

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие первое

Сценарий общения

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки:
   * «Ожирение и физическая активность»
   * «Индекс массы тела»
2. Весы, ростомер, сантиметр
3. Тонометр
4. Регистрационная анкета
5. Вода

Словесная фраза формула

***«Я выбираю жизнь без калорий!»***

Домашнее задание

1. Проанализируйте преимущества отказа от лишних калорий
2. Повторяйте как можно чаще словесную фразу формулу
3. Изучите материалы, выдаваемые на руки
4. Начинайте активную физическую деятельность
5. Принесите на 3-е занятие результаты анализов: - глюкоза крови

- холестерин крови

План

1. Процедуры:
   * Измерение роста
   * Измерение веса
   * Измерение АД
   * Измерение ОТ/ОБ
2. Приветствие
3. Мотивы отказа от лишнего веса
4. Цели программы
5. Обзор программы «Ходите легко!»
6. Существующие методы сбрасывания веса
7. Физические преимущества нормального веса
8. Физическая активность
9. Физические упражнения
10. Принцип словесной фразы-формулы «Я выбираю жизнь без калорий!»
11. Заполнение регистрационной анкеты
12. Домашнее задание

Презентации

1. Физическая активность

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Представьтесь участникам программы. Назовите свое имя и род занятий. Объясните, почему вы проводите программу «Ходите легко!» поделитесь с аудиторией своим прошлым и опытом снижения лишнего веса; каких изменений в образе жизни и здоровья достигли вы. Цель данного занятия – подготовить участников занятия к принятию решения: 1).отказаться от калорийной пищи; 2) начать регулярные занятия физическими упражнениями.*

1. **Процедуры**
2. Измерение роста
3. Измерения веса
4. Измерение АД
5. Измерение соотношения ОТ и ОБ
6. **Приветствие**
7. **Мотивы отказа от лишнего веса.**

**А. Большинство из вас уже достаточно знают о том, как сбросить лишний вес**, но, вероятно вам требуется дополнить и систематизировать свои знания, чтобы окончательно справиться со своей проблемой.

**Б. Некоторые из пришедших на программу уже имеют внутреннюю готовность и волевой настрой для осуществления поставленной цели.** Вы ясно представляете себе негативные последствия избыточного веса и твердо решили, что хотите избавиться от лишних килограммов.

**В. По-видимому, среди вас есть те, кто пришел в результате «легкого» давления со стороны друзей или членов семьи, заботящихся о вашем благополучии**. Вы еще не достаточно обдумали все возможные альтернативы и не остановили свой выбор на одной из методик похудеть. Вероятно, кто-то еще не уверен до конца, нужно ли ему быть сегодня здесь.

**Г. Некоторые, возможно, настроены достаточно пессимистично, будучи уверены, что у них не хватит сил, чтобы сбросить лишний вес**. Вы уже предпринимали попытки сделать это и раньше, и, может быть, даже сбрасывая лишний вес, вы держались несколько недель или месяцев, но потом постепенно вновь начинали набирать сброшенные килограммы. Если это случалось с вами, не отчаивайтесь! Есть лишь одно существенное отличие между неудачником и тем, кто преуспел в данном деле. Оно состоит в том, что рано или поздно отказывается от своих попыток сбросить вес, а другой продолжает пытаться до тех пор, пока не добьется успеха.

**Д. Так или иначе, почти все присутствующие здесь испытывают противоречивые чувства.** С одной стороны, вы одушевлены перспективой, освободиться от лишних килограммов, иметь стройную фигуру и легко ходить, но вмести с тем, какая-то часть вашего естества продолжает цепляться за старую привычку режима питания и любимого рациона. Мы не будем предлагать вам изменить ваши привычки прямо сегодня. Мы уважаем, ваше право на свободный выбор и считаем, что окончательное решение методики снижения веса является сугубо личным делом каждого из вас.

**Е. Тот факт, что вы находитесь сегодня здесь, говорит о вашем желании управлять своей жизнью и здоровьем.** Первый шаг всегда является самым трудным. Придя к нам, вы уже сделали это самый трудный шаг. Я поздравляю вас. Похлопать, пожать руки друг другу.

1. **Цели программы**

**А. Дать человеку полную и достоверную информацию** об опасности ожирения и преимущества нормальной массы тела, **научить каждого желающего похудеть оценивать свой вес,** используя, ИМТ и соотношение ОТ/ОБ.

**Б. Помочь снизить лишний вес, удержать его, и при этом иметь радость от нового образа жизни.** Если вы начнете применять на практике простые и доступные методы, которые мы предлагаем вам на наших занятиях, вы сможете окончательно сбросить лишние килограммы, и научитесь удерживать их на уровне, необходимом для вашего здоровья.

**В.** Эта программа также направлена на то, чтобы **помочь вам изменить свой образ жизни, включая такие компоненты как, питание и физическая активность.** Знания и навыки, которые вы приобретете здесь, значительно облегчат вам процесс похудения. Мы, также, постараемся дать возможность каждому присутствующему поделиться своими взглядами и опытом, что, безусловно, обогатит всех участников программы.

**Г.** После проведения программы **планируется создание группы поддержки «Стоит похудеть!» для удержания сброшенного веса.**

1. **Обзор программы «Ходите легко!»**

**А. Программа «Ходите легко!» - это программа, помогающая человеку изменить и оздоровить свой образ жизни**. Она основана на результатах научных исследований многих ученых и специалистов, тщательно разработана и проста в проведении. **Главной задачей** данного курса является:

**1) оказание эффективной помощи, желающему избавиться от лишнего веса;**

**2) обрести уверенность в себе.**

Благодаря полученным данным участники программы смогут значительно расширить и обогатить свои представления в области профилактической медицины, вопросах питания, общей гигиены, психологии, а также пересмотреть важность таких нравственных категорий, как **ответственность за свою жизнь и выбор своего будущего.** После знакомства с программой многие смогут с удовлетворением сказать: **«Теперь я чувствую себя совсем по-иному! Я начал управлять своей жизнью! Аппетит больше не владеет надо мною!»**

**Основные базовые принципы**

**Контроль веса на протяжении всей жизни требует изменений в образе жизни:**

1. Ставьте разумные цели
2. Поддерживайте регулярность в приеме пищи
3. Ешьте все самое лучшее:
   * питайтесь по пирамиде
   * избегайте рафинированных продуктов
   * срежьте потребление жира
4. Наблюдайте за размером порции
5. Потребляйте адекватное количество воды
6. Поддерживайте уровень физической нагрузки

**Б. Программа «Ходите легко!» поможет каждому из вас в осуществлении**

**трех основных задач,** актуальных при снижении лишнего веса: оздоровить организм физически, эффективно использовать ментальные средства управления и научиться методам социальной адаптации.

**1. Физическое оздоровление включает:**

а) активную реализацию программы физических упражнений;

б) освобождение от пищевой зависимости, подавляющей волю человека и способность мыслить здраво;

в) переход на рациональное здоровое питание.

**2. Использование ментальных средств управления включает:**

а) изменение образа мыслей и моделей поведения;

б) поиск замены нездоровой калорийной пищи на более рациональное и здоровое питание;

в) мысленную готовность и уверенность в успехе.

**3. Социальная адаптация включает:**

а) обучение стратегии общения с друзьями на вечеринках, торжествах;

б) знание методов противостояния рекламе пищевых продуктов;

в) укрепление взаимоотношений с отдельными людьми и группами людей, ведущими здоровый образ жизни;

г) поиск социальной группы поддержки, члены которой способны оказать действенную помощь.

**В. Для успешного осуществления поставленной цели необходимо посетить все десять занятий курса:**

**1. Каждое занятие построено на базе предыдущего** и последовательно готовит участника программы к очередному этапу снижения веса.

**2. Важно пройти весь курс в полном объеме.** Чем более регулярно вы посещаете программу, тем больше шансов вы имеете для достижения успеха.

**3. Всем присутствующим выдается Дневник участника** программы (необходимо иметь его на каждом занятии).

1. **Существующие методы сбрасывания веса**

**Кодирование, программирование, гипноз, НЛП.**

На языке медицины называется «эмоционально-стрессовая терапия». Эффект базируется на том, что у пациента вызывается сильный стресс. Психологические практики применяются над худеющим человеком широким кругом лиц, (астрологов, целителей, академиков неизвестных академий) которые не имеют профессионального медицинского и психологического образования. Либо дипломы получены сомнительного качества ВУЗами. Привлекательность подобных практик для населения объясняется следующим:

1. Предлагают похудеть за один сеанс – ограниченное время работы;

2. Участие человек в процессе сведено к минимуму – активность поощряется лишь в следовании предписаний изложенных врачом (целителем, учителем);

3. Использование ведущим (целителем, учителем) целенаправленной пропаганды собственной значимости;

4. Эксплуатация изначальной склонности полных людей к самоистязанию, вызывание у них чувства вины;

5. Относительная дешевизна методики.

В итоге у пациентов не вырабатываются здоровые привычки, направленные на полезные стереотипы питания, не поощряется в безопасных дозах физическая активность.

У полного человека часто бывают голодовки, которые прерываются приступами переедания. Снижение веса сменяется набором – и так по кругу. Возникают серьёзные нарушения органов желудочно-кишечного тракта, иммунные и гормональные расстройства.

Следующие критерии помогут Вам избежать напрасной траты времени и доверить своё здоровье грамотному специалисту:

1. Избыточный вес – проблема медицинская, поэтому заниматься ею должен дипломированный врач, искушённый в проблемах снижения веса и несущий за свою деятельность юридическую ответственность;

2. Эффективная психотерапевтическая помощь, может быть оказана как в индивидуальном порядке, так и в группах. Главное, чтобы была возможность сформировать индивидуальную программу снижения веса, которая бы учитывала образ жизни, возраст, состояние здоровья человека.

3. Пациент должен иметь возможность обратиться за необходимой консультативной помощью в течении всего периода снижения веса;

4. Психотерапевтическая помощь является лишь дополнением к грамотно построенной диете с подобранным режимом физической активности.

5. Достаточно длительное время совместной работы (минимум один месяц).

Тот факт, что ожирение распространяется по всей планете с огромной скоростью, является доказательством того, что методы борьбы с ожирением неэффективны по своей сути. Для того чтобы добиться хороших результатов в борьбе с ожирением, есть необходимость в приобретении уверенности в том, что ***новый стиль жизни представляет собой необходимость, а не просто выбор.***

Ожирение – это комплексное заболевание, с мнофакторными причинами, подверженное влиянию генетических компонентов, окружающей среды и культуры.

**Похудение без того, чтобы приложить усилия, без изменения того, что нужно изменить, могут предложить только шарлатаны**, которые наживаются на наивности многих людей.

**А. Мы призываем вас, воспользоваться своим правом свободного выбора и принять решение относительно метода снижения веса.** Сделайте свой выбор и в удобное для вас время начните питаться по новому до начала третьего занятия.

**Б. Пытаясь сбросить вес, люди пробуют различные, сомнительные методы и способы.** Ниже мы приводим два наиболее распространенных метода снижения веса, ни один из которых, как показывает опыт, не приносит желаемых долговременных результатов.

**1. Диета с низким содержанием углеводов. Неверна!**

Мы не рекомендуем, использовать этот метод, т.к. онпредставляет опасность даже для сравнительно здорового человека. Этот метод может привести к:

* увеличению риска сердечных заболеваний;
* увеличению риска раковых заболеваний;
* плохой долгосрочный контроль за весом;
* пониженная результативность в спорте;
* увеличивается артериальное давление;
* увеличивается риск подагры, камней в почках, остеопороза;
* может привести к обморокам;
* кетоновое дыхание.

**2. Слишком низкокалорийные диеты.**

Чаще всего такой подход не решает, а лишь затягивает решение проблемы. Даже сокра­щая количество калорий, вы все равно продолжаете набирать вес и зависеть от еды.

**В. Метод решительного отказа от ПРЕЖНЕГО СТИЛЯ ЖИЗНИ Рано или поздно вам все равно придется прибегнуть к методу, который проверен на практике и обеспечивает гарантированный успех — методу решитель­ного отказа от прежнего стиля жизни.** Исследования показали, что наиболее эффективной стратегией для большинства людей является выбор определенной даты перехода на новый стиль жизни и максимальная концентрация усилий для реализации своей цели.

1. **Физические преимущества нормального веса**

1. Нормализуется сердечный ритм и снижается кровяное давление

2. Снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний

3. Нормализуется уровень сахара в крови и снижается риск заболевания диабетом

4. Улучшается функционирование дыхательной системы, уменьшается одышка, ощущается легкость дыхания

5. Появляется бодрость и улучшается сон

6. Снижается риск онкозаболеваний

7. Уменьшается восприимчивости к простудным заболеваниям

8. Улучшается самочувствие, уменьшается ощущение усталости

9. Повышается общая выносливость организма

10. Активизируется деятельность иммунной системы

11. Улучшается работа пищеварительной системы. Так, например, вследствие нормализации режима питания, употребление достаточного количества воды – нормализуется стул.

12. Уменьшаются боли, отечность в голеностопных суставах и улучшается подвижность в коленных и тазобедренных суставах.

Возможно, наиболее ценным преимуществом для вас станет эмоциональный подъем, повышенная самооценка и вновь приобретенное чувство уверенности в себе от сознания того, что вы можете управлять своей жизнью.

На стр.2 и 33 вашего Дневника вы можете найти перечень преимуществ, которые проявятся в результате снижения веса.

1. **Необходимость физической активности**

**А. В течение всей нашей программы мы будем подробно рассматривать проблемы, связанные с образом жизни и привычками человека.** Сегодня мы поговорим о важности адекватности физической активности. Главной стратегией реализации данного принципа является регулярные занятия физическими упражнениями. Почему именно физические упражнения? Какое отношение они имеют при снижении веса?

**Б. Физическая активность играет самую важную роль в современном комплексном лечении ожирения. Прежде всего, при выполнении физических упражнений сохраняется мышечная масса, которая сжигает большое количество энергии во время значительного снижения веса**. Только мышечная масса способна сжигать ненужные организму запасы жировой ткани так, чтобы достигнутый результат в борьбе с ожирением сохранился на длительное время. Увеличение физической активности снижает уровень инсулина, улучшает окисление, т.е. сжигание жиров, а также значительно снижает уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

**В. На стр. 9 вашего Дневника, в разделе «Доводы в пользу физических упражнений», вы найдете перечень разнообразных преимуществ, проявляющихся в результате регулярных занятий физическими упражнениями.** Там же вы сможете записать свои размышления о том, почему физические упражнения необходимы лично вам. Выполните это задание к следующе­му занятию.

**Адекватная физическая активность способствует:**

1. Контролю массы тела

2. Укреплению мышц.

3. Увеличению объема легких.

4. Улучшению сна.

5. Снятию усталости.

6. Улучшению состояния сердечно-сосудистой системы.

7. Уменьшению количества стрессов и депрессий.

8. Улучшению обмена веществ в организме.

9. Повышению общего тонуса организма.

10. Укреплению чувства уверенности в себе.

11. Появлению чувства покоя и умиротворения.

12. Уменьшению тяги к еде.

**Г. Возможно,** некоторые из вас уже стали перебирать в уме причины, по которым **занятия физ­культурой выглядят как неосуществимое начинание.**

**1. Вот наиболее часто приводимые доводы:**

1. Отсутствие знаний относительно начального этапа (не ясно с чего лучше начать).

2. Боязнь летального исхода, вследствие увеличения нагрузки на организм.

3. Боязнь травматизма.

4 Избыточный вес.

5. Необходимость затрачивать слишком много времени.

6. Неблагоприятные погодные условия.

7. Отсутствие места для занятий.

8. Быстрое наступление темноты.

9. Общая занятость.

10. Отсутствие соответствующего настроя.

**2. На стр.** **10** вашего Дневника, укажите причины, мешающие лично вам активно заниматься физкультурой. В соседней колонке напишите свое видение того, как преодолеть существую­щие преграды.

**Д. Лучшим типом физических упражнений являются, так называемые, аэробные упражнения, при которых задействованы крупные мышцы ног и которые совершаются в режиме непре­рывного ритмического движения.** К ним относятся: ходьба, бег, велосипедный спорт, плава­ние, лыжи и занятие аэробикой под музыку.

**Е. Откройте ваш Дневник на стр. 11, где представлен раздел «Режим и дозировка физической нагрузки»**. Физические упражнения, выполняемые вами в процессе работы или учебы, безусловно, полезны, но их, как правило, не достаточно, и они не полностью соответствуют критери­ям необходимой физической нагрузки. В то же время, адекватная двигательная активность вовсе не предполагает доведения себя до изнеможения. Ниже приведены четыре условия, обя­зательные для любой программы физических упражнений:

**Разминка:** Первые 5 минут вы проделываете легкие упражнения (ходьба, легкие гимнастические упражнения) для того, чтобы подготовить организм к повышенной нагрузке.

1. **Основная часть:** Во время основной части занятий необходимо учитывать основной прин­цип дозировки физической нагрузки: частоту, продолжительность и интенсивность.
2. **Упражнения на расслабление:** Сюда относятся легкие упражнения, выполняемые в завер­шающей фазе занятий в течение 5 минут.
3. **Упражнения на гибкость:** При выполнении этих упражнений старайтесь избегать резких движений.

**Ж. Дозировка физической нагрузки.**

**Частота занятий:** Мы рекомендуем вам на протяжении всего курса заниматься физкультурой **ежедневно.** По окончании программы вы сможете сократить количество занятий до 3-5 раз в неделю.

**Продолжительность занятий:** 30-45 минут — оптимальное время. Начинать можно с 5-10 ми­нут ежедневно и постепенно увеличивать продолжительность занятий. Если общее время занятий превышает 1 час, это может быть причиной износа костно-мышечной системы.

**Интенсивность занятий.** Интенсивность тренировки должна быть такой, чтобы во время за­нятий вы были бы в состоянии разговаривать или петь. Интенсивность занятий должна соот­ветствовать, в идеале, низшей границе вашей идеальной частоты пульса или ИЧП (пояснения к расчету ИЧП в Дневнике участника программы на стр. 12).

**З. Важно правильно выбрать тип физических упражнений, который лучше всего подходил бы вам.** Для этой цели, а также для того, чтобы детально разработать свою программу физиче­ских упражнений, заполните на стр. 12 вашего Дневника раздел «План реализации программы физических упражнений».

**И. Динамика показаний пульса также является важным компонентом программы физических упражнений.** Старайтесь ежедневно вписывать эту информацию в соответствующие графы «Календаря ЧСС» на стр. 13 Дневника. Делайте отметку о показаниях пульса в состоянии покоя (сразу после подъема утром), затем замеряйте свой пульс во время выполнения физиче­ских упражнений (приблизительно после половины тренировки) и после окончания занятий (приблизительно через 5 минут). ***Если вам более 40 лет или у вас есть проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем приступать к регулярным заняти­ям****.* На стр. 14 Дневника представлена программа оздоровительной ходьбы, которую вы може­те использовать, планируя свою программу физических упражнений.

**Расходование энергии во время определенных ежедневных видов деятельности**

**и занятий спортом в соответствии с весом тела (в калориях на час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **60 кг** | **80 кг** | **100 кг** |
| Ходьба 3 км/час | 150 | 180 | 230 |
| 5 км/час | 200 | 240 | 300 |
| 6,5 км/час | 300 | 360 | 450 |
| Работа по дому | 150 | 180 | 230 |
| Работа в огороде/саду | 250 | 300 | 380 |
| Танцы | 200 | 240 | 300 |
| Езда на велосипеде со скоростью 15 км/час | 300 | 360 | 450 |
| Бег 8 км/час | 300 | 360 | 450 |
| 10 км/час | 450 | 550 | 700 |
| 12 км/час | 600 | 750 | 950 |
| Теннис и другие игры с мячом | 300 | 360 | 450 |
| Плавание (медленное) | 300 | 360 | 450 |
| Поход в горы | 300 | 360 | 450 |
| Лижи | 450 | 550 | 700 |

1. **Физические упражнения**

Демонстрация и проведение физических упражнений

1. **Принцип словесной фразы-формулы «Я выбираю жизнь без калорий!»**

**На наших занятиях мы будем использовать словесные фразы-формулы с позитивным со­держанием (Нейролингвистическое самопрограммирование).** Повторение вслух и про себя подобных фраз-формул, наряду с активным жела­нием похудеть и уверенностью в достижении успеха, играет большую роль в процессе освобождения от лишнего веса. Начиная с сегодняшнего занятия, такой словес­ной фразой-формулой для нас будет утверждение: ***«Я выбираю жизнь без калорий!»*** Давайте повторим ее все вместе: «Я выбираю жизнь без калорий!». Мы хотим, чтобы вы, находясь дома, повторяли эту фразу-формулу как можно чаще, тем самым, сохраняя соответствующий на­строй и решимость для окончательной победы над табаком.

1. **Заполнение регистрационной анкеты**
2. **Домашнее задание**

1. Проанализируйте преимущества отказа от лишних калорий

2. Повторяйте как можно чаще словесную фразу формулу «Я выбираю жизнь без калорий!»

3. Изучите материалы, выдаваемые на руки

а) «Ожирение и физическая активность»

б) «Индекс массы тела»

4. Начинайте активную физическую деятельность

5. Принимая решение сбросить лишний вес, постарайтесь задействовать все свои силы и внутренние резервы (физические, ментальные и духовные).

6. Принесите на 3-е занятие результаты анализов: – глюкоза крови;

– холестерин крови.