

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие шестое

Словесная фраза формула

***«Мне нравится быть стройной!»***

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки

* «Война против тучности, а не против тучных людей»
* «Московских школьников защитят от чипсов и газировки»

1. По одному сырому яйцу + стаканчики

Домашнее задание

1. Противопоставляйте рекламе свою твердую решимость отказаться от пустых калорий
2. Принесите полученное яйцо на следующее занятие неразбитым
3. Прочитайте материалы, выдаваемые на руки

План

1. Приветствие. Чтение «Письмо другу»
2. Затраты на пустые калории
3. Отказ от пустых калорий и фактор внешней среды
4. Ожирение и сердечно-сосудистые заболевания
5. Алкоголь
6. Пример с яйцом
7. Реклама пищевой продукции
8. Война против тучности, а не против тучных людей
9. Физические упражнения
10. Духовный аспект
11. Просмотр фильма «Мc Donald’s»
12. Домашнее задание
13. Работа в группах поддержки

Презентации

1. Сердечно-сосудистые заболевания
2. Мc Donald’s
3. Алкоголь

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: *Цели данного занятия: 1) показать с помощью фактов степень риска и последствия ожирения; 2) рас­крыть связь ожирения с сердечно-сосудистыми заболеваниями; 3) показать, как существующая реклама продуктов формирует неправильный стиль питания.*

1. **Приветствие**

Добро пожаловать сегодня на нашу программу!

Чтение «Письмо другу»

1. **Затраты на пустые калории**

Итак, проведя дома необходимые подсчеты, вы еще раз убедились в том, что ожирение является дорогостоящей привычкой со всех точек зрения. Сейчас давайте обсудим, объединившись в группы, те открытия, к которым вы пришли, подсчитывая расходы, связанные с ожирением. Сколько средств можно сэкономить ежегодно, теперь, когда вы снизите вес?

Национальный институт здравоохранение в США подвел итог исследований в связи с заболеваниями, связанными с **пищевыми факторами и структурами физической активности.** Они вносят вклад в 60% случаев диабета, 35% случаев рака груди, прямой кишки и предстательной железы, в 30% случаев желчного пузыря и в 20% случаев ИБС и инсульта. Суммарные экономические издержки от всех этих заболеваний были оценены в 137 миллиардов долларов США – это больше, чем экономические издержки от злоупотребления алкоголем и алкогольной зависимости (118 миллиардов долларов) и от курения (90 миллиардов долларов).

Также в Соединенных Штатах Америки высказали предположение о том, что устойчивая потеря веса на 10% у людей страдающих ожирением, приведет к экономии на протяжении всей жизни суммы 2200-5300 долларов на человека, в зависимости от возраста, пола и исходного индекса массы тела, и к увеличению продолжительности жизни на 2-7 месяцев.

1. **Отказ от пустых калорий и фактор внешней среды**

А. Человек, начинающий заниматься серфингом, обычно не пробует свои силы при высоте вол­ны, достигающей шести метров. Он сначала тренируется в мелких и спокойных водах. Таким же образом и человек, начиная новый стиль жизни, должен в течение определенного времени **провести оценку факторов окружающих условий и при необходимости произвести соответствующие изменения.** На стр. 41 Дневника в разделе «Как стать хозяином положе­ния» описано, что необходимо предпринять, чтобы быть способным контролировать различ­ные жизненные ситуации:

1. **Избегайте ситуаций, связанных с потенциальными соблазнами и чреватые срывами: вечеринок, алкоголя, перекусов.**
2. **В случае, если нежелательной ситуации не удается избежать полностью, попытайтесь свести возникающие соблазны к минимуму.** Так, например, если вам пришлось пойти на вечеринку, постарайтесь выпить заранее как можно больше жидкости: воды или фруктовых соков, чтобы не испытывать голод и не переесть.
3. **Как можно больше усилий вкладывайте в процесс нового стиля жизни и начните делать это как можно раньше.** Чем больше вы вложите сил и энергии в это, тем меньше будет для вас вероятность возврата к прежнему режиму питания. Постоянно напоминайте самому себе: «Я уже посвятил столько времени и сил на отказ от калорийной пищи, что теперь у меня просто нет пути назад».
4. **Как можно чаще повторяйте окружающим, о своем решении снизить вес.**
5. **При появлении очередного соблазна напоминайте себе о том, что поддаться искушению означает пойти против вашей главной цели — иметь нормальный вес и быть здоровой.**
6. **Заручитесь поддержкой тех друзей, которые готовы оказать вам помощь в достижении ваших целей.** Даже ваши дети могут оказаться полезными в этом. Если вы предполагаете появление проблем, заранее обратитесь к другу за поддержкой.
7. **Ожирение и сердечно-сосудистые заболевания**

**Болезни, связанные с питанием: Основное бремя нездоровья в Европе.**

Бремя болезней оценивается показателем «Годы жизни с коррекцией на инвалидность» (ГЖКИ, или DALYs) включает в себя оценку числа лет жизни, потерянных вследствие различных болезней в возрасте до 82,5 лет у женщин и 80 лет у мужчин, и число лет, прожитых в состоянии инвалидности.

В 2000 году было потеряно 136 миллионов лет здоровой жизни; важнейшие пищевые факторы риска явились причиной потери более 56 миллионов, а потери еще 52 миллионов определенную роль играли другие факторы, связанные с питанием. Ведущей причиной смерти являются ССЗ, вызывающие в Европе смерть свыше 4 миллионов человек в год. Количественный вклад пищевых факторов риска, таких как повышенное кровяное давление, содержание холестерина в сыворотке, избыточная масса тела, ожирение и низкое потребление фруктов и овощей, способствуют развитию этих заболеваний.

**Во вкладе питания в ССЗ, рак, сахарный диабет 2-го типа и ожирение имеется много общих компонентов, и ко всем четырем заболеваниям также имеет отношение малоподвижный образ жизни.**

Многочисленные исследования выявили, что снижения доли жиров в потреблении энергии позволяет предупредить смертность от ССЗ и рака, главным образом среди людей старше 65 лет. Для предупреждения ССЗ замена насыщенных и транс-жирных кислот в рационе питания может быть важнее, чем снижение общего количества потребляемых жиров. В Финляндии промышленность создала рапсовое масло, понижающее уровень холестерина, из нового вида рапса. Оно явилось финской альтернативой сливочному маслу, полезной для здоровья сердца. В результате всех этих мер с 1972 по 1997 год потребление овощей почти утроилось, потребление рыбы удвоилось, резко сократилось использование необезжиренного молока, а сливочное масло в значительной степени было вытеснено растительным.

Была установлена связь между этими комплексными мерами и значительным падением смертности от ССЗ.

Потребление рыбы имеет решающее значение для накопления эссенциальных жирных кислот омега-3. рыба имеет не только источники жирных кислот омега-3, но изменяет степень иммунной реактивности, ограничивает нарушение жирового обмена и стабилизирует возбудимость сердца, тем самым ограничивает риск внезапной смерти от остановки сердца. Кроме того, рыба служит прекрасным источником цинка, железа и животных белков, которые способствуют предупреждению анемии.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) является одной из главных причин смертности в стра­нах Западной Европы и США. Она характеризуется рядом клинических синдромов, таких, как стенокардия (грудная жаба) и инфаркт миокарда, и может окончиться внезапной смертью (смерть, наступившая в течение 24 часов с момента появления первых симптомов).

Существуют определенные факторы риска (контролируемые), снижая влияние которых мож­но предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний. К ним относятся:

1. Курение
2. Гиперлипедемия (высокое содержание холестерина в крови).
3. Ожирение.
4. Сахарный диабет
5. Гипертензия (высокое давление).
6. Недостаток физической активности (гиподинамия).
7. Психосоциальные факторы (стресс).

Однако есть также ряд факторов (неконтролируемые), которые не зависят от вмешательст­ва человека:

1. Возраст.
2. Пол.
3. Наследственность.
4. **Связь ожирения с употреблением алкоголя**

Человеку худеющему, а также похудевшему и контролирующему свой вес никакое спиртное не полезно:

* снимает пищевой самоконтроль,
* повышает аппетит.

По своему строению алкоголь ближе к углеводам, а по эффектам – к жирам. При сравнительно высокой калорийности имеет весьма низкую насыщаемость. Плюс еще выраженная стимуляция аппетита и снижение контроля за потреблением пищи. Все это в сумме ведет к повышению суточной калорийности, возможно к увеличению доли жира в питании (за счет закуски) и, как следствие, к риску набора лишних килограммов.

**Влияние красного вина на уровень липидов.**

M.Naissides и соавторы изучили влияние потребления красного вина на уровень липидов и метаболизм липопротеидов у постменопаузальных женщин в дислипидемией. В этом исследовании пациенткам предлагались разнообразные блюда с красным вином, безалкогольным вином или водой. Исходно и через 6 часов после приема пищи определялись уровни липидов в крови.

Значительного **изменения уровня** постпрандиальных **липопротеидов** (аполипопротеин В48) в различных группах **выявлено не было**.

Прием безалкогольного вина не изменял уровни триглицеридов и инсулина, не влиял на метаболизм липопротеидов.

Через 6 часов после посел приема красного вина отмечено увеличение уровня триглицеридов на 35% и уровня инсулина на 54%.

Таким образом, прием **красного вина**, по-видимому, **не снижает риск атеросклероза.**

**Пена дней**

Пиво модно хвалить. В нем содержатся витамины B1, B2, РР, минеральные вещества, белки, аминокислоты... А кроме того: **горькие вещества и хмель**. Они повышают аппетит и становятся причиной «пивного» живота и избыточного веса.

* Фитоэстрогены. Это женские гормоны растительного происхождения. При чрезмерном употреблении пива они накапливаются в организме и вызывают гормональные нарушения. У мужчин уменьшается растительность на теле, у женщин развивается целлюлит.
* Этиловый спирт. Самое калорийное, что есть в пиве.
* Пивной алкоголизм ничем не отличается от винного или водочного.

*(По источникам COSMOPOLITAN)*

**Поэтому не ищи себе оправданий. Лучше не пить.**

1. **Пример с сырым яйцом**

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Для удобства участников поместите каждое яйцо в разовый пластмассовый стакан.*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Почему мы выбрали для иллюстрации наших мыслей именно сырое яйцо? На первый взгляд такое наглядное посо­бие может показаться странным и необычным, однако этот пример удачно демонстри­рует, насколько хрупким и легкоранимым является человеческое тело.*

**А.** Легко считать себя и свое тело неуязвимым, когда вы здоровы и полны сил. Возможно, некоторые из вас не болели ни одного дня в жизни. Однако что бы мы ни думали о себе, наше тело представляет собой очень хрупкий сосуд.

**Б.** Когда я пытаюсь представить себе что-то очень хрупкое, я думаю о яйце. Яйцо относится к числу самых хрупких творений и сейчас я хочу раздать всем вам по одному.

**В.** Этот эксперимент уже проводился в ряде учреждений. В частности, он был проведен в между­народном космическом центре Рокуэлл, в котором сконструирован знаменитый «Шаттл». Со­трудники центра носили с собой повсюду одно сырое яйцо и делали это в течение всего рабо­чего дня.

**Г.** Я хотел бы, чтобы каждый из вас взял полученное яйцо домой. Носите его с собой повсюду все время, до следующего занятия. Надеюсь, вы сумеете не разбить его. Каждый раз, когда у вас будет появляться желание взяться за сигарету в течение следующих суток, подумайте об этом яйце и вспомните о том, что ваш организм такой же уязвимый, как и оно. Никотин и вредные смолы разрушают ваш организм так же, как легкий удар может разбить яйцо. Осторожное и заботливое обращение с яйцом символизирует важность бережного отношения к своему здо­ровью.

1. **Реклама пищевой продукции**

**А.** Компании по продаже пищевых продуктов, начиная с прошедшей недели, потеряли в вашем лице еще одного потен­циального покупателя. Но они наверняка очень хотели бы, чтобы вы вновь стали их постоян­ным клиентом и для этого готовы нести расходы, оплачивая дорогостоящую рекламу.

**Б.** Большая часть пищевой рекламы воздействует на человека на уровне подсознания. Многие не вполне отдают себе отчет в том, насколько сильным может быть ее влияние на человека. Стоит вам однажды поддаться давлению этой навязчивой рекламы и вновь попасть в зави­симость от жирной и сладкой пищи, как вы тут же потеряете контроль над собой и утратите свою свободу.

**В.** Реклама может оказать особенно негативное и подавляющее влияние на тех людей, которые перешли на новый стиль жизни и продолжающих бороться с синдромом отмены. Необходимо противодействовать этой неточной информации, содержащейся в рекламе пищевых изделий.

**Г.** Что же в действительности рекламируют и продают продовольственные компании?

1. **Зависимость.** Сладости, кофе, алкогольные напитки, формирующих сложную форму зависимости.
2. **Болезнь и смерть.** В отличие от большинства других рекламируемых продуктов, например, натуральные соки, фрукты, овощи, реклама жирной и сладкой продукции в конечном итоге несет человеку такие заболевания, как сахарный диабет, гипертонию, ожирение, рак и преждевременную смерть.
3. **Обман**. Нас вводят в заблуждение, предлагая быстро утолить жажду, голод, получить удовольствие. При этом мы видим целый ряд ярких и привлекательных людей, пышущих здоровьем и жизненной энергией. Но на самом деле это лишь тонкий и искусный обман. Спросите любого больного, готовящегося к ампутации нижней конечности по поводу сахарного диабета, или больного, перенесшего тяжелый инсульт вследствие нездорового образа жизни, насколько они дове­ряют содержанию этой рекламы. Она почему-то молчит о том, что употребление такой пищи вызывает преждевременное старение, способствует развитию ССЗ, ожирения, сахарного диабета, рака.

**Д.** Теперь давайте проанализируем те образцы пищевой рекламы, которые вы принесли с собой. Давайте распределим их по категориям:

**1. Реклама алкогольных напитков ассоциируется с изысканностью ваших вкусов и символизирует мужественность.**

Но будь она хоть немного правдива, должна была бы сообщать совсем другие факты, а именно то, – что алкоголь придает человеку совершенно неприглядный и даже отталкивающий вид. На самом деле алкоголь вызывает тяжелую зависимость, способствует накоплению лишнего веса и развитию многих заболеваний. Реклама пива ассоциируется с дружной мужской компанией во время просмотра спортивных соревнований, но никто не показывает мужчину с «пивным» животом, однако смотрящим футбол по телевизору.

**2. Реклама кофе и шоколада ассоциируется с красотой и изысканностью.**

Попытайтесь убедить в этом женщину, страдающую ожирением и имеющую проблемы со здоровьем. Ни один мужчина не получит большого удовольствия от запаха, исходящего от пропотевшей тучной женщины. Многие имеют далеко не идеальную фигуру. Соотношение окружности талии и бедер у женщины должно в идеале составлять 0,85:1, но ожирение значительно увеличивает это соотношение.

**3. «Баунти», «Марс», «Контик» помогает сохранить энергию и выносливость.**

Но большинство людей, которые любят перекусывать, незаметно набирают лишние калории, которые затем препятствуют им быть активными и полноценно для здоровья, проводить время отдыха: лыжи, плавание, длительные прогулки в лесу и т.д.

**4. Прохладительные напитки доставляют удовольствие, утоляют жажду.**

Но на самом деле, и вместе с тем, содержат только «пустые» калории, повышают уровень сахара в крови, а также содержат химические консерванты, вредные вашему здоровью. А содержащаяся углекислота… фосфорная кислота. Обратите внимание, что полностью отсутствует реклама здоровой пищи. Никому не придет в голову рекламировать овощи, фрукты, злаки, морепродукты. Здоровая пища не нуждается в рекламе. Нас стараются убедить есть только то, что приносит сверхприбыль изготовителям и не требует бережного к себе обращения. Пиво, напитки, сладости вы всегда можете купить в любую жаркую погоду на улице, потому что они содержат столько химии и консервантов, вредных для здоровья, что могут сохраняться длительное время, там нет полезных веществ, которые могли бы испортиться.

**5. Реклама легких масел, позволяющих сохранить фигуру за счет низкого процента жира.**

Правда заключается в том, что растительные масел, из которых изготавливают маргарины, подвергаются гидрогенизации. Гидрогенизация полиненасыщенных жиров производится путем добавления водорода к неустойчивым двойным связям. Благодаря этому эти жиры становятся менее подверженными окислению.

Однако гидрогенизированные жиры:

* теряют свойства полиненасыщенных жиров, становясь более густыми;
* повышают риск ССЗ и подозреваются в причастности к заболеванию раком.

**6. Реклама продуктов быстрого приготовления.**

Они заботятся о том, чтобы женщины меньше времени проводили на кухне, но на самом деле вы употребляете мертвую пищу, в которой убиты природные витамины и микроэлементы, содержащиеся в свежих продуктах. И вы получаете только «пустые» калории.

Без здоровой пищи вы не можете обойтись, а рекламные ролики обещают человеку сомнительное удовольствие, которое можно получить только с помощью пития, еды и от перекусов. В действительности, еда для перекусов и алкогольные напитки – это очень дорогое удовольствие. Те деньги, которые люди тратят на нее в течение года, могли бы быть использованы для поездки на отдых или покупку полезной вещи.

Нездоровая пища не делает человека более изысканным, привлекательным и выносливым, а главное, не делают свободным от болезней. Наоборот, люди с избыточным весом и ожирением чаще подвержены таким заболеваниям, как рак толстого кишечника, гипертония, сахарный диабет, остеоартриты.

1. **Война против тучности, а не против тучных людей**

Без сомнения, пища – одна из важнейших потребностей человека. Для голодного человека еда – это то, к чему стремится любая мысль и любое его действие. Для одного миллиарда людей, имеющих лишние килограммы, и для 300 тысяч тучных еда – это вой сирены опасности, постоянное искушение, которое нужно преодолевать, чтобы не страдать от заболеваний или не чувствовать себя отверженным.

Холестерин и триглицериды могут достигнуть патологических показателей даже при нормальном весе человека. С возрастом, при наличии сидячего образа жизни происходит атрофия мышечной массы, и таким образом человек может иметь нормальный вес, но недостаточное количество мышц и излишек жира. Это так называемое «ожирение с нормальным весом».

Было проведено исследование на близнецах, усыновленных детях и их семьях. И результаты этого исследования свидетельствуют о том, что гены играют весомую роль в склонности к ожирению. Человек наследует возможность иметь ожирение так же, как и рост. Генетические факторы ответственны за появление ожирения в 25-40% случаев.

Лептин – гормон, который происходит из белой жировой ткани, т.е. из подкожного жира, информирует мозг относительно резервов энергии в организме. Синтез лептина пропорционален размерам и количеству адипоцитов. С током крови он рецепторов ядра гипоталамуса. Деятельность этих рецепторов определяет снижение потребления продуктов питания.

Лептин – это не просто гормон насыщения, т.е. регулятор аппетита для предотвращения излишнего накопления жира в организме; он влияет на эндокринную и репродуктивную функцию. У людей, страдающих ожирением, наблюдается устойчивость к лептину, которая возникает как результат длительной концентрации большого количества гормона в крови.

Исследователи все более и более убеждаются в том, что самым важным в деятельности наших гормонов является именно среда, в которой мы живем. Но мы можем менять обстоятельства и устои жизни. Поэтому те, кто хочет похудеть, должны будут серьезно бороться. Это будет борьба против собственных естественных склонностей, борьба. которые только отважные начинают, и только настойчивые выигрывают.

Для решения проблемы ожирения и тучности необходимо:

1. Ознакомится со всеми новыми открытиями в области питания.
2. Использовать эту информацию для изменения привычек.
3. Иметь достаточную мотивацию, по которой человек хочет оставаться стройным.

***Очень тяжело похудеть, но все же это возможно! Тяжело также сохранить свой вес, но и это возможно при наличии желания.***

Наше отношение к продуктам питания устанавливается еще в детстве. Дети привыкают к определенным вкусам, которые начинают формировать их привычку. Родители с детьми должны употреблять только здоровые продукты, и таким образом сформировать здоровые вкусы.

Появление ожирения у детей способствует искусственное вскармливание в том возрасте, когда ребенка нужно кормить грудью. 75% маленьких детей во Франции употребляют чрезмерное количество белков и жиров именно потому, что лишены грудного вскармливания.

Исследования, проведенные в Швеции, показывает, что кормление детей, начиная с 4-го или 5-го месяца жизни, мучными продуктами способствует увеличению в их организме жировой ткани, в которой нет ничего хорошего для здоровья ребенка.

Исследования в Новой Зеландии: дети, которых кормили грудью до 18 месяцев, были более успешны в обучении и имели более высокий коэффициент интеллекта, чем дети, которых кормили из бутылочки. Чем дольше кормили ребенка молоком матери, тем лучше были результаты по чтению и математике.

1. **Физические упражнения**

Проведение комплекса физических упражнений.

1. **Духовный аспект программы «Ходите легко!»**

**Определяя Добро и Зло**

1. ***«Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что досто­славно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»*** (Послание к Филиппийцам 4:8).

1. Понятие личной ответственности постепенно подменяется понятием личных прав и сво­бод. Многие считают, что права граждан должны быть защищены общественными и государственными институтами и гарантироваться правительством. Я уверен в том, что поня­тие о праве человека на здоровье должно трактоваться прежде всего как личная моральнаяответственность каждого за сохранение и заботу о своем здоровье.
2. Известный врач Карл Меннингер в своей книге «Что стало с грехом» пишет: «Итак, доктор Карл, вам теперь необходимо дать определение этому слову. Что подразумевают под поня­тием «грех»? Многое в дни минувшие считалось греховным. Это было удобно, так как позво­ляло держать под контролем темные и невежественные массы. Но все же, какого рода грехи имеете вы в виду? Грехи плоти? Смертные грехи? Первородный грех? ***Под грехом я пони­маю поведение человека, идущее вразрез с существующими нравственными нормами и его собственной совестью; поведение, которое наносит ущерб ближнему или самому человеку».***
3. **Демонстрация фильма «Mc Donald’s»**
4. **Домашнее задание**

1. Если вы встретитесь с рекламой сигарет по телевидению или в газетах, противопоставляйте ей свою твердую решимость отказаться от курения.

2. Постарайтесь принести полученное яйцо на следующее занятие неразбитым. Сохраняя и обе­регая его, мысленно воспринимайте вашу хрупкую ношу, как напоминание о необходимости заботится и оберегать собственное тело.

3. Прочитайте все материалы, выдаваемые на руки.

1. **Группа поддержки**