

Снижение массы тела

Уменьшение веса тела улучшит содержание сахара в Вашей крови и снизит необходимость в медикаментах (инсулине или таблетках); это также поможет справиться с другими проблемами, такими как повышенное содержание холестерина в крови, повышенное артериальное давление, боли в спине и суставах. Не следует худеть более чем на килограмм в неделю. Один-три килограмма в месяц считается оптимальным.

Общеизвестно, что основным способом уменьшения веса тела является уменьшение количества принимаемой пищи

Если Вы знаете, что Вы съедаете больше чем следует (например, макаронных изделий, бобов, хлеба, риса, печенья, мяса, колбас, сыра, ...), уменьшите это наполовину. Если Вы пьете вино, пиво и другие алкогольные напитки, постарайтесь отказаться от них, пока Вы худеете.

Если Вы уже уменьшили количество принимаемой пищи и не употребляете спиртное, есть еще возможности исправить недочеты в Вашем питании: в течение двух-трех дней записывайте точное количество всего, что съедаете. Вы сможете найти непредвиденные ошибки и обсудить их во время Вашего следующего визита к врачу.



Несколько полезных советов:

- Учтите, что снижение веса может быть достигнуто в два этапа: сначала, в течение ограниченного периода времени, когда Вы едите меньше, и в дальнейшем, когда Вы будете потреблять действительно необходимое количество калорий для поддержания новой, пониженной массы тела. Вам придется контролировать себя и не допускать возврата к старым привычкам по отношению к еде.
- Делайте дополнительные приемы пищи между основными.
- Также полезно перекусить перед походом на вечеринку или в магазин за продуктами.
- Если Вы так проголодались, что не можете дождаться следующего

приема пищи, съешьте немного овощей (огурец, морковка).

- Если Вам хочется пить, пейте воду или не содержащие сахар прохладительные напитки.

- Не держите большие запасы пищи в доме, особенно в холодильнике, и избегайте оставлять пирожные и другие кондитерские изделия вокруг.

- Попросите поддержки у своей семьи и друзей и, не колеблясь, оставляйте пищу в своей тарелке.

- Некоторые боятся, когда теряют вес, связывая это с заболеванием. Действительно, неожиданная, нежеланная потеря веса может быть связана с заболеванием (например, с неконтролируемым диабетом), но с другой стороны желанная потеря веса ассоциируется со здоровьем и молодостью.

Принцип употребления: БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

Продукты с минимальной калорийностью:

овощи за исключением картофеля, кукурузы, зрелых зерен гороха и фасоли, а также низкокалорийные напитки.

Примеры продуктов:

редис, редька, свекла, морковь, грибы, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, стручки фасоли, молодой зеленый горошек, листья салата, зелень, шпинат, щавель, любая капуста, чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода.



Снизить вес легко, поддержать результат может быть трудно.

- Основной метод - это ежедневно выполнять несколько физических упражнений: например час ходьбы или пол-часа езды на велосипеде ... но избегайте непомерно сильных физических нагрузок, пока Вы не станете более тренированным и менее грузным.

- Ешьте как можно меньше жиров, т.е. масла, сыра, жирного мяса, орехов, жареной пищи.