

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

### 1. Образ жизни

- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Спи не менее 8-9 часов
- ✓ Соблюдай режим питания:

чтобы худеть, нужно есть чаще, но меньше.

- ✓ От ужина можешь отказаться, но завтрак в твоей жизни обязателен!
- ✓ Исключи еду «на ходу» и «фаст фуд», сладкие напитки (квас, кола, пепси)
- ✓ ЗАПОМНИ: во время еды только еда!
- ✓ Не ешь на ночь
- ✓ Количество съедаемой



## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

- еды должно соответствовать твоей активности
- ✓ Не заедай обиды
  - ✓ Следи за весом. Взвешивайся 1 раз в неделю и не забывай записывать свой вес.
  - ✓ Просмотр телевизора, работа и игра на компьютере – не более 1-2 часов в день



## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

### ЗАПОМНИ

Постепенность! Никакого голодания и супердиет, снижение веса – не более 500 г в неделю



### 2. Питание

- ✓ На завтрак ешь кашу и овсяные (не кукурузные) хлопья
- ✓ Побольше ешь овощей и фруктов



## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

- ✓ Исключи из рациона сладкие йогурты, творожки и глазированные сырки
- ✓ Ешь натуральные мясные и рыбные продукты, исключи колбасные изделия, рыбные консервы, копчёную рыбу
- ✓ Хлеб – не более 3-4 кусочков в день
- ✓ Исключи майонез, салатные соусы, ограничь растительное масло

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

- ✓ Ограничь употребление сладостей, предпочтительней мармелад, пастила, зефир, сорбет.
- ✓ Заменяй конфеты фруктами и ягодами

### 3. Физические упражнения

- ✓ Главное – движение!
- ✓ Ежедневно занимайся физкультурой и спортом
- ✓ Помогай дома по хозяйству
- ✓ Больше ходи пешком

## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА



*Хочешь быть здоровым - будь им!*

ГКУЗ "Волгоградский  
областной центр  
медицинской  
профилактики",  
Волгоград



## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Волгоград, 2014