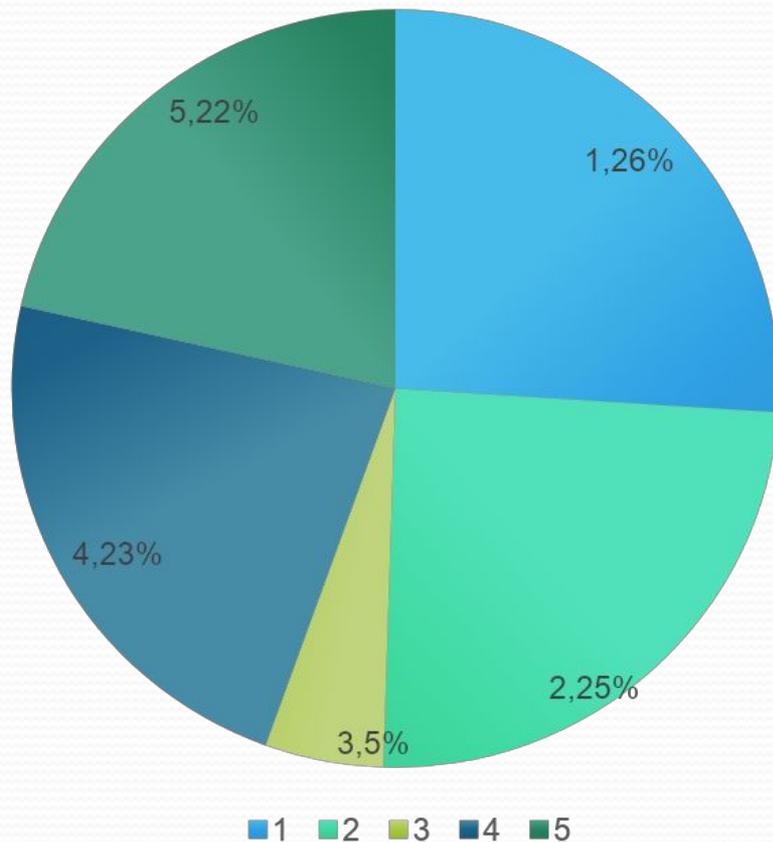




*Тренинг «Худеем грамотно»  
«Золотые» правила диетологии*

*ВРАЧ – ДИЕТОЛОГ,  
к.м.н. ШВЕЦ А.А  
( г. Краснодар)*

# Цели визита клиента



100% - ЭСТЕТИКА  
24,5% - похудение  
23% - коррекция  
целлюлита  
21,5% - коррекция  
локальных жировых  
отложений  
5% - отдых, релаксация

26% - все выше  
перечисленное

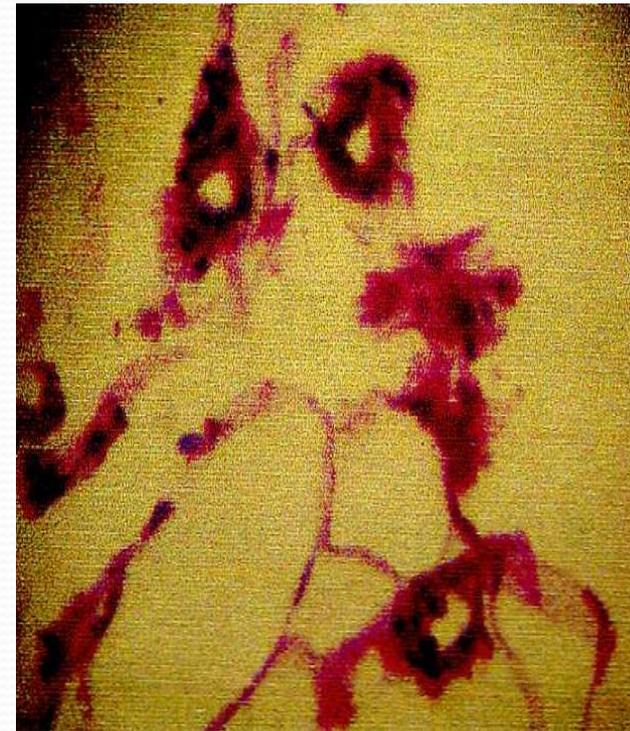
Целлюлит (гиноидная липодистрофия, узелковый липосклероз, отёчно-фиброзная панникулопатия) – очаговое фиброзно-дистрофическое изменение подкожно-жировой клетчатки кожи.

- Расстройство кровообращения (при ухудшении микроциркуляции ткань перестает получать достаточное питание.)
- накопление токсинов, воды и жиров и появление отеков, узелков и ретракции кожи
- фиброзное уплотнение соединительной ткани («апельсиновая корка»)

Мезотерапия и мезонити позволяют сделать эту ситуацию обратимой с помощью инъекций в пораженные зоны

# Локальные жировые отложения

**Гистологические исследования показали наличие гипертрофированных (большого размера), гиперплазированных (большее их число) жировых клеток и всегда сообщается о микроциркуляторных и лимфатических изменениях.**



На срезе видна подкожная клеточная ткань с различными степенями муциноза, интерстициальная отёчность и пролиферация кровеносных и лимфатических сосудов с микроангиопатиями различной стадии, фиброзное утолщение междолевых соединительнотканых перегородок и воспалительные периваскулярные и интерстициальные инфильтраты

# Этапы коррекции фигуры

I. Дренажный	II. Липолитический	III. Коррекция локальных жировых отложений	IV. Лифтинг
<ul style="list-style-type: none"><li>• Питательный режим</li><li>• Культура питания</li><li>• Сбалансированная физическая нагрузка</li><li>• Применение препаратов, содержащих водоросли, йод, L-аргинин, кофеин</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Питательный режим</li><li>• Культура питания</li><li>• Сбалансированная физическая нагрузка</li><li>• Процедуры с кофеином, L-карнитином, никотиновой кислотой и др)</li><li>• Активизация обмена (акупунктурные иглы, мезонити)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Питательный режим</li><li>• Культура питания</li><li>• Сбалансированная физическая нагрузка</li><li>• Местные детергенты и липолитики (инъекционно), содержащие L-карнитин, йохимбин, фосфатидилхолин</li><li>• Активизация обмена в локальных областях- мезонити в акупунктурные зоны</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Питательный режим</li><li>• Культура питания</li><li>• Сбалансированная физическая нагрузка</li><li>• Процедуры с кофеином, органическим кремнием, Центеллой Азиатика, коллагеном, экстрактом хмеля</li><li>• Мезонити подкожно</li></ul>

## **Подходы к лечению избыточного веса:**

- **поведенческая модификация**  
**(психологическая установка)**
- **диетотерапия**
- **фитнес, ходьба, плавание**
- **фитотерапия**
- **иглорефлексотерапия/мезонити**
- **физиотерапия**
- **лечение фармакологическими**  
**препаратами (внутри и местно)**
- **хирургическое лечение**

# Воздействие на целлюлит

- **Увеличивается скорость микроциркуляции (повышается скорость кровотока)**  
**В ткань поступает больше кислорода, жир и токсины выводятся.**
- **Уменьшается отечность**

До мезотерапии – меньшее число вертикальных капилляров (ВК)



после – увеличение числа ВК, кожа порозовела (улучшение микроциркуляции)



# Диетологические тренинги по системе «Худеем правильно» - образовательный курс для специалистов



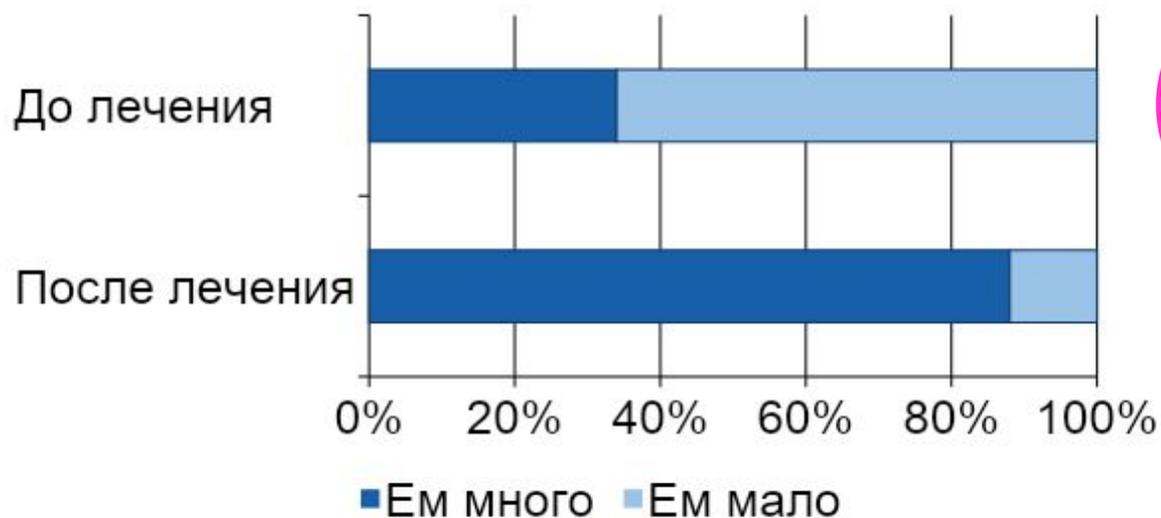
# Мы то, что мы едим?



**Доказано: без комплексного подхода долгосрочный результат невозможен!**

# Диетологическое обучение помогает специалисту правильно назначить режим питания

## Количество пациентов, связывающих лишний вес с избыточным питанием



# Диетологические тренинги по системе «Худеем правильно» - образовательный курс для специалистов

1. Анкетирование (психологическое исследование и мотивационная постановка цели)
2. Авторская методика «Запомнить калории – легко!» -  
**Модель тарелки - ассоциативный метод быстрого запоминания калорийности пищи**
3. «Вес встал» – что делать? **Понятие о весовом плато**
4. «Вес взят» - **Цель достигнута – можно ли успокоиться?»**
5. Роль косметологической коррекции в лечении избыточного веса



# Ожирение - это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным отложением жира в организме, представляющее опасность для здоровья человека

- 1,7 миллиардов человек в мире имеют избыточную массу тела
- Такое же количество людей в странах третьего мира страдают от истощения
- К 2025 году в мире от ожирения будут страдать 40% мужчин и 50% женщин



# Ожирение в мире в XXI веке



Доля населения в процентах с массой тела более 30 кг на 1 м<sup>2</sup>



"Эпидемия" избыточного веса охватила весь мир. Каждый четвертый житель планеты имеет избыточную массу тела, а каждый четырнадцатый страдает ожирением.

# Последствия ожирения

низкая ожидаемая  
продолжительность  
жизни

рак

проблемы суставов

низкая  
самооценка

сердечные приступы

меньшие возможности  
трудоустройства

затрудненное дыхание

депрессия

грыжа

высокое давление

диабет 2-го типа

проблемы с костями

повышенный сахар

ограниченная  
подвижность

тромбоз глубоких вен

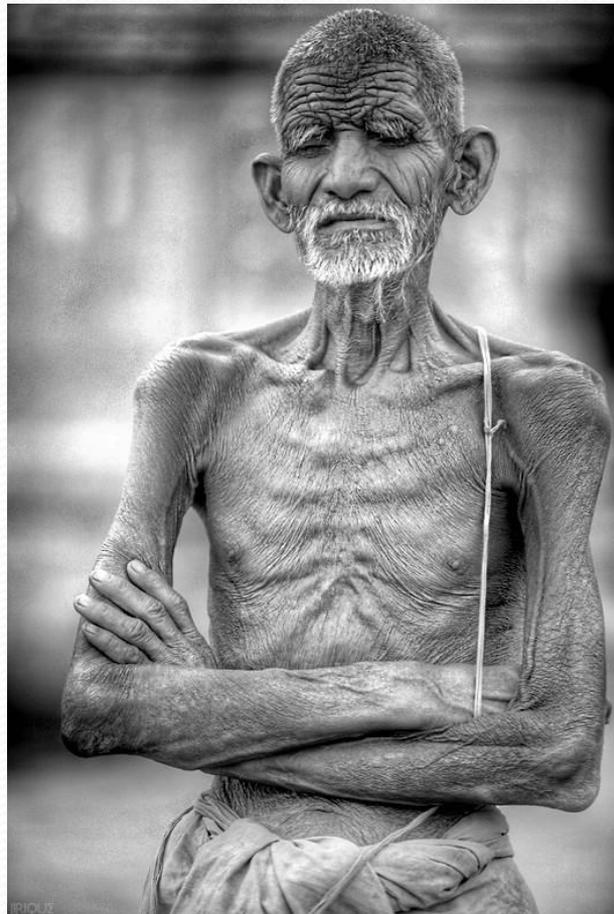
высокий  
холестерин

социальное  
неравенство

артрит



# Кахексия – отсутствие жировой ткани



**Ожирение** - это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным отложением жира в организме, представляющее опасность для здоровья человека

- В России 11,8 % детей и подростков имеют лишний вес
- Тенденция к увеличению числа полных детей высока



# ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ



**МАЛЬЧИКУ 12 ЛЕТ**

**РОСТ 157 см, ВЕС 106 кг**

**ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА 43 кг/м.кв ПРИ НОРМЕ 20-25 кг/м,  
КВ,**

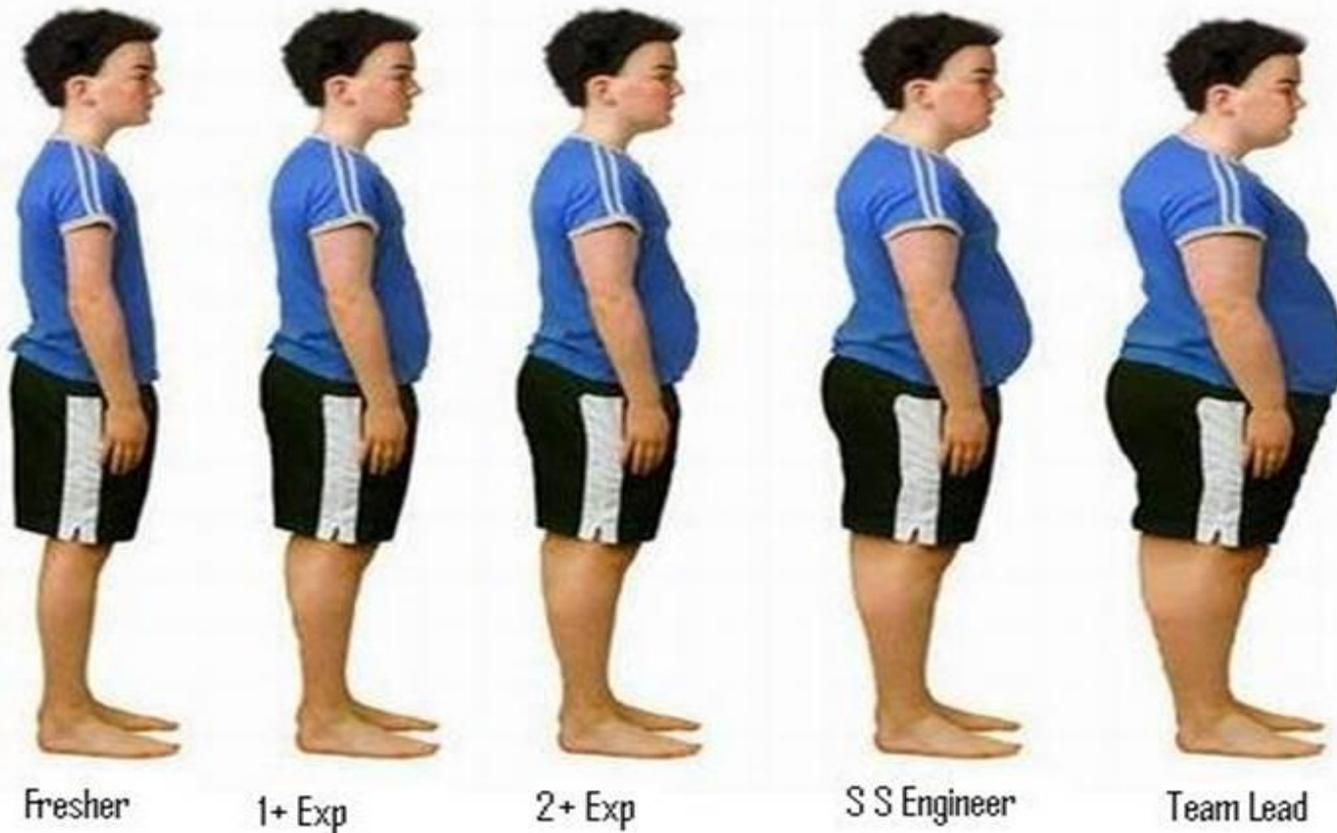
**ИЗ-ЗА ОЖИРЕНИЯ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ СУЖЕНЫ И ОН НЕ  
ВИДИТ ТЕХ КТО СТОИТ СБОКУ. ЭНДОКРИННЫХ  
БОЛЕЗНЕЙ У НЕГО НЕТ.**

**Ожирение – это бомба замедленного действия,  
которую необходимо обезвредить.**

**J. Bray. 1998 г**



# Процесс развития ожирения у подростков



Career Growth Meter ---- Check Where u Stand

**+ 16 кг (или 4 размера)**



# Как выявить избыточный вес и оценить характер распределения жира?

## 1. Рассчитать индекс массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (кг)} / \text{РОСТ (м)}^2$$

Пример: рост – 172 см, вес – 94 кг; ИМТ =  $94 / 1,72 \times 1,72 = 32 \text{ кг/ м}^2$  (N = 18,5 – 24,9)

## 2. Оценить тип отложения жира

определить окружность талии (ОТ) и соотношение окружностей талии и бедер (ОТ / ОБ)

Увеличение показателя ОТ свидетельствует о наличии избытка жира в абдоминальной области и позволяет определить риск осложнений.

Ожирение расценивается как абдоминальное при увеличении соотношения ОТ/ОБ свыше 0,85 у женщин и 1,0 – у мужчин.

В норме у	женщин	мужчин
ОТ	не более 80 см	До 94 см
ОТ / ОБ	до 0,85	до 1,0

# ЧТО ТАКОЕ ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ?

КАТЕГОРИЯ	ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	Риск сопутствующих заболеваний	
		Окружность талии:	
Недостаточная масса тела	<18.5	Мужчины	
		< 102 см.	> 102 см.
		Женщины	
		< 88 см.	> 88 см.
Нормальный диапазон	18,5 - 24,9	Отсутствует	Повышен
Избыточная масса тела	25,0 - 29,9	Повышен	Высокий
Ожирение 1	30,0-34,9	Высокий	Очень высокий
Ожирение 2	35,0-39,9	Очень высокий	Очень высокий
Ожирение 3	>40	Крайне высокий	Крайне высокий

# Биоимедансометрия



# Мезотерапия- сочетание иглорефлексотерапии и фармакологии



# Фармакопунктура (мезотерапия) и мезонити – современные варианты Восточной рефлексотерапии

- Метод заключается во введении в акупунктурные точки определенной части тела различных лекарственных средств, с целью ускорения доставки лечебного вещества в проблемную зону.
- Так, в неврологии широко используется при лечении болевых синдромов при остеохондрозе и для улучшения кровообращения при сосудистых заболеваниях головного мозга (головные боли, неврозы, расстройства сна).
- В косметологии этот метод называется «мезотерапия» и применяется для омоложения лица и лечения целлюлита.



# Женщины

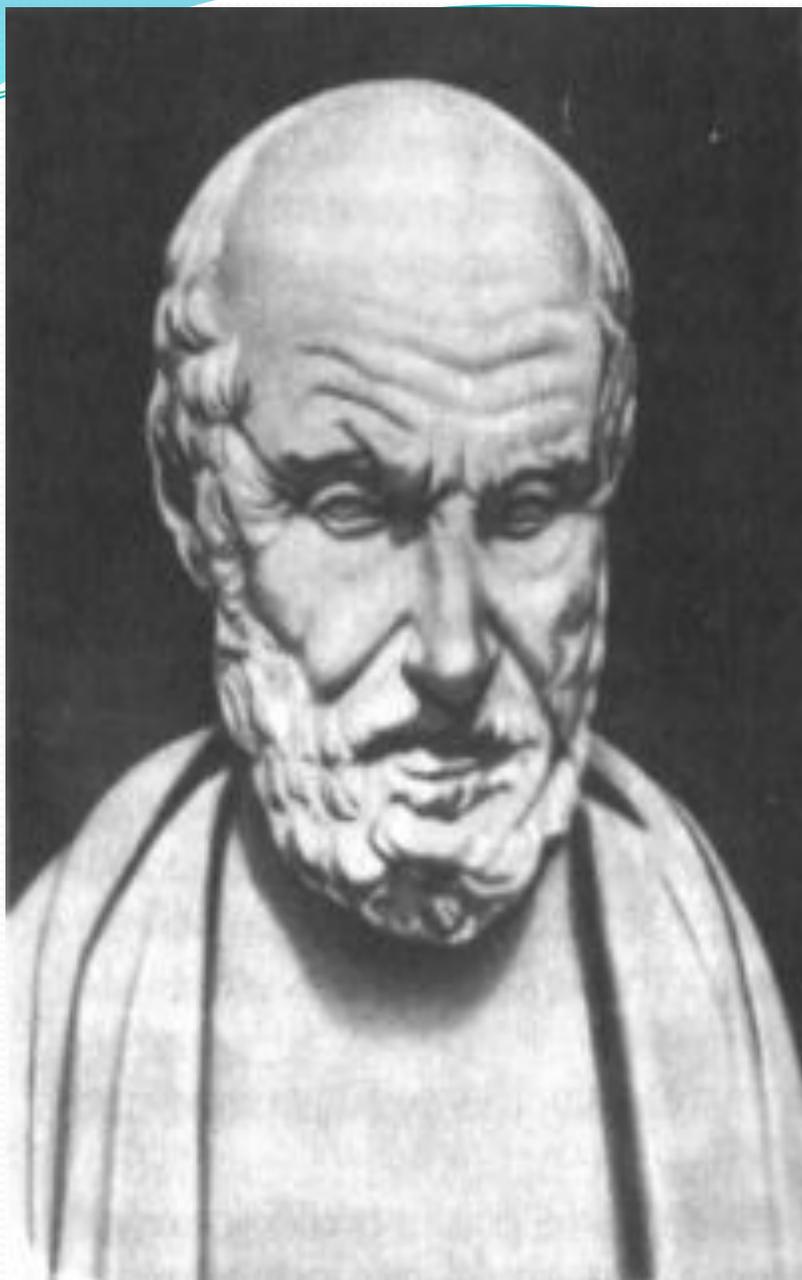
## Жировая ткань в процентах



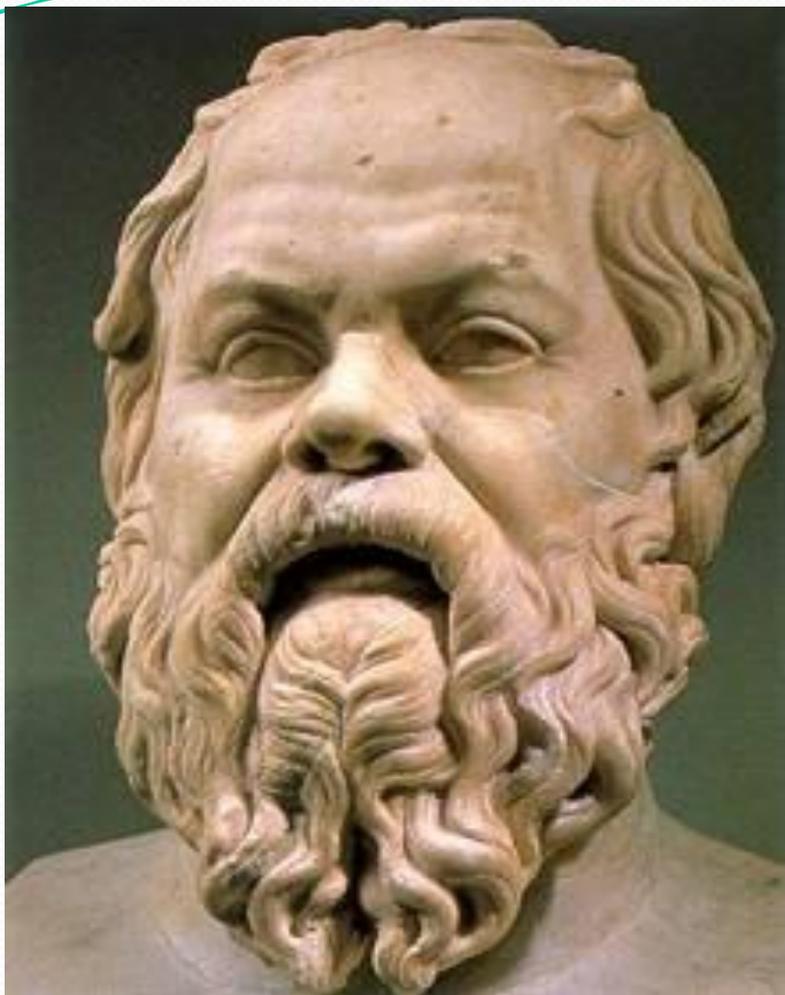
# Мужчины

## Жировая ткань в процентах





«Лучшее лекарство  
– это правильное  
питание»



*«...Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, чем требуют твой голод и жажда...»*

**Сократ, древнегреческий философ, V век до н.э.**

# *ВСЕГДА ЛИ МЫ ЕДИМ ПОТОМУ ЧТО ГОЛОДНЫ?*

## *Как отличить эмоциональный голод от физиологического:*

- 1. Эмоциональный голод наступает внезапно, иногда сразу после еды, физиологический голод – через определенные промежутки времени*
- 2. Вам хочется определенных продуктов: суши, мороженое. На другое мы не соглашаемся. Это эмоциональный голод. Если мы на самом деле голодны, то съедим то, что нам предложат*

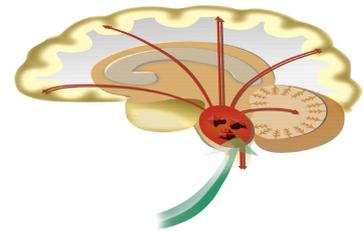
Расстройства приема пищи наблюдаются у 60% лиц с избыточным весом и ожир

**ОСНОВНЫЕ:**

1. Экстернальное  
**«ЗА КОМПАНИЮ»**
2. Эмоциогенное  
**«ПИЩЕВОЕ ПЬЯНСТВО»**
3. Ограничительное  
**«ДИЕТИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ»**

**ПАРОКСИЗМАЛЬНЫЕ:**

4. Компульсивное  
**«ПРИСТУПЫ ПЕРЕЕДАНИЯ»**
5. Синдром ночной еды



# Экстернальное пищевое поведение

- Стимул к приему пищи – вид, запах, доступность продуктов, а не чувство голода



# Эмоциогенное пищевое поведение

Пароксизмальные виды:

- -сезонное аффективное расстройство
- - компульсивное переедание

Перманентный вид:

-синдром «вечерней булимии» и ночной еды



# Ограничительное пищевое поведение

- Разгрузочные дни
- Лечебное голодание
- Модные диеты

Срыв и «рикошетный» набор веса



## **Как отличить эмоциональный голод от физиологического:**

- 3. Эмоциональный голод требует немедленного поглощения желаемой пищи, физиологически голод можно перетерпеть*
- 4. Если вы заедаете эмоции, то будете продолжать есть, даже если насытились. Так называемое «задумчивое жевание» - «жевать мысли»*
- 5. Эмоциональное переедание оставляет чувство вины за количество съеденного.  
Обычный голод оставляет только чувство удовлетворения после приема пищи*

# ОБЩЕСТВЕННЫЕ «МИФЫ» ПРОТИВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- НЕХВАТКА ДЕНЕГ И ВРЕМЕНИ
- СЕМЕЙНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЕДЕ
- «ЕДА И ПРЕСТИЖ» - «я могу себе ЭТО ПОЗВОЛИТЬ»

Общее количество пищи съеданной в течение жизни  
(75 лет) одного человека (без лишнего веса) –  
около **120 тонн**

- Вода – более 50 тонн
- Белки – более 2,5 тонн
- Жиры – более 2 тонн  
(более 40 свиней и несколько сотен птиц)
- Углеводы – более 10 тонн (овощи, крупы, фрукты)
- Поваренная соль – 0,2 – 0,3 тонны

# Химический состав человека

- 40-45 кг – вода
- 15-17 кг – белки
- 7,0-10 кг – жиры
- 0,5-0,8 кг – углеводы
- 2,5-3,0 кг – минеральные соли

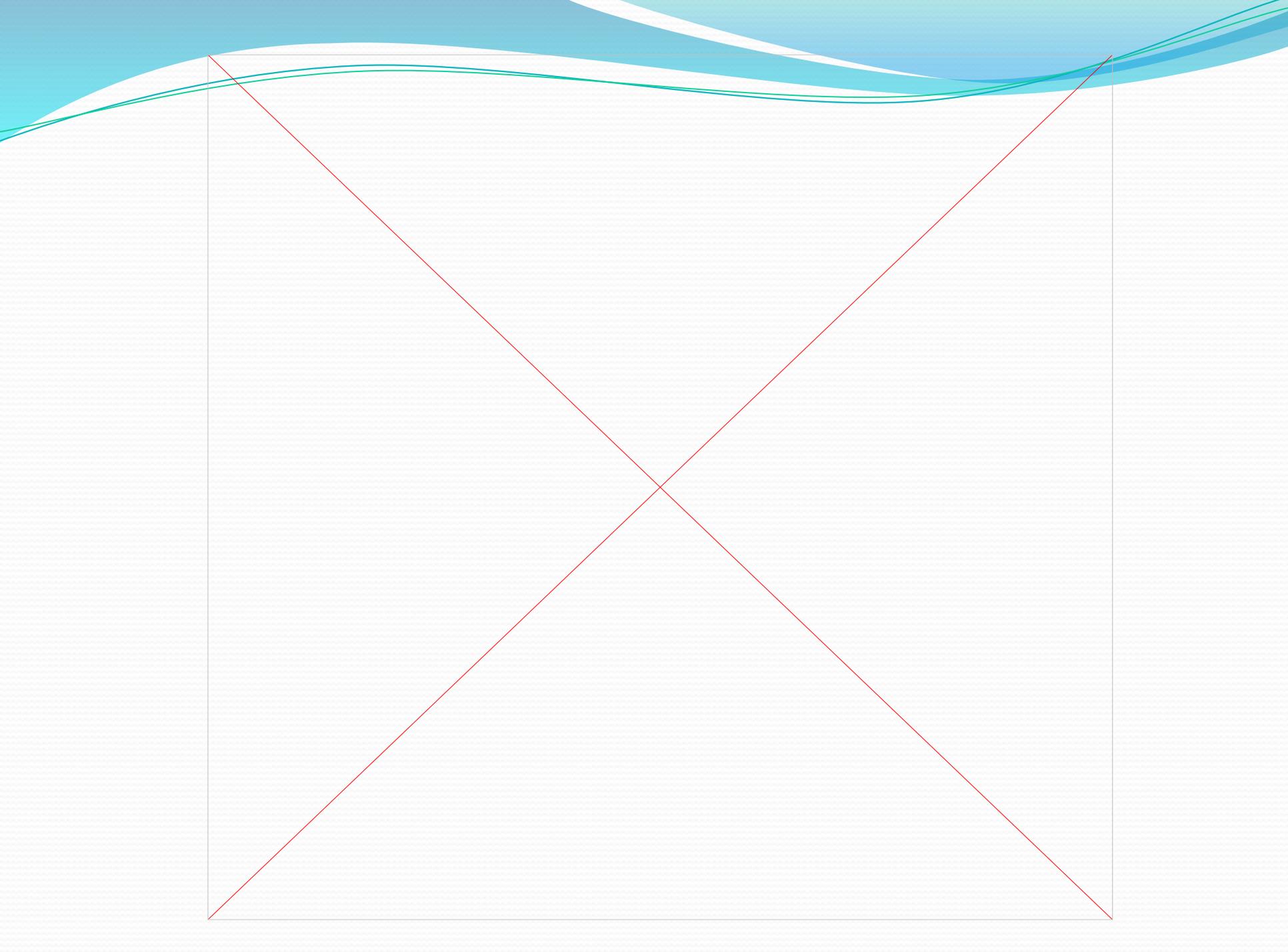


**Вес тела человека - 60-65 кг**

● Здоровый рацион – это прежде всего сбалансированный и разнообразный

Основные принципы рационального  
питания:

- Не голодать
- Не переедать
- Получать все необходимые вещества и энергию для активности



**2548. Диета для полнокровных\*).**

Прежде всего таким лицам следует вообще ограничивать свою пищу, а именно, никогда не набиваться вволю до-сыта. Но полное (по ильдым дням) воздержание от пищи будет излишне. Достаточно руководствоваться следующим расчетом: взрослый человек ежедневно принимает около 4 фун. твердой пищи, из которых одна третья часть падает на мясо, остальное — на растительные продукты. Полнокровным людям следует довольствоваться половиною этого мясного количества. Вообще они должны потреблять как можно меньше мяса, как главного производителя крови, и больше придерживаться растительной пищи. Суп должен состоять из некрепкого бульона с зеленью; мясо надо брать преимущественно белое, притом от молодых животных (телятина, цыплята); подавать его лучше вареное, а не жареное, и под легким соусом из овощей (особенно пригодны томаты). Все сорта мяса, рекомендуемые для малокровных (см. выше), здесь безусловно воспрещены. Рыбу лучше подавать отварную, ходячую или в виде заливного, но не жирную: карпи, окуни, небольшие форели, сига и пр. Все студенистые блюда тоже годятся. Из мучных дозволительны только пирожки с фруктами, особенно свежими; овощи допустимы все, за исключением картофеля и стручковых; особенно рекомендуют: морковь, сладкие корни, шпинат, спаржа, цикорий, капуста, причем все это

\* Под этим разумеются лица, слишком упитанные, отличающиеся багровым цветом лица, приливами к голове и т. д.

лучше в протертом виде и с правой из одного масла, без муки. Кофе и чай слишком возбуждательны, их можно потреблять разве только со значительной прибавкой молока. Из плодов наиболее полезны: яблоки, груши, различные ягоды, арбузы, дыни, апельсины. Орехи не годятся. Для питья рекомендуют легкое пиво, легкое белое вино, разумеется, в умеренном количестве. Крепкие напитки, даже без особого злоупотребления ими, всегда опасны для полнокровных людей. Обильное питье воды, напротив, чрезвычайно полезно.

**2549. Диета при излишней худобе.**

Худоба может зависеть от различных причин, и мы ссылаемся на ту, которая может происходить от дурного подбора пищи и питья. Молоко служит лучшим средством для „откармливания“; затем следуют мясные похлебки с крахмалистыми приправами (рис, саго, тапиока и пр.). Молочные супы с такими крупами еще успешнее способствуют полноте. Из мясных блюд пригодны: жареная баранина, свинина, откормленные гуси и утки, жирная домашняя птица, телячьи почки, перенела, дикая утка; из рыб — жирные породы: крупная форель, угорь, сом, — разумеется, если желудок переносит такую пищу и ее допускается общее состояние здоровья. Из других блюд рекомендуются: мозги, свиная телячья печень, печеночная колбаса, яичница с ветчиной. Кофе и чай надо пить со сливками и сахаром; шоколад на молоко и яйца бывает особенно полезен. Из

овощей годятся только обильные крахмалом, из фруктов — только орехи (каштаны, миндаль и пр.), содержащий в себя много масла и крахмала. Все жирные и сладкие блюда и приправы располагают к полноте; но, если они причиняют изжогу, их надо оставить.

Из напитков всего пригоднее богатое солодом пиво; крепкие красные бордосские вина, а также венгерское вино и т. п. тоже содержат в себе материал для образования жира, но относительно их пригодности в каждом отдельном случае лучше посоветоваться с врачом.

**2550. Диета для страдающих ожирением.**

Такая диета необходима, но всякий слишком резкий поворот в образ жизни может иметь дурные последствия, и потому можно рекомендовать лицам, привыкшим к обильному столу, только постепенный переход к следующему питанию, из которого изгнаны все жиобразователи.

Мясной бульон с мясной приправой (фрикадели из дичи, говядины, домашних птиц) или с легкой зеленью (супы julienne, potage printannier). Бульон должен быть совершенно очищен от жира. На жаркое ростбиф, бифтекст, говядина под кисловатым соусом, телятина (за исключением почечной части), оленина, тетерева, рябчики и пр. дичь. Из домашней птицы — только очень молодая, не откормленная (весенние цыплята). Из внутренностей дозволительны: сладкое мясо, потроха, сердце (не жарить, а подавать вареным „дугг хойзинг“). И.

ныя под кислым соусом). К мясному лучше салат, нежели вареный овощ, потому что он приправляется маслом; все фрукты (за исключением орехов) допускаются в обширном размахе.

Яйца обыкновенно вовсе не считаются жирною пищей, между тем они едва уступают в этом отношении мясу хорошо выкормленной скотины; поэтому для слишком ожиревших людей годятся кушанья только с белками, без желтков. Из сыров (разумеется, если их допускает желудок) рекомендуют: рокфор, зеленый сыр, пармезан; менее пригодны (хотя и легче перевариваются): швейцарский, чеддер, эдамский и т. п. Но совершенно воспрещены: бри, невшател и т. п. жирные сыры. Кофе и чай допустимы, но без молока и вовсе без сахара или с самым малым его количеством. Шоколад, картофель, разные хлебные печеня и мучные блюда должны быть строго изгнаны. Из маринованных и т. п. припасов многие пригодны, напр. маринованные овощи и тощее соленое мясо. Пиво принадлежит к числу строжайше воспрещенных предметов; точно так же — молоко, масло, яичные желтки и жирная рыба; легкое белое вино допустимо.

На основании сказанного, рекомендуем такую диету.

Ранний завтрак: бифтекст, чашка чая (без молока).

В полдень: устрицы, тощей сыра, тощее соленое мясо; рюмка белого вина.

Объед (приблизительно в 4 часа): тарелка супа с зеленью, кусок жар-

# Низкоуглеводные диеты (белковые) :

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ?



# Низкоуглеводные диеты (белковые) : ЧТО МОЖНО ЕСТЬ?



# Низкоуглеводные (белковые) диеты

## ПЛЮСЫ

- ЗАСТАВЛЯЮТ ОГРАНИЧИТЬ СЛАДКОЕ
- ВЕС СНИЖАЕТСЯ БЫСТРО

## МИНУСЫ

- ДЕФИЦИТ ПОЛЕЗНЫХ УГЛЕВОДОВ КРУП, ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ (НЕТ ПИТАНИЯ ДЛЯ КОЖИ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ)
- - РИКОШЕТНЫЙ НАБОР ВЕСА ПО ОКОНЧАНИИ ДИЕТЫ

## ● КОМПРОМИССЫ

- добавить 200 г (в готовом виде) КРАХМАЛЬНЫХ УГЛЕВОДОВ (хлеб, крупы, картофель)
- фрукты – не более 200 г в день
- сладости – не более 200 ккал в день (1 ч.л. Сахара или меда - 40 ккал, 1 конфета – 15 г – 80 ккал)
- !!! Классический Белковый день – использовать как разгрузочный 1 раз в неделю

# Ограничение жиров



# Низкожировые диеты

## ПЛЮСЫ

- ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА
- ВЕС СНИЖАЕТСЯ ИМЕННО ЗА СЧЕТ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

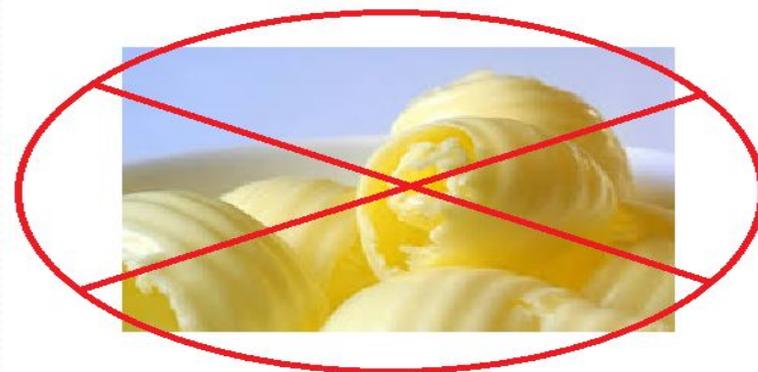
## МИНУСЫ

- ДЕФИЦИТ ОМЕГА 3 И ОМЕГА 6 И ДРУГИХ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ (НЕТ ПИТАНИЯ ДЛЯ КОЖИ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, НАРУШАЕТСЯ СИНТЕЗ ГОРМОНОВ)



## КОМПРОМИССЫ

- Добавить рацион в 20 г растительного масла в день для овощных блюд
- Сохранить в рационе нежирные сорта мяса, рыбы, молочных продуктов



# Очень низкокалорийные диеты (600-1000 ккал)

## ПЛЮСЫ

- БЫСТРОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

## МИНУСЫ

- ПОВЫШЕННЫЙ АППЕТИТ
- УТОМЛЯЕМОСТЬ
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ, НОГТЯМИ, ВОЛОСАМИ И Т.Д.



## КОМПРОМИССЫ

- НЕ УМЕНЬШАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ НИЖЕ 1200 кк для женщин и 1500 кк для мужчин
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ такие диеты для разгрузочных дней по принципу 5:2 (2 не следующих друг за другом разгрузочных дня)



# Низкосолевые диеты

## ПЛЮСЫ

- БЫСТРОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

## МИНУСЫ

- ВЕС СНИЖАЕТСЯ ЗА СЧЕТ УМЕНЬШАНИЯ ОТЕКОВ (ВОДЫ), А НЕ ЗА СЧЕТ ЖИРА
- ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ ИЗ-ЗА СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬН. ДАВЛЕНИЯ

## ● КОМПРОМИССЫ

- НЕ ИСКЛЮЧАТЬ СОЛЬ ПОЛНОСТЬЮ (5 г соли можно)
- ОГРАНИЧИТЬ МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ, КОЛБАСЫ И СЫРЫ (БРЫНЗА, СУЛУГУНИ)



# Пирамида питания (рекомендации Всемирной организации здравоохранения)



# Зерновые, картофель, хлеб

**80ккал/ломтик(30г)**



**80 ккал/100 г**

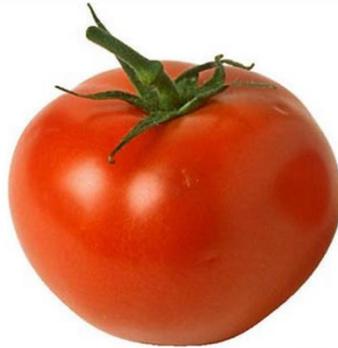


**100ккал/100г  
(вареное)**



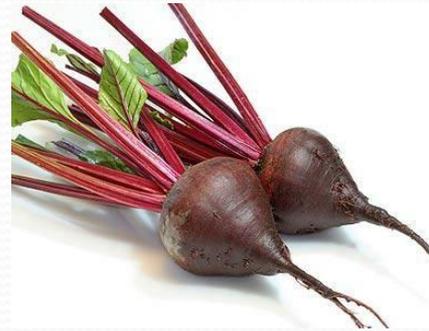
# ОВОЩИ

**«надземные»**



**25 ккал/100 г**

**«подземные»**



**50 ккал/100 г**

● **Принцип распределения** – калорийность пищи должна быть правильно распределена по приемам.

● Если суточную калорийность рациона принимать за 100% то при **трехразовом** питании:

□ завтрак – 30%, обед – 45%, ужин – 25%

При **четырёхразовом** питании:

□ завтрак – 25%, обед – 40%, полдник – 10%, ужин – 25%

# Расчет физиологического суточного расхода энергии

## Формулы основного обмена веществ

### ● Для женщин:

- 18-30 лет:  $(0,06 \times \text{вес в кг} + 2,037) \times 240$

- 31-60 лет:  $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,54) \times 240$

### ● Для мужчин:

- 18-30 лет:  $(0,05 \times \text{вес в кг} + 2,90) \times 240$

- 31-60 лет:  $(0,05 \times \text{вес в кг} + 2,46) \times 240$

# *Коэффициент физической активности*

- 1,1 – малоподвижный образ жизни
- 1,3- умеренная физическая активность
- 1,5 – тяжелая физическая активность

# Расчет суточной калорийности питания для снижения веса

---

X (суточная калорийность рациона)  
x  
коэффициент физической активности  
минус  
20 %

= не менее 1200 ккал для женщин

= не менее 1500 ккал для мужчин

---

**ГОЛОДАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ  
ПРОТИВОПОКАЗАНО**

## Физические нагрузки:

- аэробные (*длительные интенсивные пешие прогулки*, обычная зарядка, танцы, велосипед, лыжи)
- анаэробные (поднятие тяжестей, монотонное качание мышц, работа с гантелями)

максимальный ПУЛЬС –  
рост минус возраст

# Движение-жизнь!



*«Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не заменит движение»*

*Войцех Очко, польский врач XVI  
век*



*Пищевые жиры –  
друзья или  
враги?*

# Расчет пищевого жира в питании для снижения веса

---

X (суточная калорийность рациона)  
разделить на 4, а затем разделить на 9  
(4 часть – это 25 % от суточного рациона- калорийность  
жиров,  
9 – это калорийность 1 г жира).

В среднем это 40-60 г пищевого жира в сутки –  
для снижения веса

---

**ГОЛОДАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ ПРОТИВОПОКАЗАНО**

# Система снижения веса

## «60/60»

### Вопрос:

Сколько можно есть жирного и сладкого, чтобы худеть «вкусно»?

### Ответ:

60 г жира в сутки (15 -20 г  
в 1 основной прием пищи)

60 г «простых» углеводов в сутки (15 -20 г в  
1 основной прием пищи)

# Пищевые жиры





## «СКРЫТЫЕ» ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ

Продукт 100 г	Жир
Растительное масло 100 г	100 г
Семечки	60 г
Майонез	67 г
Орехи 100 г	60 г
Шоколад молочный 100 г	40 г
черный 100 г	60 г
Пирожное Эклер 100 г	24 г
Мороженое «Пломбир» 100 г	24 г

# «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ

Продукт	«Сахар»
Сахар, мед 1 ч.л. (10 г)	10 г
Конфета шоколадная 15 г	8 г
Вафли 15 г	13 г
Виноград, банан 100 г	18 – 20 г
100 г Яблоко, груши, цитрусовые, ананас 100 г	12 г
Молоко 100 г	5 г
Йогурт фруктовый 100 г	12 -18 г
Соки фруктовые 100 г	12-18 г

# БАЗОВАЯ ДИЕТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

**важно!** Ограничить на время снижения веса «скрытый сахар», его нужно **убрать** из всех видов пищи:

Выпечка, конфеты, зефир, сладкие газированные напитки, соки, компоты, мармелад, сладкие йогурты

**НО!** можно 200 ккал «сладкого в день»!

- 1 ч.л. сахара - 40 кк
- 1 конфета 15 г – 80 кк
- 1 печенье – 50 кк

# БАЗОВАЯ ДИЕТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

- Хлеб не исключать! 90 -100 г в день нужно

- Калорийность растительного масла:

1 ст.л. 100 кк

(отваривать, тушить, готовить на гриле, в фольге, в «рукаве»)

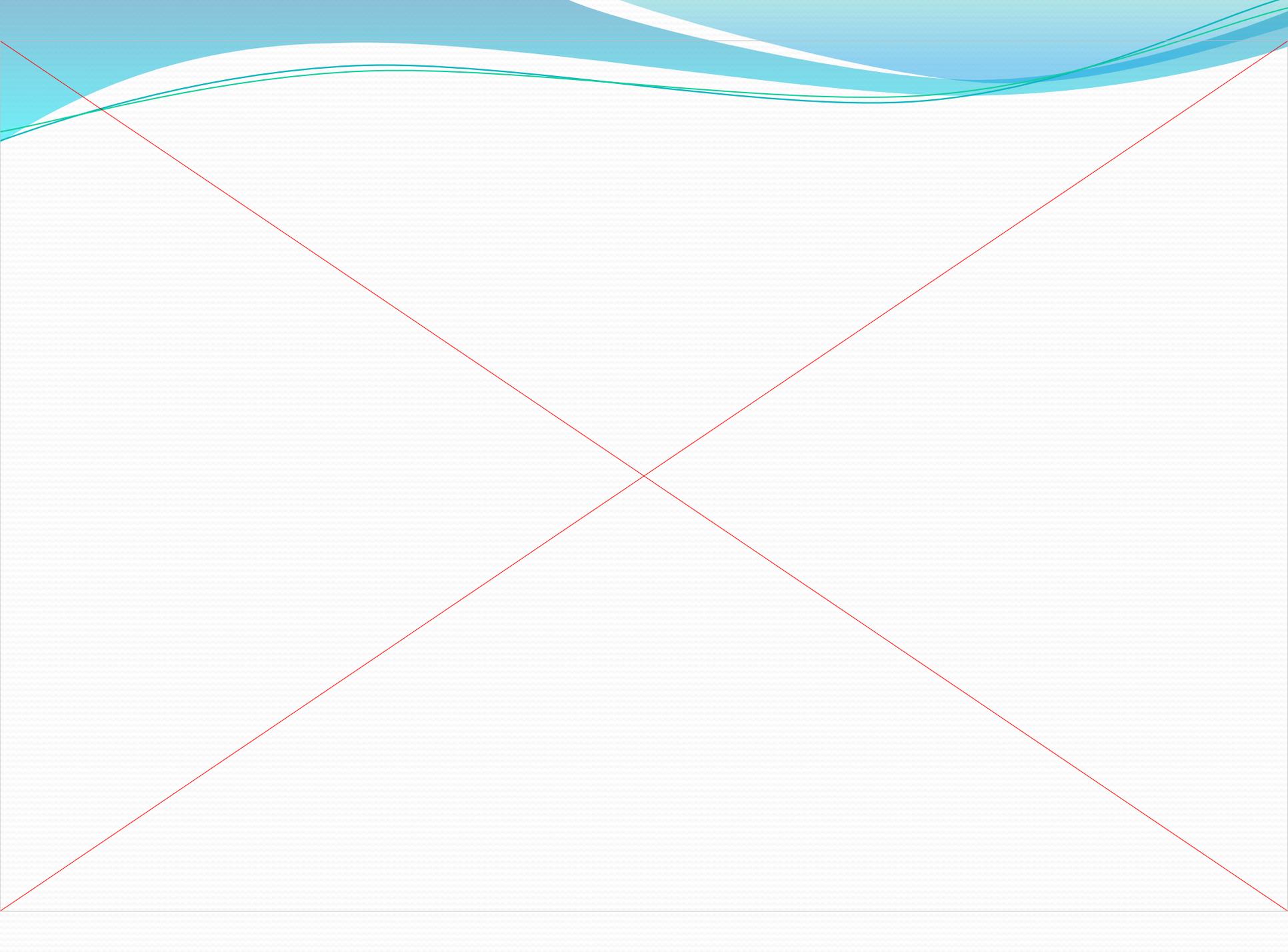
- Фрукты более 200 г в день – снижают скорость похудения

- Сладкое натошак – синтез **инсулина**, а значит **повышение аппетита и синтез жира**

\*Состояние «натошак» – это утром и через 3

*Модель тарелки по системе  
«Худеем правильно»*







# Обеды / ужины

## Вариант 1

Меню: первое блюдо + хлеб + салат из свежих овощей



**Борщ со сметаной (1 ст. л.) и говядиной (30 г.)**  
250 г. 250 кк (15 ж)



**Хлеб белый 30 г. 80 кк (1 ж)**



**Свежие овощи 100 г. 25 кк (0 ж)**



**Чай + конфета 1 шт. 80 кк (5 Ж)**

**Итого: 435 кк (21 ж)**

## Вариант 2

Меню: мясо (рыба) средней жирности + овощи



**Стейк говяжий**  
120 г. 144 кк (15 ж)

**Печеные овощи**  
- 200 г. 50 кк (0 ж),  
обжаренные с 1 ст. л.  
растительного масла  
- 150 кк (10 ж)



**Хлеб серый 30 г. 60 кк (1 ж)**



**Чай зеленый**

**Мед 1 ч. л. 40 кк (0 ж)**

**Итого: 394 кк (26 ж - если овощи, обжаренные с маслом)**

## Вариант 3

Меню: нежирное мясо (рыба) + крахмальные углеводы (картофель, крупы)



**Говядина (баранина, курица) тушеная в собственном соку**  
100 г. 200 кк (12 ж)

**Гречка (др. крупа или картофель)**  
100 г. 100 кк (1 ж)

**Овощи для салата (капуста, горошек, огурец, помидор) 200 г. 50 кк (0 ж),**  
**заправка 1 ст. л. раст. масла 100 кк (10 ж)**



**Хлеб серый 30 г. 60 кк (1 ж)**



**Чай**

**Печенье 1 шт. л. 50 кк (3 ж)**

**Итого: 510 кк (27 ж)**

## Вариант 4

Меню: нежирное мясо (рыба) + овощи



**Телятина (филе куриное, печень говяжья) тушеная в собственном соку с добавлением сметаны и раст. масла (по 1 ч. л.)**  
100 г. 200 кк (12 ж)



**Винегрет (с раст. маслом) или окрошка (со сметаной)**  
250 г. 200 кк (10 ж)



**Хлеб серый 30 г. 60 кк (1 ж)**



**Чай**

**Сахар 1 ч. л. 40 кк (0 ж)**

**Итого: 550 кк (24 ж)**

\*Цифры калорийности, представленные в макете, округлены до средних значений для удобства запоминания. Могут отличаться от реальных на несколько единиц, что не имеет существенного значения в общей суточной калорийности.

## **Подходы к лечению избыточного веса:**

- **поведенческая модификация**  
**(психологическая установка)**
- **диетотерапия**
- **фитнес, ходьба, плавание**
- **фитотерапия**
- **иглорефлексотерапия/мезонити**
- **физиотерапия**
- **лечение фармакологическими**  
**препаратами (внутри и местно)**
- **хирургическое лечение**

## *Физиотерапевтические методы коррекции при снижении веса:*

- Массаж*
- Обертывания*
- Прессотерапия*
- Миостимуляция*
- Водолечение*
- Инъекционные методики*

# Локальные жировые отложения и мезолиполиз

Повышение чувствительности бета-адренорецепторов, ответственных за липолиз

- Непосредственное участие в гидролизе липидов в жировой ткани за счёт активизации цАМФ, который, в свою очередь «запускает» гормональнозависимую липазу



# МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Препараты вводятся под кожу с помощью игл на различную глубину в зависимости от эстетической патологии

## 1мм – 2 мм

Растяжки, снижение эластичности кожи лица и шеи

## 4мм

Снижение упругости кожи тела, лечение целлюлита

## 8-10 мм

Подкожное введение в область локализованных жировых отложений

# МЕЗОЛИПОЛИЗ

## Частота проведения сеансов

- Один сеанс в неделю
- Один сеанс в две недели
- Один сеанс в месяц.

# Целлюлит

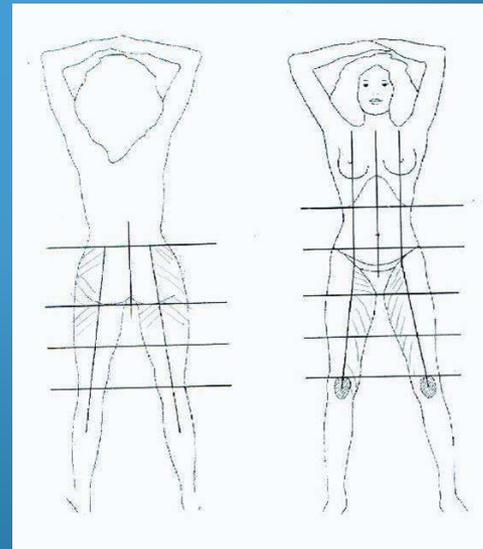
## Процедура

Чередование глубоких инъекций (6-8 мм) -> Липолиз  
и поверхностных (1-2 мм) -> вялость кожи

1 сеанс в неделю

Инъекции по сеточной схеме

10-12 сеансов в целом



# ПАЦИЕНТКА 25 ЛЕТ



ВЕС ДО НАЧАЛА ЛЕЧЕНИЯ 89 кг  
В КОНЦЕ ЛЕЧЕНИЯ 61 кг  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ 8 мес.



**- 28 кг**

# ПАЦИЕНТКА 46 ЛЕТ



ВЕС ДО НАЧАЛА ЛЕЧЕНИЯ 126 кг

В КОНЦЕ ЛЕЧЕНИЯ 82 кг

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ 12 мес.



**-44 кг**

# ПАЦИЕНТКА 34 ГОДА

ВЕС ДО НАЧАЛА ЛЕЧЕНИЯ 89 кг

В КОНЦЕ ЛЕЧЕНИЯ 67 кг

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ 6мес.



**- 22 кг**

# ПАЦИЕНТКА 12 ЛЕТ



**- 7 кг**

# ПАЦИЕНТКА 72 ГОДА



**- 15 кг**

**ПАЦИЕНТ 39 ЛЕТ**



**- 40 кг**

# ПАЦИЕНТ 47 ЛЕТ



**- 36 кг**

# ПАЦИЕНТКА 49 ЛЕТ



**- 40 кг**

# ПАЦИЕНТКА 30 ЛЕТ



- **17 кг**

## *Практические советы*

- *Ставьте перед собой реальные цели*
- *Голодать бессмысленно*
- *Залог успеха – регулярное наблюдение у врача*
- *.....Не стоит осуждать тех, кто не в силах похудеть...Стоит помогать!*

*Джон Мерта,*

*профессор общей  
практики,  
Мельбурн*

**Диетологические тренинги по системе  
«Худеем правильно» - образовательный  
курс для специалистов**

**КОНТАКТЫ:**

**Швец Александра Александровна**

**[dietolog@mail.ru](mailto:dietolog@mail.ru)**

**Персональный сайт [dieta23.su](http://dieta23.su)**

**Тел . 8918-44-111-23**

