

# Красота требует жертв? ..



**УЧИТЕЛЬ ТЕХНОЛОГИИ МОБУ ГИМНАЗИЯ №5 г. СОЧИ:**

**РУБЛЁВА ИРИНА НИКОЛАЕВНА**

Знаете ли вы,  
что такое  
диета?

Это исключение из рациона питания тех или иных видов продуктов с целью улучшения общего состояния здоровья или коррекции функции внутренних органов.

По достижении желаемых результатов диета может быть отменена.

Для снижения веса так же  
назначают разнообразные  
диеты...

Их очень много!

В подобных случаях ,  
достижение желаемого  
результата не может стать  
показателем к отмене диеты.

Она должна стать нормой и

Слепое следование моде,  
нарушение функций питания  
влекут за собой очень тяжёлые  
заболевания, которые с трудом  
поддаются лечению.

Знакомьтесь, бич последних  
десятилетий, унёсший  
здоровье и жизни многих , в  
основном, молодых девушек и

# Нервная анорексия (*anorexia nervosa*)

- была признана заболеванием более ста лет назад, но заговорили о ней громко только в начале 1980-х, когда умерла Карен Карпентер, вокалистка и ударница группы «Карпентерс».

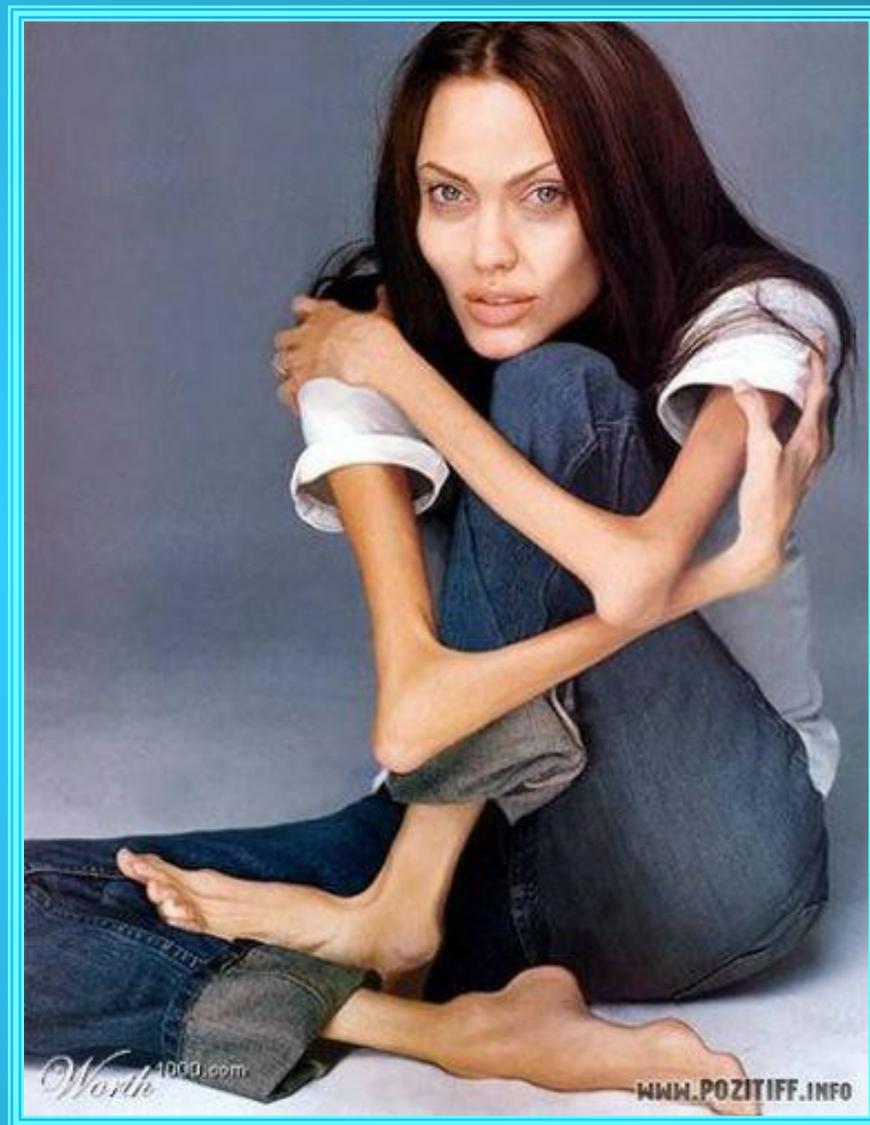


# Анорексия бывает двух типов:

- Первый – ограничительный, когда девушка ограничивает себя в еде (хотя постоянно о ней думает), считает калории, граммы съеденного и собственного веса. Урезает питание до минимума. Как раз, чтобы не умереть с голоду. Рацион при таком подходе рассчитать сложно. Речь идет не об обыкновенных диетах, а о восприятии **любой еды** как угрозы



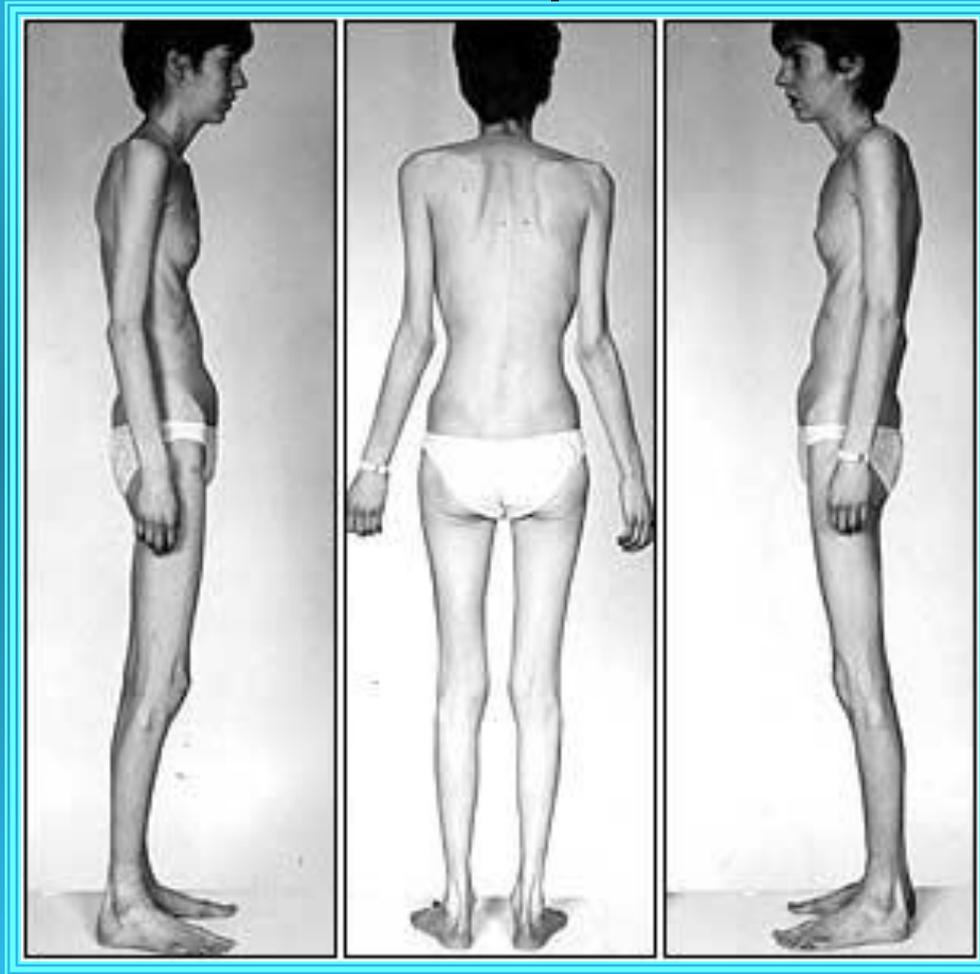
Один из клинических симптомов анорексии – потеря веса до *15%* от нормальной массы тела (если дама, весившая *100* кило, слегка похудела и стала весить *85* – это еще не анорексия, а вот если при росте *170* она будет весить *45* кило – это уже явная ненормальность), при этом страдают внутренние органы, прекращаются



Второй тип анорексии – очистительный, когда контроль приёма пищи нарушается и регулярно случаются приступы «переедания». Тогда всякий, даже самый небольшой, кусочек пищи может показаться лишним и беспощадно изгоняется из организма рвотным или слабительным.



Результат такой диеты - полное истощение.



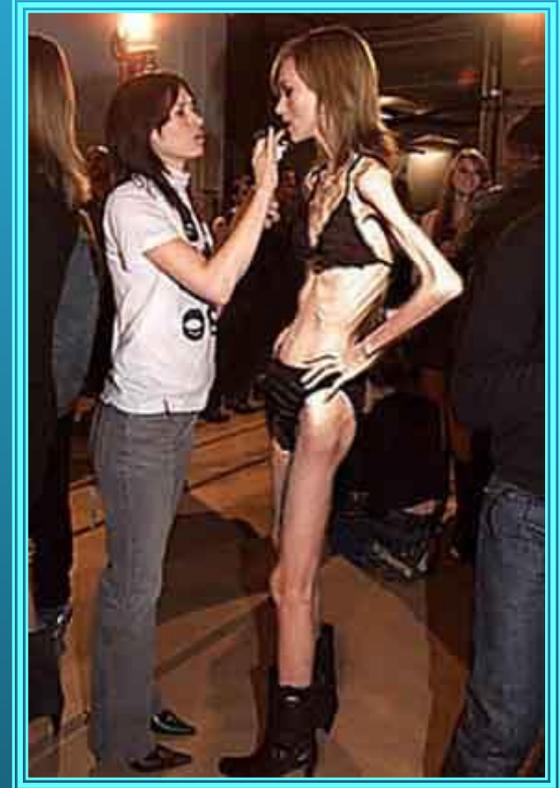
Едва ли это можно назвать красивым!

Среди психических заболеваний анорексия стоит на первом месте по количеству смертельных исходов.

Девушки умирают и собственно от истощения, и от заболеваний, вызванных истощением и дисбактериозами.



Чаще других этому заболеванию подвержены актрисы, манекенщицы, девушки и юноши в возрасте *14-20 лет*...



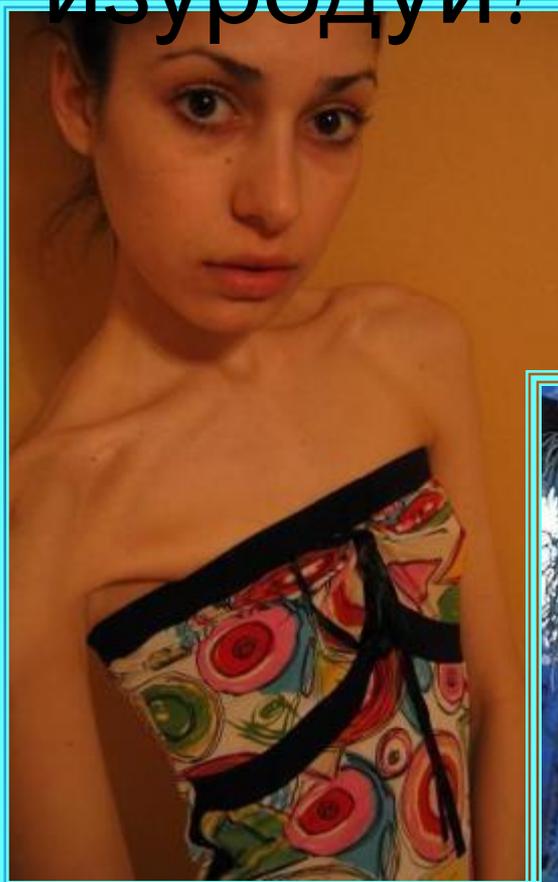
Мода на внешность меняется, модели худеют и молодеют, и в последние время все больше и больше девушек заболевают «погоней за



Лечение пищевых расстройств – дело сложное. В случае с анорексией сначала надо нормализовать массу тела и снять угрозу для жизни. Анорексию **лечат** (по крайней мере, в нашей стране) в основном **СИЛЬНЫМИ ПСИХОТ**



Следуя за модой себя не  
изуродуй!



Булимия похожа на анорексию второго типа, неконтролируемые пароксизмы обжорства как раз являются ее основной отличительной чертой.



Девушка, страдающая булимией, может съесть за раз действительно очень много (пару килограмм чего-нибудь мучного или



Люди с расстройствами питания живут по принципу «все или ничего». Все видится или хорошим или плохим, или красивым или уродливым. Поэтому девушки, страдающие анорексией или булимией (с критичным недостатком веса), глядя на себя в зеркало, видят





- Булимия как отдельное заболевание была описана относительно недавно. В ее основе (так же, как и в основе анорексии) лежит искаженное представление о собственном теле и крайняя зависимость самооценки от этого образа

Заговорили о булимии как о чем-то заслуживающем внимания, когда об этой своей проблеме призналась принцесса Диана

«Не может быть красоты в том, в чём нет  
мудрости.»

Э. Лабуле

«Нет ничего печальнее жизни женщин,  
которые умели быть только красивыми.»

В. Фонтенель

«Изящество для тела – это то же, что  
здоровый смысл для ума.»

Ф. Ларошфуко

Берегите здоровье и вы будете кр