избыточный вес и ожирение

НАЧНИТЕ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И РАЗНООБРАЗНО:

- **4** НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММОВ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ КАРТОФЕЛЯ)
- **4** ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ 3-5 РАЗ В ДЕНЬ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ
- **Ч** ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗА 3-4 ЧАСА ДО СНА **Ч** СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИП «ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ»





ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ И ЕЖЕДНЕВНО ПРОХОДИТЕ 10 000 ШАГОВ ВЫБИРАЙТЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ -ХОДЬБА, БЕГ, ПЛАВАНИЕ, ВЕЛОСИПЕД

ПОМНИТЕ, ХУДЕЮТ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЗА СТОЛОМ!



для определения состояния здоровья УЗНАЙТЕ УРОВЕНЬ холестерина, глюкозы, АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ • источники • ОВОЩИ БЕЛКА: (САЛАТ ИЗ МЯСО РЫБЫ, СВЕЖИХ овощей или • МОРЕПРОДУКТЬУ РАГУ) • ЯЙЦА. • ТВОРОГ 25% 30% 25% 20% • СВЕЖИЕ • ЗЕРНОВЫЕ ФРУКТЫ И или ЯГОДЫ **БОБОВЫЕ** 200 - 250 МЛ ЧАЙ/КОФЕ/ВОДА/МОЛОКО

конфеты ШОКОЛАЛНЫЕ 1 шт – 12 г

> 70 ккал 700 шагов

СОСИСКА 1 шт – 50 г

125 ккал

1250 шагов

ГАЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК 210 ккал 2100 шагов



90г 240 ккал

2400 maron



2550 шагов

чипсы 85 г 480 ккал 4800 шагов

ШОКОЛАЛНЫЙ TOPT кусок 125 г

500 ккал 5000 шагов

ПРИНЦИП ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

БУ ХМАО-Югры «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» ФИЛИАЛ В ГОРОЛЕ СУРГУТЕ