

**Скачайте приложение – счетчик калорий** (FatSecret, Myfitnesspal или похожее), куда Вы внесёте свои параметры (рост, вес, возраст), а также свои приемы пищи. Это позволит контролировать, сколько Вы едите и выпиваете воды.

 **ШАГ 4**

 **ШАГ 3**

 **ШАГ 2**

 **ШАГ 1**

Научитесь распределять приемы пищи в течение дня. Приобретите контейнеры, чтобы было удобно брать еду на работу или учебу, не пропускайте приемы пищи.

Начните считать калории, используя приложения в смартфоне.

Научитесь распределять приемы пищи в течение дня. Приобретите контейнеры, чтобы было удобно брать еду на работу или учебу, не пропускайте приемы пищи.

Выработайте привычку использовать только те продукты, которые мы для Вас рекомендовали. Читайте состав продуктов, определяя их пользу или вред.

**Памятка для пациента 2 группы здоровья**

**с фактором риска ожирение**



***Если переход на правильное питание покажется сложным, действуйте поступательно и***

***переходите на новый режим пошагово.***

**Придерживайтесь принципов здорового образа жизни:**

* Полное прекращение курения, отказ от спиртных напитков. Помимо пагубного воздействия на

организм, алкоголь разрушает мышцы, задерживает воду, имеет очень высокую калорийность.

Как следствие появляется лишний вес.

* Полноценный отдых (сон не менее 7-8 часов в сутки).







**Пример меню на день:**

*Завтрак:* каша рисовая/овсяная/пшенная (60 гр. сух. в.) на воде с кусочками тыквы (100 гр.),

 изюмом (20 гр.) и корицей.
*Первый перекус:* фрукт с низким ГИ и орехи (20 гр.)

*Обед:* говядина/индейка (150 гр.) тушеная с овощами (перец, лук, морковь, чеснок и т.д.) с лапшой/макаронами (60 гр.) на гарнир. Салат из некрахмалистых овощей с ч.л. масла.

*Второй перекус:* кефир (150 гр.), отруби (20 гр.).

*Ужин:* говядина/индейка с овощами (200 гр.). Салат из некрахмалистых овощей без масла.

*Завтрак:* омлет. 3 яйца и немного молока, 20 гр. отрубей, смешиваем и жарим без масла под крышкой; можно добавить овощей, зелени и 20 гр. сыра.

*Первый перекус:* фрукт с низким ГИ и орехами (20 гр.).

*Обед:* куриное филе (150 гр.) потушить с луком, перцем и натуральным йогуртом (йогурт и перец добавляем в конце, когда блюдо почти готово). 50 гр. отварного бурого риса. Салат из некрахмалистых овощей без масла.

*Второй перекус:* 1-2 хлебца с творожной пастой из мягкого творога (100 гр.) с зеленью и солью;

*Ужин:* куриное филе (200 гр.) с овощами на пару или отварными. Салат из некрахмалистых овощей без масла.

*Завтрак:* овсянка (60 гр.) на воде + с сухофруктами (40 гр.) (чернослив/курага/изюм) и немного натурального йогурта (2 ст.л.)

*Первый перекус:* хлебец + авокадо (50 гр.).

*Обед:* рыба нежирных сортов (150 гр.) запеченная с гарниром (50 гр.), кроме макарон. Салат из некрахмалистых овощей с ч.л. масла.

*Второй перекус:* творог (100 гр.) с ягодами (30 гр.)

*Ужин:* рыба (200 гр.) с овощами отварными или на пару. Салат из некрахмалистых овощей без масла.