

Упражнения, которые Вы можете делать в течение дня:

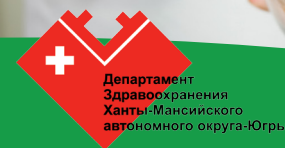
- Выйдите из общественного транспорта на остановку раньше и пройдите остаток пути до работы пешком. Если вы на машине, её можно припарковать немного дальше, чем обычно.
- Подойдите к своему коллеге, а не общайтесь по телефону.
- Если надо подняться на несколько этажей, идите пешком по лестнице и не пользуйтесь лифтом.
- Если на работе Вы обычно сидите – используйте любую возможность постоять.



БУ ХМАО – Югры «Центр медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Web-сайт: www.cmphmao.ru. Тел.: 8 (3467) 318466
2013 г.
Тираж 20000 экз.

Принципы здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых растительного, а не животного происхождения.
2. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
3. Ежедневно выполняйте физические упражнения.
4. Контролируйте поступление жира с пищей и заменяйте животный жир на растительный.
5. Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
6. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.
7. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара. Ограничивайте количество потребляемых сладостей и сладких напитков.
8. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одной чайной ложки – 6 г в день.
9. Ограничьте потребление спиртных напитков.
10. Готовьте блюда на пару, в микроволновой печи, выпекайте в духовке. Это поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.



Департамент
Здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры



Контроль за питанием на работе



Для многих людей «горящий» график и требования работы представляют собой непреодолимые преграды для снижения веса. На самом деле работу можно использовать, чтобы контролировать вес, а программу контроля веса – чтобы лучше работать.

Правильное питание на работе

Ешьте 3 раза в день. Не отказывайтесь от завтрака или обеда. Питательный завтрак даст Вам энергию для лучшей работы в течение дня. Если Вы пропустите обед, скорее всего, Вы просто съедите больше вечером, когда придёте домой.

Лёгкие закуски. Берите с собой низкокалорийные, содержащие мало жира закуски (такие, как: фрукты, сырые овощи, сухофрукты, орехи).



Всегда имейте бутылку воды на своём столе. Пейте весь день. Выпейте стакан воды, если вдруг захотелось чего-нибудь сладкого. Это желание быстро пройдёт. Выпейте стакан воды перед тем, как идти обедать – это уменьшит Ваш аппетит.

Не позволяйте стрессу заставлять Вас много есть. Во время каких-либо переживаний не набрасывайтесь на еду – лучше пойти и немного прогуляться. Физическая нагрузка

гораздо эффективнее снимает стресс, чем еда.

По возможности носите обед из дома. Приготовив обед дома, Вы можете быть уверены, что придерживаетесь своего собственного плана питания. Еда, приготовленная в ресторане, обычно более калорийна и содержит больше жиров, чем пища приготовленная дома. После еды не поленитесь, пройдите.

Выбирайте свои рестораны. Найдите рестораны рядом с местом Вашей работы, где есть широкий выбор продуктов, содержащих мало жира. Избегайте таких мест, как «фаст-фуды», где нет подходящей пищи.



Планируйте, что Вы будете есть. Заблаговременно решайте, что будете есть. Не поддавайтесь порыву и не прельщайтесь пунктами меню или «блюдами дня».

Избегайте «шведского стола». В ситуациях, когда Вы можете съесть много всего, Вы обычно съедаете всё, что только можно, и даже больше.

Учитесь защищать свои интересы. Не стесняйтесь спрашивать, как приготовлено блюдо и насколько велики порции. Если блюдо оказывается не таким, каким было описа-

но (например много масла или соуса), то смело возвращайте его обратно.

Просите сделать то, что Вам нужно. Большинство блюд можно приготовить с меньшим количеством жира без ухудшения их вкуса. Не бойтесь попросить приготовить еду с меньшим количеством масла.

Следите за тем, что добавляете в пищу. Какой либо соус, съеденный вместе с низкокалорийным блюдом (овощи, салат), сведёт «на нет» все Ваши усилия по снижению калорий и жиров.



Физические нагрузки необходимы

Физическая активность не только помогает сбросить лишний вес, но и заряжает энергией и снимает стресс.

Вам необходимо найти 30-45 минут в день – утром, во время обеда или вечером – для занятий физкультурой. Занятия в течение 10-15 минут три раза в день столь же эффективны. Несмотря на занятость, 10-15 минут Вы найдёте всегда. Вернувшись к работе, Вы будете чувствовать себя менее уставшим и более внимательным.

