

Приложение 1

Рекомендации для участника исследования

1. В течение наблюдения ведите подробный дневник питания.
Отмечайте время приема пищи, что съели, в каком количестве, обстановка принятия пищи (одна/один, в компании, чтение, телевизор и т.п.), настроение, ощущения от еды, АД, отеки. Это поможет, в первую очередь Вам, проанализировать и понять своё пищевое поведение; дисциплинирует и показывает серьезность решения улучшить свое здоровье.
2. Находите и заменяйте «невыгодные» с точки зрения стройности продукты, на полезные.
3. Попробуйте максимально приблизиться к правильному режиму питания.
4. Находите свои причины лишних калорий, нарушений режима и употребления «вредных» продуктов.
5. Страйтесь найти свои, удобные для Вас способы исправить эти нарушения и привести свой стиль питания ближе к медицинской норме.
6. Замечайте малейшие улучшения в самочувствии.
7. Отмечайте изменения в Вашем поведении, и новые возможности, которые у Вас появляются. Используйте эти возможности.

о Режим дня! Сон не менее 7-8 часов с 23.00 до 7.00

о Прием пищи 4-5 раз в день

о Ужин не позднее 3-х часов до сна

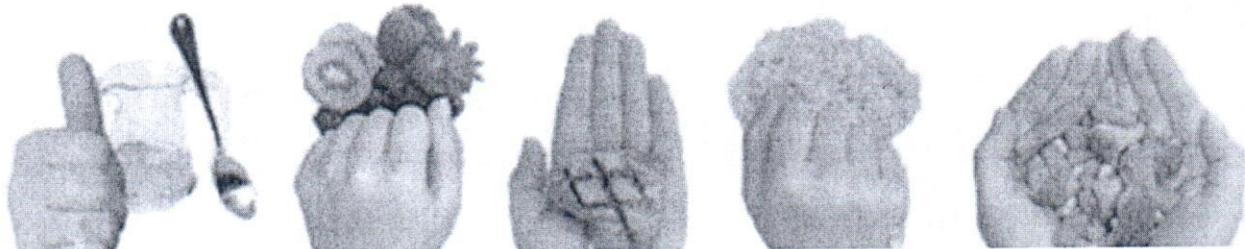
о Водный режим не менее 2 литров чистой воды в день

о Ежедневная физическая нагрузка (ЛФК дома 10-15 минут в день)

о запланировать меню на завтра

о совершил прогулку не менее 40 минут в день

о Расслабляющие занятия (баня, йога, арт-терапия, чайная церемония и пр.)



МЕНЮ №1 (1-3 недели)

Завтрак

Углевод (Каша на воде 150-200 г, хлеб цельнозерновой/бездрожжевой 30 г, мюсли 30/40г) + Белок (Сыр 20 г , Яйцо вареное 1-2 шт, Омлет паровой 1-2 шт, творог 100г, творожный сыр 20/30г, йогурт натуральный 100 мл) + жировая компонента (10 мл оливкового/льняного масла)

Пример 1: Омлет паровой из 2х яиц+ цельнозерновой хлеб с творожным сыром,

Пример 2: Мюсли с натуральным йогуртом + вареное яйцо

Перекус

Белковый коктейль

Обед

Белковое блюдо (отварное/тушеное/запечённое мясо 100г, творог 150г, рыба на пару/отварная/тушеная 150 г) + гарнир (гречка, перловка, ячневая крупа, макароны (1-2 раза в неделю), картофель отварной (1-2 раза в неделю)) + клетчатка 200-250г (салат из свежих овощей на растительном/оливковом масле)

Пример: Говядина отварная + гречка+ салат капустный витаминный

Полдник

Фрукт 100 г -150 г/ Творог 100 г/Отварное яйцо 1 шт/ бутерброд с творожным сыром/ овощной салат 200 г

Ужин

Выпить за 30-40 минут до еды 1 стакан чистой воды

Белковый коктейль, запить стаканом чистой воды

Напитки: чистая вода, чай травяной/успокаивающий/ромашковый, кофе до 1 чашки в день с утра после завтрака

МЕНЮ №2 (4-12 недели)

Завтрак

Углевод (Каша на воде 150-200 г, хлеб цельнозерновой/бездрожжевой 30 г, мюсли 30/40г) + Белок (Сыр 20 г , Яйцо вареное 1-2 шт, Омлет паровой 1-2 шт, творог 100г, творожный сыр 20/30г, йогурт натуральный 100 мл) + жировая компонента (10 мл оливкового/льняного масла)

Пример 1: Омлет паровой из 2х яиц+ цельнозерновой хлеб с творожным сыром,

Пример 2: Мюсли с натуральным йогуртом + вареное яйцо

Перекус

Фрукт 100 г -150 г/ Творог 100 г/Отварное яйцо 1 шт/ бутерброд с творожным сыром/ овощной салат 200 г

Обед

Белковое блюдо (отварное/тушеное/запечённое мясо 100г, творог 150г, рыба на пару/отварная/тушеная 150 г) + гарнир (гречка, перловка, ячневая крупа, макароны (1-2 раза в неделю), картофель отварной (1-2 раза в неделю)) + клетчатка 200-250г (салат из свежих овощей на растительном/оливковом масле)

Пример: цыпленок, запеченный с травами без кожи с ячневой кашей и салатом с помидорами и рукколой

Полдник

Белковый коктейль

Ужин

Белковое блюдо (отварное/тушеное/запечённое мясо 100г, рыба на пару/отварная/тушеная 150 г, яйцо 1 шт.) + клетчатка 200-250г (салат из свежих овощей на растительном/оливковом масле или овощи тушеные/на пару/ запеченные)

Пример: треска на пару с тушеными кабачками

Напитки: чистая вода, чай травяной/успокаивающий/ромашковый, кофе до 1 чашки в день с утра после завтрака

Приложение 2

Общий подход к физической нагрузке для похудения представляет собой аэробную нагрузку: обязательным компонентом является ходьба в разном темпе (простая, усложненная, комбинированная). В идеале, необходимо ежедневно ходить пешком не менее 30 минут. Лучше проводить тренировку на ровной местности, вдали от дороги. Причем физическая нагрузка не должна быть выматывающей. Во время прогулок можно чередовать медленную ходьбу с ускоренной (50-100 м), после чего рекомендуются дыхательные упражнения и спокойная ходьба. Постепенно ускоренную ходьбу увеличивают до 200-500 м.

Внимание! Если Вы раньше никогда не тренировались, стоит начать с ходьбы в спокойном темпе в течение 15-20 минут, затем темп ходьбы и время постепенно можно повысить.

Виды ходьбы Продолжительность

Ходьба простая, комбинированная с движениями рук и туловища. Постепенно можно убывать темп. 4-5 минут

Ходьба с изменением темпа и дыхательными упражнениями. Изменять темп от медленного до быстрого. 4-5 минут

Ходьба с замедлением темпа. Затем необходимо выполнить дыхательные упражнения и упражнения в равновесии. 4-5 минут

Необходимо ежедневно выполнять домашний комплекс упражнений.

Лечебная гимнастика при ожи:

1. Исходное положение (далее в тексте И. П.) - стоя, руки на талии. Выполнять повороты туловища вправо-влево (по 5-6 раз в каждую сторону).
2. И. П. - стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. В дальнейшем, при выполнении данного упражнения, доставать пальцы ног. Выполнить 6-8 раз.

3. И. П. - стоя, руки в замок за головой. Выполнять вращение туловища в обе стороны по 10 раз.
4. И. П. - лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимать колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.
5. И. П. - лёжа, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, а затем упражнение - «ножницы».
6. И. П. - лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение сидя. Выполнить 3-5 раз.
7. И. П. - сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаясь достать пальцы ног руками, а колени - головой. Сделать 6-8 раз.
8. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох - медленно подняться на носки на вдохе, выдох - опуститься на пятки, при этом слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.
9. И. П. - стоя. Сделать приседания в медленном темпе. Повторить 7-10 раз.
10. И. П. - стоя. Выполнять ходьбу с высоко поднятыми коленями.

Данные физические упражнения можно дополнить или изменить, добавить отягощения в виде мяча, гантелей на ноги и руки, включить упражнения для пресса. Очень полезно выполнять самомассаж.