

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие третье

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* «Мое обжорство – мой друг?»
* «Молитва о душевном покое»
* «Пути к ожирению»
* Дневник участника программы

2. Гробик, два цветка

3. Фотоаппарат

4. Тонометр, весы

5. Вода

Словесная фраза формула

***«Я выбираю жизнь без калорий!»***

Домашнее задание

1. Анализ «Дневника питания»
2. Изучите раздел Дневника «Нормальный вес: за и против»
3. Заполните раздел Дневника «Мой выбор»
4. Повторяйте как можно чаще словесную фразу-формулу
5. Напишите письмо другу и принесите на следующее занятие

План

1. Приветствие.
2. Ожирение и продолжительность жизни
3. О молитвах
4. Разбор Дневника питания
5. Состав и калорийность продуктов, практическое обучение
6. Похороны любимой пищи
7. Пути к ожирению
8. Жиры
9. Симптомы периода отвыкания
10. Физические упражнения
11. Домашнее задание
12. Духовный аспект программы «Ходите легко!»
13. Работа в группах поддержки

Презентации

1. «Ожирение»

2. «Жиры»

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Цель данного занятия побудить участников программы: 1) сделать выбор метода интенсивного сбрасывания веса и подготовиться к возможным трудностям периода перехода на новый стиль жизни; 2) сделать выбор и пользу здоровой пищи и напитков; 3) оценить существующий стиль питания.*

1. **Приветствие**

А**.** Поздравляю! Я полагаю, большинство из вас совершили решительный шаг и полностью отказались от прежнего образа жизни. Теперь вы готовы двигаться дальше, чтобы окончательно освобо­диться от лишних килограммов и получать радость от нового образа жизни.

Б. Сегодняшнее занятие — особое. Отказ от стиля образа жизни, ведущего к ожирению – это значительное событие и поэтому сегодня у нас торжественный день!

1. **Ожирение и продолжительность жизни**

А. Медики пришли к выводу, что на всей планете **одной из основных проблем в области здравоохранения является тучность и ожирение.** По данным Национального центра статистики здравоохранения США, 4 кг лишнего веса отнимают у нас примерно год жизни. Неправильное питание сокращает среднюю продолжительность жизни примерно на 6-10 лет. Правильно построенная система упражнений замедляет физическое старение и может прибавить 6-9 лет жизни

Б. **Объективные медицинские показатели физического и психического здоровья 30-40 летних людей страдающих ожирением, и те же показатели, но свойственны 70-летним худым людям, равны.** В Соединенных Штатах более 66% всего населения по весу перешагнули любые нормальные показатели и страдают тучностью и ожирением, вызывает опасение. Проблема состоит только в одном: продукты постоянно находятся под рукой, а физические нагрузки сейчас не требуются в таких объемах, как было раньше. **Избыточный вес увеличивает скорость старения вдвое!**

В. **Окружающий мир стимулирует каждого из нас к повышенному потреблению продуктов,** насыщенных жирами, которые несут с собою огромное количество калорий. Мы должны знать, что биологические системы ускорения метаболизма намного слабее, чем те, которые снижают метаболизм в нашем организме, когда наступает негативный энергетический баланс. Положение ухудшается еще тем, что человека не существует естественной защиты против ожирения, если оно уже появилось в его организме.

1. **О молитвах**

**Молитва о душевном покое:**

**«*Боже, дай мне разум и душевный покой – принять то, что я не в силах изменить; мужество – изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого»***

**Молитва по окончании группы поддержки:**

***«Мы беремся за руки – и вместе можем сделать то, что в одиночку нам не под силу. Прошло чувство отчаяния. Теперь никто из нас не зависит от своей шаткой воли. Теперь мы вместе стоим, протягивая руки к Силе, превышающую нашу собственную. Держась за руки, мы находим любовь и понимание, которых не было и в самых прекрасных наших мечтах!»***

1. **Разбор дневника питания**
2. **Состав и калорийность продуктов (обучение)**
3. **Похороны «любимого друга»**

**А.** Смерть близкого и любимого человека — всегда печальное событие. Но это не относится к нашему сегодняшнему случаю. «Предмет вашей любви», с которым мы расстаемся навсегда, является нашим злейшим ВРАГОМ, поэтому похороны «любимого друга» это радостное и торжествен­ное событие.

**Б.** Сейчас я приглашаю выйти вперед тех, кто уже сделал выбор в пользу здорового стиля жизни и оконча­тельно отказался от нездоровых продуктов. Возьмите собранные вами продукты и бросьте все это в наш импровизированный «гроб».

**В**. Теперь попробуем осмыслить значение того, что мы только что сделали. Вы действительно стали свободным людьми. Свободными от пагубного, разрушающего влияния жирной и калорийной пищи. Давайте произнесем вслух нашу словесную фразу-формулу: «Я выбираю жизнь без калорий!»

**Г.** Некоторые из вас, возможно, еще не отказались от любимой пищи полностью, но уже имеют внутрен­нюю готовность сделать это в ближайшем будущем. Может быть, это произойдет уже сегодня вечером или завтра. Я также приглашаю и вас бросить свои сокровенные сбережения в наш импровизирован­ный «гроб», даже если вы намерены продолжать свой обычный режим еще некоторое время. Этот поступок также необходим вам для того, чтобы утвердится в своем решении покончить с избыточным весом.

**Д.** Что вы чувствуете теперь, когда вы похоронили вашего врага № 1? Отказавшись от калорий, вы, безусловно, приняли очень мудрое и единственно правильное решение. Лучше если в гроб лягут эти продукты, чем ваши тела.

1. **Пути к ожирению**

(См. раздаточный материал)

1. **Жиры**

**Жиры** включают в себя триглицериды (жиры и масла), фосфолипиды, и стерины. Триглицериды состоят из трех жирных кислот , присоединенных к молекуле глицерина.

**НАСЫЩЕННЫЙ ЖИР** – в нем преобладают насыщенные жирные кислоты.

1. Насыщен водородом
2. Твердый при комнатной t°
3. Делает стенки клеток негибкими
4. Повышает холестерин
5. Способствует образованию тромбов
6. Сокращает коронарные сосуды сердца

**Примеры насыщенных жиров:**

Все животные жиры, за исключением рыбьего жира, - сливочное масло, свиной жир и т.д. Кокосовое и пальмовое масло – исключения в растительном мире.

**НЕНАСЫЩЕННЫЙ ЖИР**

1. Не насыщен водородом
2. Имеет как меньше одну двойную связь
3. Жидкий при комнатной t°
4. Делает стенки клеток гибкими
5. Не повышает холестерин
6. Избыточное употребление ведет к раку
7. В избытке причиняет слипание эритроцитов.

**Виды ненасыщенных жиров:**

**МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЙ ЖИР**

1. имеет одну двойную связь
2. понижает «плохой» холестерин (ЛНП)
3. не снижает «хороший» холестерин(ЛВП)
4. менее склонен к окислению

**Источники: оливковое масло, рапсовое масло, миндаль.**

**ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЙ ЖИР**

1. более одной двойной связи
2. понижает ЛНП и ЛВП
3. понижает образование тромбов
4. склонен к окислению.

**Источники: соевое масло, кукурузное и подсолнечное масло, грецкие орехи и др.**

**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. Они повышают риск ССЗ и подозреваются в причастности к заболеванию раком.

**Жиры необходимы для:**

|  |  |
| --- | --- |
| * структуры стенок клеток * получения энергии * усвоения жирорастворимых витаминов * изоляции и защиты | * достижения чувства насыщения * улучшения вкуса пищи * поставки незаменимых жирных кислот. |

**Незаменимые жирные кислоты** используются организмом для образования веществ, необходимых для иммунных и воспалительных реакций, регулированию кровяного давления и свертывания крови, поддержания гормонального баланса, регулирования холестерина.

Лучше всего употреблять жиры в их природном состоянии, т.е. в орехах, семечках и плодах. 50-60 грамм орехов, семечек или 3-4 ст. л. растительного масла, плюс жиры изначально находящиеся в продуктах, дают рекомендуемые 20-25 % калорий из жиров.

**Чрезмерное употребление жиров** ведет к:

* сердечно-сосудистым заболеваниям
* раку
* угнетению иммунной системы
* ожирению.

**ЧТО ДЕЛАЕТ НАС ПОЛНЫМИ?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид калорий | Кол-во калорий в 1 г | % энергии, необходимой для отложения в жировую ткань |
| Жиры | 9 ккал | 3% |
| Углеводы | 4ккал | 23% |

1. **Симптомы периода отвыкания**
2. Головокружение, шум в голове, головные боли
3. Зябкость в области конечностей
4. Нарушение сна
5. Возбуждение и нервозность
6. Депрессия
7. Психологический дискомфорт
8. **Физические упражнения**

Демонстрация и проведение физических упражнений

1. **Домашнее задание**
2. Анализ «Дневника питания»
3. Изучите раздел Дневника «Нормальный вес: за и против»
4. Заполните раздел Дневника «Мой выбор»
5. Повторяйте как можно чаще словесную фразу-формулу «Я выбираю жизнь без калорий!»,
6. Напишите письмо другу и принесите на следующее занятие
7. **Духовный аспект программы «Ходите легко!»**
8. При подготовке программы мы старались включить в нее все то, что, по нашему мнению, может быть полезным и эффективным при организации отказа от калорий и, безусловно, не могли обойти вниманием такой аспект как роль духовного компонента в жизни челове­ка. Эта истина признается не только философами и богословами, но и специалистами в области медицины. Так, у известного врача из США Дэниса Беркитта мы находим следующее высказывание: «Человек в своей основе есть суще­ство духовное».
9. Уже давно является общепризнанным тот факт, что внутреннее состояние человека, на­личие у него духовных сил и веры способствуют более успешному протеканию периода отвыкания от вредной привычки и борьбе с желанием поесть. Обращались ли вы за помощью к Богу?
10. В поисках помощи и поддержки свыше человеку необходимо помнить о следующем:

а) Просите Бога помочь вам в приобретении нормального веса.

б) Верьте в то, что Бог способен помочь вам это осуществить.

в) Уповайте на Божьи обетования и имейте твердую надежду на успех в освобождении от пищевой зависимости.

4. Возможно, вы никогда не задумывались над тем фактом, что в Библии, которая является самой удивительной из всех, написанных когда-либо книг, содержится 3573 Божьих обе­тования. Давайте посмотрим на некоторые из них и запишем их в своем Дневнике. Одно из самых важных обетовании мы встречаем в Евангелии от Матфея, гл. 7, стихи 7-11: ***«Просите, и дано будет вам; ищите и найдете; стучите, и отворят вам. Ибо всякий прося­щий получает, и ищущий находит и стучащему отворят».***

То, что вы не можете осуществить сами, получает свое исполнение и становится реальностью, когда человеческие усилия объединяются с Божественной Силой Творца. Сегодня, обратитесь к Господу в про­стой молитве с просьбой освободить вас от пристрастия к еде. Попросите у Бога сил и решимости для того, чтобы каждый раз противостоять, желанию перекусить. Даже если вы не верите в Высшую Силу, как это делают другие, вы все равно ощутите реальную поддерж­ку в вашей борьбе с лишними калориями.

1. **Работа в группах поддержки**