабатывать гормоны удовольствия. И это удовольствие будет больше, чем Вы получали от высококалорийной и несбалансированной еды. Вам предстоит научиться жить другими удовольствиями. Ищите для себя то, что Вам наиболее понравится, не скупитесь для себя, пусть Вам будет приятно. Во всем мире есть лишь один способ избавления от лишнего веса без ущерба здоровью - побороть свой неумеренный аппетит и поддерживать активный образ жизни. По-другому это на месяц или на год, но при возобновлении без контрольного употребления пищи вновь появится лишний вес, а далее диабет, инфаркт и другие трагичные последствия.

9. Изменение пищевых привычек и образа жизни – основная цель на пути похудения. Изменив свои привычки и свое отношение к пище, Вы добьетесь результата. За время неправильного питания Вами выработано поведение, оправдывающее Вас и Ваши действия. Теперь Вам предстоит научиться обосновывать и оберегать здоровое питание, уважать занятия спортом и ценить здоровый образ жизни. Изменения в жизни начинайте с себя. Вы питались «За компанию» на работе или после учебы - теперь избегайте этого. Поменяйте друзей, коллектив если он состоит из любителей вкусно покушать. Не толстеет тот, кто полностью перерабатывает все съеденные им калории. И не «Заедайте» свои стрессы. Учитесь снимать их другими способами: с помощью приемов психологического расслабления. Привычный образ жизни поменялся. Прекратите жалеть себя. Вас не должно тяготить здоровое питание.

10. Помните, что существует психическое заболевание, встречающееся у девушек – нервная анорексия. Это навязчивое стремление добиться такого «идеала» в талии, и весе, которое соответствует неким стандартам. Такое навязчивое стремление приводит к дистрофии, и даже смертельному исходу. Нет ли элементов такой навязчивости у вас?



11. Есть два непревзойденных, и незаменимых способа добиться снижения веса, которые вам необходимо постоянно использовать: соблюдение диеты, и поддержание необходимой физической активности.

12. Наше лечение лишь первый шаг. Второй и наиболее важный шаг - это научиться правильно питаться и постоянно поддерживать здоровый образ жизни. Помните - Ваша судьба в Ваших руках, перед Вами открылись огромные перспективы. Ваше желание добиться результата и ежедневный труд - залог успеха на пути похудания.

Для справки: Ожирение - отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота. Ожирение делится на степени (по количеству жировой ткани) и на типы (в зависимости от причин, приведших к его развитию). Ожирение ведёт к повышенному риску возникновения сахарного диабета, гипертонической болезни и других заболеваний, связанных с наличием избыточного веса. Причины избытка веса также оказывают влияние на распространение жировой ткани, характеристики жировой ткани (мягкость, упругость, процент содержания жидкости), а также на присутствие или отсутствие изменений кожи (растяжения, расширенные поры, так называемый «целлюлит»). Предрасполагающие факторы ожирения: малоподвижный образ жизни, генетические факторы (повышенная активность ферментов липогенеза, снижение активности ферментов липолиза), повышенное потребление легкоусвояемых углеводов, сладкое, мучное, жиры, высококалорийная пища, эндокринные заболевания: (гипогонадизм, гипотиреоз, инсулинома), нарушения питания (нарушения пищевого поведения) - психологическое нарушение, приводящее к расстройству приёма пищи, склонность к стрессам, недосыпание, психотропные препараты. Осложнения ожирения: метаболический синдром, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, артериальная гипертензия, хроническая венозная недостаточность, холецистит, желчнокаменная болезнь, артриты, деформирующий остеоартроз, грыжи межпозвоночных дисков, синдром поликистозных яичников, онкологические заболевания, панкреатит, жировая дистрофия печени, крайняя степень ожирения с альвеолярной гиповентиляцией, внезапная смерть от неясных причин.

**Не рекомендуется употреблять: 1) Высококалорийные продукты - колбасы, копчености, сливочное масло, сыры (ограниченное употребление допустимо). 2) Сладости, выпечка, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высших сортов, жирная и высококалорийная пища, и др..**

**Рекомендуется употреблять: 1) Соки, минеральная воды, молоко (по назначению), чай, кофе, морсы, и другие напитки. 2) Каши, злаки и цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, орехи, зелень и другие. 3) Творог, рыба, бобовые (фасоль, бобы, горох, чечевица.**

**Соблюдать: 1) Здоровое питание (меню составлено индивидуально). 2) Режим дня - подъем 6:00, засыпать в 22:00. 3) Ежедневная утренняя пробежка и зарядка, после холодный душ. 4) Не принимать пищу после 18:00. 5) В течении дня усиление расходования энергии, т.е. повышение двигательной активности. Подвижный образ жизни (ежедневно не сидеть, не лежать на месте).**

#### Диета.

Снижают вес, и умеряют аппетит самые доступные, низкокалорийные, и недорогие продукты: овощи, крупы – особенно греча, овсянка, фрукты, ржаной (черный) хлеб, кисломолочные продукты: кефир, Тан, Айран, растительное масло. Т.е. постная пища в высшей степени полезна для организма, и снижения веса.

Повышают вес, и усиливают аппетит дорогие, высококалорийные продукты: Сладости, мучные изделия, мясо, колбасы, сливочное масло. Люди, страдающие от избыточного веса, как правило, не умеют подавлять свой аппетит. Делать это нужно осознанно, стараясь выработать привычку. Например, подавляют аппетит, или, по меньшей степени, умеряют его, те же самые низкокалорийные продукты. Т.е. можно скушать достаточно большой объем салата из капусты, свеклы, других овощей, без риска увеличить свой вес, и подавить, тем самым аппетит. Кефир, Тан, Айран, и просто стакан воды обладают тем же действием.

#### Физическая активность.

Оптимальный, грамотный, легко контролируемый способ увеличения физической активности – занятия в спортзале, бассейне – 3 раза в неделю. Не менее эффективный, но бесплатный способ – пробежки, и прогулки ежедневно. Способ, приносящий небольшой доход, увеличение общения, и повода для хорошего настроения это подработка несколько раз в неделю, или каждый день курьером, дворником, техничкой, грузчиком, и др. Т.е., по возможности, устроиться, и выполнять, помимо своей (особенно сидячей) работы, физическую, условно считающуюся непрестижной. Увеличение физической активности сопровождается уменьшением времени сна, что усиливает расход калорий.

Знайτε, что на первом месте у вас стоит задача изменить прежний образ жизни, сделать его более активным, выработать новые привычки, а уже затем вы добьетесь снижения веса.