

***Программа помощи желающим похудеть***

**Занятие второе**

Словесная фраза формула

***«Я выбираю жизнь без калорий!»***

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* + «Основа рационального питания»
  + «Аппетит»
  + «Дневное меню на этапе интенсивного сбрасывания веса»
  + «Инструкция по 2-х разовому питанию»
  + «Дневник питания»

1. Регистрационная анкета
2. Весы, сантиметр, ростомер
3. Жиромер, тонометр
4. Вода

Домашнее задание

1. Откажитесь от употребления жирной пищи
2. Заполните «Дневник питания»
3. Собирайте в пакет то, от чего вы не можете отказаться
4. В удобное для вас время окончательно откажитесь от обычного для вас режима питания и выберите день, в который вы это сделаете.
5. Объявите в семье о вашем принятом решении.
6. Изучите и выберите подходящую для вас стратегию снижения веса

План

1. Процедуры
   * Измерение % жира
   * Измерение ИМТ
2. Приветствие
3. Основы рационального питания
4. Белки
5. Порядок ведения Дневника
6. Пищевая промышленность и ожирение
7. Физические упражнения
8. Почему вода необходима
9. Домашнее задание
10. Духовный аспект программы «Ходите легко!»
11. Работа в группах поддержки

Презентации

1. «Вода»

2. «Способ потребления пищи»

*ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: Цель данного занятия - подготовка участников программы к: 1) установлению конкретной даты и времени от­каза от обычного питания; 2) Изучение своего стиля питания; 3) Третье занятие желательно проводить через 4-5 дней.*

1. **Процедуры**
2. Определение % жира в организме
3. Измерение ИМТ
4. Измерение соотношения ОТ и ОБ
5. **Приветствие**

**Если вы приняли окончательное решение избавиться** от лишнего веса, вашим следующим шагом должен стать выбор конкретной даты и времени того, когда это произойдет. До начала следующего занятия, выберете удобный для вас метод и начните следовать ему.

1. **Основы рационального питания**

***«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей»*** *(Гиппократ)*

***«Все есть яд, все есть лекарство – все зависит от дозы»*** *(Парацельс)*

### Принципы диететики

**Каковы современные диетические рекомендации?**

* + Ешьте разнообразные продукты.
  + Уравновешивайте количество поедаемой пищи с вашей физической активностью – поддерживайте или нормализуйте свою массу тела.
  + Выбирайте диету с обилием зерновых продуктов, овощей и фруктов.
  + Выбирайте диету с низким содержанием жира, насыщенного жира и холестерина.
  + Выбирайте диету с умеренным содержанием сахара.
  + Выбирайте диету с умеренным содержанием соли и соды.
  + Если вы употребляете алкогольные напитки, делайте это умеренно.

### Способ употребления пищи

**Условия, обеспечивающие хорошее пищеварение:**

1. Выдерживание интервала в 5-6 часов между приемами пищи.
2. Воздержание от перекусываний
3. Соблюдение режима.
4. Прием теплой пищи, не холодной или горячей.
5. Тщательное пережевывание.
6. Дух радости и благодарения (успокоится при возбужденности, усталости, спешке).
7. Несложная пища, не много блюд за один прием.
8. Легкая прогулка после приема пищи.
9. Избегать неудачных сочетаний (фрукты и овощи; овощи и обильные десерты).
10. **Белки**

Пища человека включает много компонентов. ***Макронутриенты –*** это белки, жиры и углеводы. ***Микронутриенты*** – это все остальное, включая витамины, электролиты и микроэлементы.Все они жизненно необходимы, но большинство людей чувствуют, и не без основания, что белки, действительно, играют особую роль в питании.

**Белок** – это соединение, содержащее в себе атомы углерода, водорода, кислорода и азота, соединенные в цепеподобные аминокислоты. Существует 20 аминокислот используемых для синтеза белка. 12 их них могут быть произведены организмом из других веществ. 8 из них не могут быть произведены организмом и должны поступать с пищей. Это **незаменимые аминокислоты: триптофан, треонин, лейцин, изолейцин, лизин, метионин (цистеин), фенилаланин (тирозин) и валин.** Раньше считали, что их 8, но недавно **гистидин** и **аргинин** тоже стали рассматривать как незаменимые аминокислоты.

**Белки** (протеины) **–** это строительный материал для организма. Белки расщепляются на аминокислоты, которые являются основой для построения тела и для синтеза нуклеиновых кислот, определяющих генетический код и молекул-макроэргов, которые запасают энергию в теле. По сути дела, белок – это то, из чего мы состоим.

Белок необходим для:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Производства ферментов 2. Синтеза белка 3. Поддержания водного баланса 4. Поддержания электролитного баланса 5. Поддержания азотного баланса | 1. Производства антител 2. Производства гормонов 3. Выполнения транспортной функции 4. Свертывания крови 5. Образования новых тканей |

**Рекомендуемые нормы потребления (РНП) – составляет 0,75 г на кг массы тела в сутки, что для взрослого человека означает 45-60 г белка в день.**

Содержание белка в различных продуктах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Мера** | **Калории** | **Белок** |
| Соя (варенная) | 1 ст. | 235 | 20 |
| Арахис | ½ ст. | 420 | 20 |
| Грецкий орех | 1 ст. | 770 | 17 |
| Горох (пюре) | 1 ст. | 230 | 16 |
| Фасоль (варенная) | 1 ст. | 225 | 15 |
| Молоко | 1 ст. | 150 | 8 |
| Яйцо | 1шт. | 75 | 6 |
| Семечки подсолнуха | 30 гр. | 160 | 6 |
| Брокколи | 1 ст. | 50 | 6 |
| Пшено (не варенное) | ¾ ст. | 190 | 5,7 |
| Макароны (варенные) | 1 ст. | 155 | 5 |
| Рис (варенный) | 1 ст. | 230 | 5 |
| Картофель (варенный без кожуры) | 150 гр. | 120 | 3 |
| Хлеб (цельный) | 30 гр. | 80 | 2,5 |
| Помидоры (консервированные) | 1 ст. | 50 | 2 |
| Морковь (тертая) | 1 ст. | 45 | 1 |

1. **Порядок ведения дневника**
2. **Пищевая промышленность и ожирение**

Смотри материалы в разделе Социальные и научные аспекты ожирения.

1. **Физические упражнения**

Проведение комплекса физических упражнений.

1. **Почему вода необходима**

**Вода и ее функции:**

* + Транспортная – транспорт питательных веществ в крови и лимфатической системе.
  + Растворитель – в клетках химические реакции протекают в водных растворах.
  + Выделительная – выведение токсинов и различных отходов.
  + Терморегулятор – поддерживает температуру.
  + Смазочный ***материал*** – увлажнение серозных оболочек органов.

Вода жизненно важна для каждой клетки организма. Все клетки и ткани нашего организма содержат воду. Все клетки потребляют воду для своей жизнедеятельности.

**Воздействие наружного применения воды на организм, системы, органы и ткани:**

**Физиологическое**. В ответ на тепловые и холодовые процедуры в организме возникают физиологические реакции:

* + Расширение или сужение сосудов кожи;
  + Ускорение или замедления тока крови в них;
  + Изменение функции органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, интенсивности обмена веществ.

**Механическое**. Имеет значение и давление на кожу большей или меньшей массы воды при различных гидропроцедурах (местные, общие, ванны), купание в море или бассейне.

Т**ермическое**. Имеет значение и воздействие воды различной температурой, она воздействует на кожу, и это сказывается на функциональном состоянии соответствующих рецепторов. Большое значение для изменения уровня действия периферических рецепторов имеет и индифферентная температура воздуха – 22ْ – 23ْ , а воды – 33ْ – 34ْ . Термическими раздражителями можно рефлекторно влиять на ширину просвета кровеносных сосудов, а тем самым на распределение крови в организме.

**Химическое**. Имеет значение действие минеральных вод, которые не ограничиваются раздражением периферических рецепторов. Хвойные и другие травяные экстракты, добавляемые в ванны, проникают через кожу, дыхательные пути, слизистые и оказывают действие на рецепторы сосудов и внутренние органы, и через кровь непосредственно на нервные центры.

В механизме действия воды на организм при наружном применении наряду с влиянием контактных раздражителей существенную роль играют дистантные раздражители: - цвет воды;

- запах воды;

- обстановка, в которой больной получает ту или иную процедуру.

**Вода – главная составляющая любой программы похудения. Она помогает:**

* + Уменьшить аппетит
  + Метаболизировать (т.е. вовлечь в обмен веществ, расщепить) жировые запасы
  + Сократить запасы жира
  + Решить проблему задержки жидкости в организме (организм задерживает воду, если получает ее не в достаточном количестве)
  + Поддержать мышечный тонус
  + Избавиться от запоров

***Существенное ограничение потребления воды снижает обмен веществ на 3%, а это равносильно ежегодно прибавке одного килограмма жира.***

***Вода способна подавить голод, причем особенно эффективно – голод, вызванный усталостью.***

1. **Домашнее задание**
2. Откажитесь от употребления жирной пищи
3. Заполните «Дневник питания»
4. Собирайте в пакет то, от чего вы не можете отказаться
5. В удобное для вас время окончательно откажитесь от обычного для вас режима питания и выберите день, в который вы это сделаете.
6. Объявите в семье о вашем принятом решении.
7. Изучите и выберите подходящую для вас стратегию снижения веса
8. **Духовный аспект программы «Ходите легко!»**

**«Физическое здоровье означает безупречное функционирование каждой из частей организма в гармонии со всеми остальными его частями.** Человек состоит не только из тела и разума, но он также обладает и духовным измерением. При наличии заболевания на любом из уровней, воздействие недуга в той или иной степени распространяется на всего человека в целом. Так, например, нарушение мыслительной функции мозга, оказывает воздействие на состояние тела; влияние язвенной болезни, колита или других функциональных расстройств затрагивает стабильность ментальной сферы, а духовные болезни — такие, как зависть, ненависть и гневливость — наносят ущерб физическому и психическому здоровью одновременно. Все это с очевидно­стью демонстрирует ошибочность избирательного подхода к лечению, когда все внимание концентрируется на чем-то одном, будь-то тело, разум или душа»

**На протяжении уже более чем ста лет врачи и социологи открыто говорят о значении духовного компонента для человека, особенно когда речь идет об изменении привычек и моделей поведения.** Бернард Барлесон в своей работе «Человеческое поведение» утвержда­ет: «Учитывая неизменное присутствие духовного компонента в поведении человека и веские аргументы в пользу сверхъестественного начала бытия, людям необходимо переосмыс­лить роль духовного измерения в своей жизни».

**Исследуйте собственный духовный потенциал, накопленный вами за прошедшие годы жизни, и поразмышляйте над тем, как вы можете использовать его для успешного снижения веса.**

1. **Работа в группах поддержки**

Наше сегодняшнее занятие завершится после окончания регистрации. Я жду новой встречи с вами на следующем занятии. Я уверен, что вы примете окончательное решение следовать новому стилю жизни, и сделаете это до начала следующего занятия. У вас есть для этого все необходи­мое. Вы способны сделать это! До свиданья!