

Лишний вес**

В поддержку к твоей цели

- *К.М.Н., психолог -
эндокринолог*
**Авдонина
Ольга
Геннадиевна**



Упражнение

- Черные и белые предметы



*ВОЗ в 1950 г включила
ожирение в международную
классификацию
болезней.*



Опорные признаки ожирения

1. Увеличение массы тела более 20 % от должной.

2. Индекс массы тела > 30



Индекс массы тела (ИМТ - кг/м²)

*вычисляют как отношение
масса тела (в кг)/рост(м²)*



(Классификация ВОЗ, 2004г.) ИМТ (кг/м²)

- Дефицит массы тела: **ИМТ < 18,5** (РСЗ - низкий)
- Нормальная масса тела: **ИМТ - 18,5-24,9** (РСЗ - обычный)
- Избыточная масса тела: **ИМТ - 25,0-29,9** (РСЗ - повышенный)
- Ожирение I: **ИМТ - 30,0-34,9** (РСЗ - *высокий*)
- Ожирение II: **ИМТ - 35,0-39,9** (РСЗ - очень высокий)
- Ожирение III **ИМТ > 40** (РСЗ - чрезвычайно высокий (ВОЗ), 1997)



Опорные признаки ожирения

- *3. Показатель отношения $OT/OB > 0.9$ (у мужчин), $OT/OB > 0,83$ (у женщин)*

*(для абдоминального типа
ожирения) (при ИМТ меньше 35*



Опорные признаки ожирения

- *4. Окружность талии
(при абдоминальном типе
ожирения) более 94 см у
мужчин, более 80 см у
женщин.*



*Окружность талии
измеряется в положении
стоя, на середине
расстояния между нижним
краем грудной клетки и
ребнем подвздошной кости
по среднеподмышечной
линии (не по тазу размеру и
не на уровне пупка),
окружность бедер – в самой
широкой их области на
уровне большого вертела.*



Какие причины для ожирения...



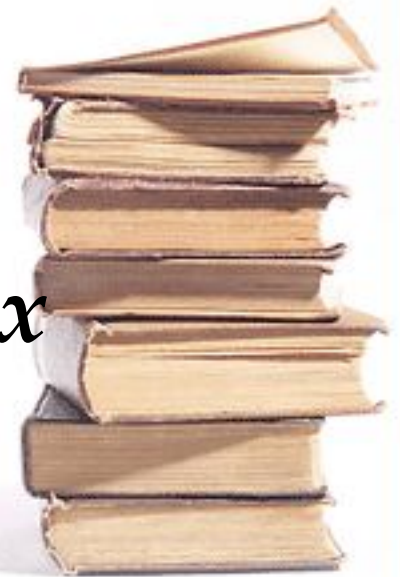
*Модель формирования и
сохранения ожирения следует
рассматривать*

*как хроническое
заболевание
пищевой
зависимости*



Пищевая зависимость

- Строится на кратковременном получении удовольствия и избегания боли, неудачи, неудовлетворенности*
- на основе специфических привычек и поведения*

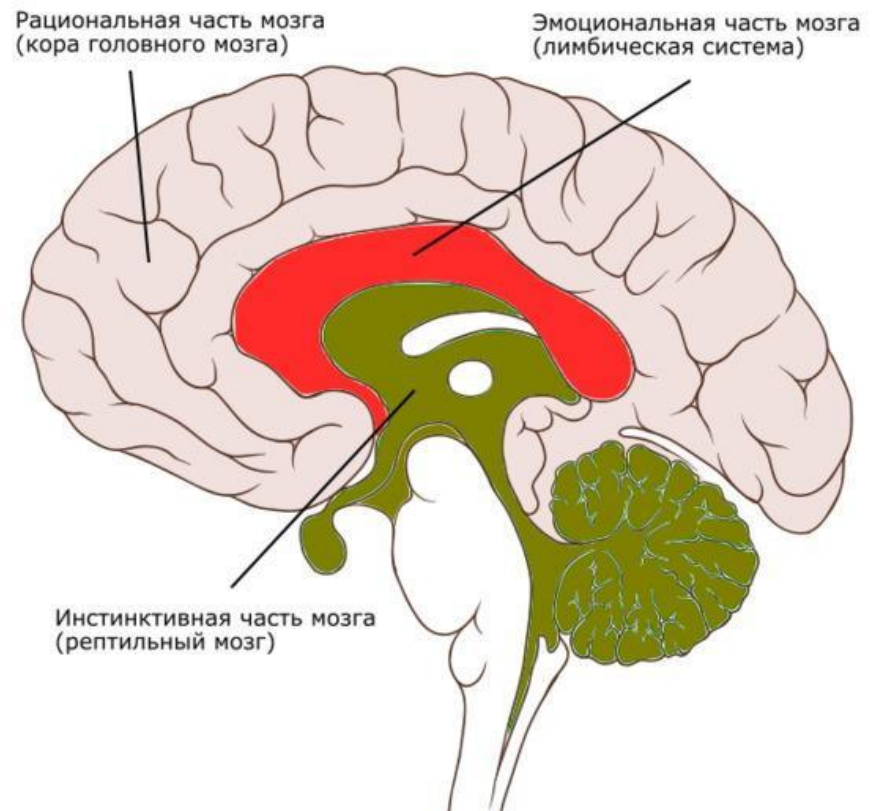


*Главная причина ожирения -
специфическое поведение,
свойственное толстому
человеку*



3 уровня здоровья:

- Информационный
- Эмоциональный
- Физический



Толстые люди едят больше, чем это необходимо?

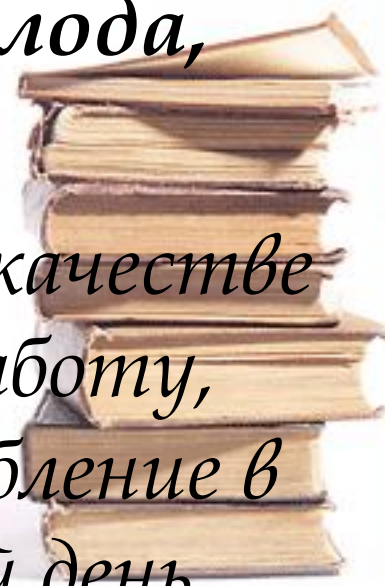
Физиологические причины:

- *неадекватное чувство голода,*
 - *нерегулярность приема пищи, и ритма*
 - *недостаточная удовлетворенность съеденной пищей («пустая», балластная, бесполезная еда,*
 - *пища, стимулирующая чрезмерный аппетит (чрезмерное добавление ароматных специй, воздействие на органы чувств)*
 - *отсутствие внутреннего чувства насыщения - доступ к неограниченной бесплатной пище («все включено»),*
- Недостаток информации: калорийность отдельных видов пищи*



Эмоциональные причины

- ассоциация пищи с ощущением «счастья, праздника», или протест против...
- еда как удовольствие, а не удовлетворение чувства голода,
- «заедание» стресса, скуки.
- награда : употребление пищи в качестве вознаграждения за хорошую ..(работу, удачный день, оценку..), употребление в качестве компенсации за плохой день



Информационные (образные) причины)

Влияние окружения:

-Подражание, стереотипы:

-семейные привычки, кинематограф,
«синдром пустых тарелок», компания,
булемия при доступе к неограниченной
бесплатной пище («все включено»),

отсутствие режима и культуры принятия
пищи «ешь быстро»



Меняем стратегию



Для изменений нужна цель

Smart

S – specific- конкретная

M- measurable - измеримая

A – achievable – достижимая

R – relevant - значимая

T – time bound – ограниченная по времени



Цель - сформулирована

Знания – складываются постепенно

Действия – совершаются регулярно и ритмично

Навыки – формируются в процессе ПУТИ

Эмоциональное подкрепление, празднуем и признаем успехи

Команда и окружение

Основной инструмент, который помогает прийти к вашей цели...



Ориентир



Привычка -

- *характерная форма поведения человека, которая в определенных условиях приобретает характер потребности.*

- *Если привычка оказывает разрушающее действие на здоровье - это вредная привычка, если способствует укреплению здоровья - полезная*



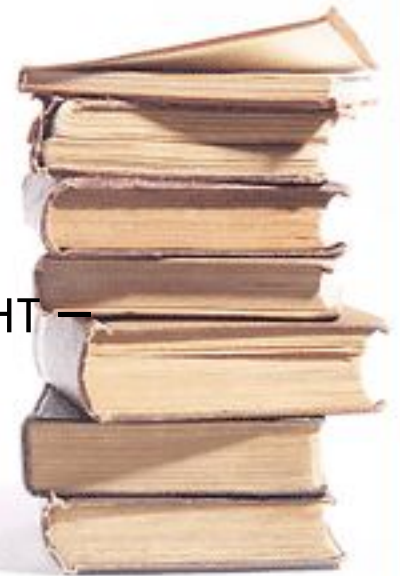
Стройные люди

- *едят, когда голодны*
- *получают удовольствие от еды и не подменяют едой радость*
- *умеют прислушиваться к сигналам своего тела*
- едят небольшими порциями и часто
- *останавливаются, когда наелись*
- *питаются разнообразно*
- *умеют говорить "нет" (могу забрать с собой, доедать не буду)*
- *легко возвращаются в привычный режим питания*



Привычки стройного человека

- Питание 4-5 раз в день, регулярность, ритм, наполнение БЖУ, не более 350мл за 1 раз
- Горячие, полноценные завтраки
- Есть медленно, не торопясь, получая удовольствие
- Достаточное количество воды
- Физические нагрузки
- Эмоциональное подкрепление
- Опора – на основной инструмент – наблюдение (упражнение)

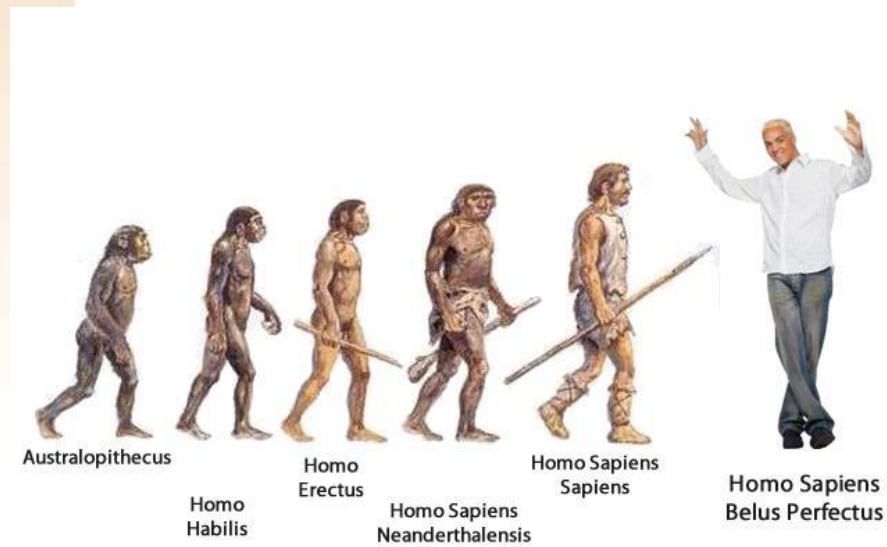


Наблюдательный человек

- Меняет свое поведение
- Ставит цели
- Корректирует свое поведение
- Не наказывает и не критикует себя
- Задает правильные вопросы и находит ответы
- (упражнение 10 + и 10 -)



homo sapiens или homo macdonals?



Для достижения цели

- Вам потребуется минимальное количество усилий
- НО!
- Вам потребуется минимальное количество усилий
- Я желаю вам успешного достижения цели. Упражнение 10 целей



Благодарю за внимание!

