

СТАТЬ АКТИВНЫМ И ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

рабочая тетрадь



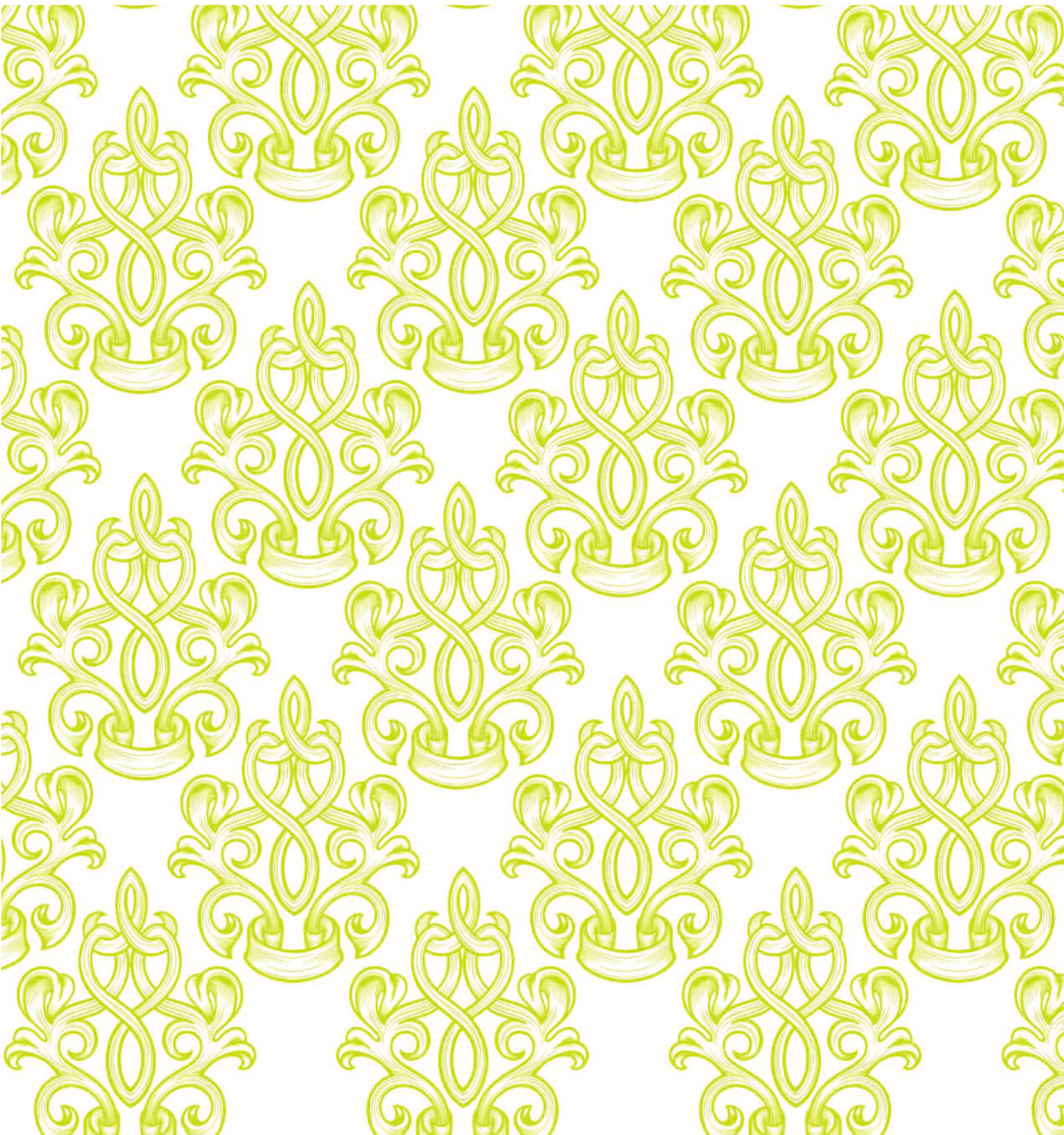
г. Новосибирск
2014

СТАТЬ АКТИВНЫМ И ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

**Существует много целей,
которые Вы можете достичь
при здоровом,
сбалансированном образе
жизни, например, легкость,
хорошее самочувствие,
здоровье и тонус.**



**рабочая
тетрадь**





Для заметок

Lined area for notes, consisting of 28 horizontal green lines.



1. Исходный пункт: Где я нахожусь и каков мой путь?
2. Какое движение полезно для меня?
3. Что я ем – основные питательные элементы в пище?
4. Быть в форме с тренировками на выносливость.
5. Как обстоит дело с жирами?
6. Быть в форме с силовыми тренировками.
7. Легкие закуски – с витаминами и минеральными элементами.
8. Половина курса – где моя цель?
9. Коварство нашей пищи.
10. Вместе проще.
11. Щадящее приготовление пищи – Приятного аппетита!
12. Как обстоит дело с моим окружением?
13. Мы в стрессе.
14. Расслабление – заставить душу парить.
15. Диеты – за и против.
16. Достигнута ли цель? Что делать дальше?



Добро пожаловать!

Вы решили что-нибудь сделать для себя и Вашего здоровья?

Мы хотели бы помочь Вам в Вашем намерении с помощью этого учебника.

Наше намерение заключается в том, чтобы предоставить Вам информацию для чтения и размышления по темам этого курса и «орудие труда», которое поможет Вам изменить образ жизни.

Что Вас ожидает в нашей программе?

Вы участвуете в инновационной программе, которая поможет на длительное время изменить Ваш образ жизни: питание, движение и мотивацию. Основной акцент в программе делается на получение положительных эмоций в приятной групповой атмосфере: работа в группе с единомышленниками приносит большее удовольствие. Чтобы достигнуть цели, Вам необходима, как называют это эксперты, стабильная мотивация для изменения. По этой причине теме «Мотивация» уделяется в нашем курсе особое внимание. Так, мы подготовили для Вас различную информацию о психологических взаимосвязях, рабочие листы, которые подтолкнут Вас к размышлениям, и много практических советов, как преодолевать барьеры, которые могут вызвать сложности при применении нашей методики в повседневной жизни. Щадящее введение в мир движения и тренировочных основ даст Вам возможность самим планировать и воплощать свое желание двигаться.

Орудие труда для повседневной жизни...

Особенно эффективно после занятий в группе прочитывать материал учебника в спокойной обстановке. В конце каждого занятия есть рабочие листы. В текстах существуют ссылки на соответствующие рабочие листы. Эти материалы помогут Вам самим наблюдать за собой в повседневной жизни, распознать привычки и найти возможность их изменить или научиться их осознавать.

Мы желаем Вам успехов и удачи!

1 Занятие. Исходные пункты



Вы выбрали этот курс, потому что хотите что-то изменить в своей жизни. Почему сегодня так тяжело оставаться здоровым? Есть много объяснений, из которых мы выбрали следующее: давайте вспомним период, когда люди совсем или практически совсем не были оседлыми и жили преимущественно как кочевники. Чтобы достать пищу, им приходилось тяжело работать физически. Хотя за последние 2 миллиона лет мир заметно изменился, с генетической точки зрения человеческое тело не изменилось: неповоротливое и постоянно стремящееся потратить как можно меньше энергии.

Человек каменного века должен был быть в состоянии накопить питательные вещества в форме жировых резервуаров, чтобы пережить эти голодные времена. И все же в то время не было людей с излишним весом, потому что недостаток пищи постоянно чередовался с ее переизбытком. Сегодня все по-другому: голодные времена прошли, а пища имеется в достаточном количестве, к тому же получение пищи доступно сейчас без больших энергетических затрат. Сегодня мы сжигаем только треть той энергии, которая была необходима человеку каменного века, чтобы охотиться на зверей

и собирать ягоды.

На протяжении более 100 000 поколений человек приспособлялся к недостатку пищи, а сейчас ему приходится перестраиваться. Голодные времена прошли, и нам больше не нужно запасаться пищей. Совсем наоборот: кто постоянно имеет жировые резервы, заболевает!

Сначала целесообразно оценить, сколько энергии Вы потребляете и сколько используете. Соотношение потребленных калорий и сожженных калорий составляют Ваши энергоресурсы. Ваше тело по своей природе не может само подсчитывать, что в дни с меньшей нагрузкой ему нужно меньше пищи. Чтобы прийти в равновесие, необходимо сократить количество потребляемой пищи или увеличить физическую активность.

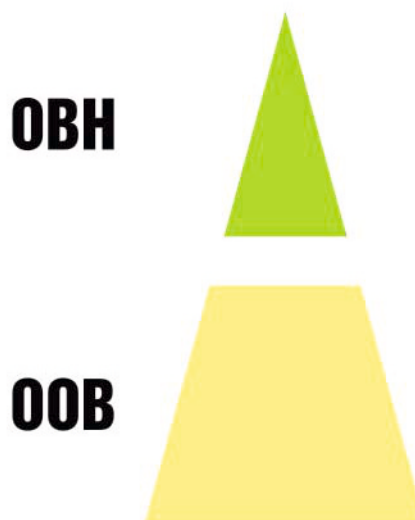
Сколько нам нужно энергии?

На Ваш индивидуальный расход энергии влияет уровень активности, размер тела, доля мышечной массы, температура окружающей среды, состояние Вашего здоровья и даже Ваш пол.

Так называемый основной обмен веществ (ООВ) – это то количество энергии, которое Вам необходимо в полном покое, натошак и при температуре окружающей среды около 20°C, чтобы организм правильно функционировал.

Так как основной обмен зависит от разных факторов, у разных людей он разный – это одна из причин, почему одни люди могут потребить больше калорий, чем другие, не полнея.

Обмен веществ при нагрузке (ОВН) - это количество энергии, в котором нуждается Ваше тело при физических и эмоциональных нагрузках, при терморегулировании и пищеварении. ООВ и ОВН составляют Вашу общую энергетическую потребность. Если Вы потребляете больше калорий, чем необходимо для ООВ и ОВН, Ваш организм накапливает эту энергию в клетках печени, мышц и жировых клетках (= положительный энергетический баланс). Если Вы потребляете больше энергии, чем принимаете, Ваш организм прибегает к своим резервам и преобразует их в энергию (= отрицательный энергетический баланс).



Какова моя цель?

Существует много целей, которые Вы можете достичь при здоровом, сбалансированном образе жизни, например, легкость, хорошее самочувствие, здоровье и тонус.

Поставьте себе конкретную, но все же реальную цель. Такая постановка цели послужит Вам стимулом, задаст направление, которого Вы будете придерживаться.

1 Занятие. Исходные пункты



Постановка целей

- Ваша цель должна быть **реальной** и достижимой:
Например: «Я хотел бы в течение курса каждую неделю менять и сохранять какой-то новый пройденный аспект!»
- Формулируйте то, чего Вы хотите достичь, **положительными** предложениями:
Например: «Я хотел бы снова носить свою одежду, которую я носил 5 лет назад!»
- **Конкретная** формулировка задает уже пути решения проблемы:
Например: «Я минимум раз в неделю буду заниматься в тренажерном зале!»
- Укажите срок, в который Вы **обязательно** достигните цели:
Например: « В конце курса я смогу проехать на велосипеде 90 минут!»

Поставьте себе также промежуточные цели, которые Вы быстро сможете достичь.

Радикальные изменения – быстрый успех???

На пути к цели Вам потребуется терпение, так как только тот, кто худеет медленно, худеет правильно. Если Ваш организм внезапно получит слишком мало питательных веществ, он сначала начнет расщеплять сахарные депозиты (запасы гликогена) и белки (мышечную массу). Если затем организм прибегает к жировым резервам, то это значит, что наступает «голодное время» и организм снижает потребление энергии, ОО падает. Если после диеты, Вы начинаете питаться так же, как питались до прохождения курса, то Ваш организм снова начинает копить запасы. Он заботится о новом «голодном периоде» и быстро достигает своего прежнего веса, а иногда и прибавляет в весе (Йо-йо-эффект). Итак, не торопитесь: потеря полкилограмма веса в неделю – идеальна. Для этого Вам нужно уменьшить на 500 ккал в день энергетическое потребление, либо перейдя на более низкокалорийную пищу, либо больше двигаясь. Как только Вы потеряете несколько килограммов, образуется новое равновесие, так как упадет ОО. Если Вы хотите еще похудеть, Вам нужно еще больше сокращать килокалории. Но нужно быть осторожным. Не переусердствуйте и потребляйте достаточное количество питательных веществ

Рабочие листы 1 и 2 помогут Вам разобраться с Вашими движущими мотивами и постановкой целей. Успеха!

Как я вижу свой успех?

Успех нужно наблюдать не по весу, а по Вашему самочувствию, по объему талии и по Вашему индексу массы тела (ИМТ). Так Вы получите полную

1 Занятие. Исходные пункты

картину о Ваших достижениях. Индекс массы тела Вы можете рассчитать по следующей формуле.

<p>Индекс массы тела:</p> $\text{ИМТ} = \frac{\text{вес тела (кг)}}{\text{Рост (м)} \times \text{рост(м)}}$	<p>ИМТ. Классификация</p> <p>менее 18,5 вес ниже нормы</p> <p>18,5 – 24, 9 нормальный вес</p> <p>25 - 29,9 Избыточный вес</p> <p>30 и более Ожирение</p>
--	---

О Вашем успехе можно говорить, если принимать во внимание различные показатели. Например, если Вы начали заниматься спортом, но, несмотря на это, весы в течение 4 недель показывают один и тот же вес. Но если Вы измерите объем талии, то он, возможно, уменьшится на сантиметр. Это объясняется тем, что Ваша жировая масса уменьшилась, а мышечная увеличилась. Это хороший знак!

Измеряйте все показатели максимум один раз в неделю и всегда в одно и то же время.

Если хотите, можно использовать **рабочие листы 3 и 4**

Вы можете уже сегодня начать работу над своим новым образом жизни!

Вода – основа сбалансированного образа жизни

Обратите внимание и запишите, что и сколько Вы пьете в день. **Рабочий лист 5** (питьевой протокол) может Вам в этом помочь.

Вода участвует во всех жизненно важных процессах организма. Если организм потребляет недостаточное количество воды, кровь сгущается и замедляются важные процессы транспортировки питательных веществ. Таким образом нарушается обмен веществ.

Чувство жажды наступает только тогда, когда организму не хватает только 0,8л жидкости (у пожилых людей больше). Поэтому сразу же пейте воду, если почувствуете головную боль или усталость.

1 Занятие. Исходные пункты



Кстати, молоко относится не к напиткам, а к продуктам питания. Груднички первые месяцы жизни питаются исключительно молоком, т.е. молоко – больше, чем просто поставщик жидкости. Не относится к средствам утоления жажды и алкоголь. Наоборот: после принятия алкоголя жидкость не удерживается в организме, из организма выходят минеральные вещества, что ощущается на следующей день жаждой и желанием съесть что-нибудь соленое.

Кофе, напротив, в отличие от распространенного ранее мнения, является отличным поставщиком жидкости.



Сок, нектар или напиток?

Вы наверняка обращали внимание в супермаркете на различные обозначения напитков: сок, нектар.

Фруктовый сок на 100% состоит из фруктового сока и мякоти соответствующих фруктов.

Фруктовый нектар содержит 25-50% сока, в зависимости от вида фрукта. Остаток составляет вода с газом или без. Фруктовый нектар может содержать до 20% сахара. Кроме этого могут быть добавлены молочная кислота (Е 270, 5 г/л), лимонная кислота (Е 330, 5 г/л) и аскорбиновая кислота (Е 300). Фрукты, из которых невозможно выжать сок, размельчаются и смешиваются с водой. Так, например, делают банановый нектар.

Фруктовые напитки содержат минимум 30% фруктового сока семечковых плодов или винограда, минимум 6% сока цитрусовых фруктов и минимум 10% сока других фруктов. Оставшиеся ингредиенты – вода, сахар и другие пищевые добавки.



1 Занятие. Исходные пункты

Рабочий лист 1: Хорошая мотивация – половина успеха



Перед тем, как Вы начнете что-то менять в своих привычках питания и движения, подумайте в спокойной атмосфере о своих мотивах. В данный момент, когда так сильно Ваше намерение сделать для себя что-то правильное, возможно, Вам будет тяжело найти причины, которые мешают осуществить Ваше намерение. Но они есть в любом случае, иначе Вы не оказались бы в сегодняшней ситуации. Итак: что может Вам помешать в достижении Ваших целей? Где лежат подводные камни, которые нужно убрать?

Причины для изменений:

Причины этого не делать:

Two columns of dotted lines for writing notes.

Поговорите с Вашим женой/мужем, партнером/партнершей или с друзьями о своем намерении, пусть они обрисуют Вам ситуации, в которых Вам будет тяжело остаться сильным. Этот «тренинг» повысит Вашу уверенность в себе, подтолкнет к тому, чтобы выстоять («Я вам покажу!») и поможет пойти на такие тяжелые изменения не в одиночку.



1 Занятие. Исходные пункты



Рабочий лист 2: Ваши цели

Изменение поведения – это длительный и индивидуальный процесс. Так как потребности каждого отдельного человека так же различны, как и сложны окружающие условия, у каждого свой особенный способ изменять что-то в своем поведении. Подумайте о том, что Вы не должны ничего откладывать «с сегодня на завтра». Конечно, было бы замечательно, если бы Вы в один момент смогли начать функционировать по-новому. Но так просто не бывает! Вашим привычкам потребовалось так много времени, чтобы сформироваться такими, какие они сейчас. Дайте себе время, чтобы изменить Ваши привычки.

Вы уже многое слышали и читали по теме «Цели». Теперь Вы можете самостоятельно «черным по белому» сформулировать, какие у вас цели и почему.

Мои цели в области образа питания:

Почему я выбрал именно эти цели?

Мои цели в области движения:

Почему я выбрал именно эти цели?

1 Занятие. Исходные пункты

Памятка: Мой индекс массы тела

Чтобы оценить вес тела, нужно определить Ваш индекс массы тела. Найдите в таблице строчку с Вашим ростом и столбик с Вашим весом. На пересечении Вы сможете увидеть Ваш индекс массы тела. Цвет поля дает информацию о степени риска:

- Светло зеленый – повышенный риск
- Зеленый – нормальный риск
- Светло-оранжевый – повышенный риск
- Красный – очень высокий риск

Вес Рост	45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	95	98	100	102	104	107	109	111	114
153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
155	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47
158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43
165	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
168	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
173	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38
175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
178	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
183	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
186	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
188	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32
191	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31
194	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30

Светло-зеленый	Вес ниже нормального
Зеленый	Нормальный
Светло-оранжевый	Превышение веса
Красный	Ожирение

Мой индекс массы тела: _____

Повышенный индекс массы тела указывает на риск заболевания диабетом, а также ишемической болезнью сердца, артериальной гипертонией. Вы можете управлять этим риском и существенно его снизить.

1 Занятие. Исходные пункты



Рабочий лист 3: Моя кривая успеха

Вы можете зафиксировать Ваши успехи, записывая Ваши показатели каждую неделю. Целесообразно измерять Ваши показатели в одно и то же время.

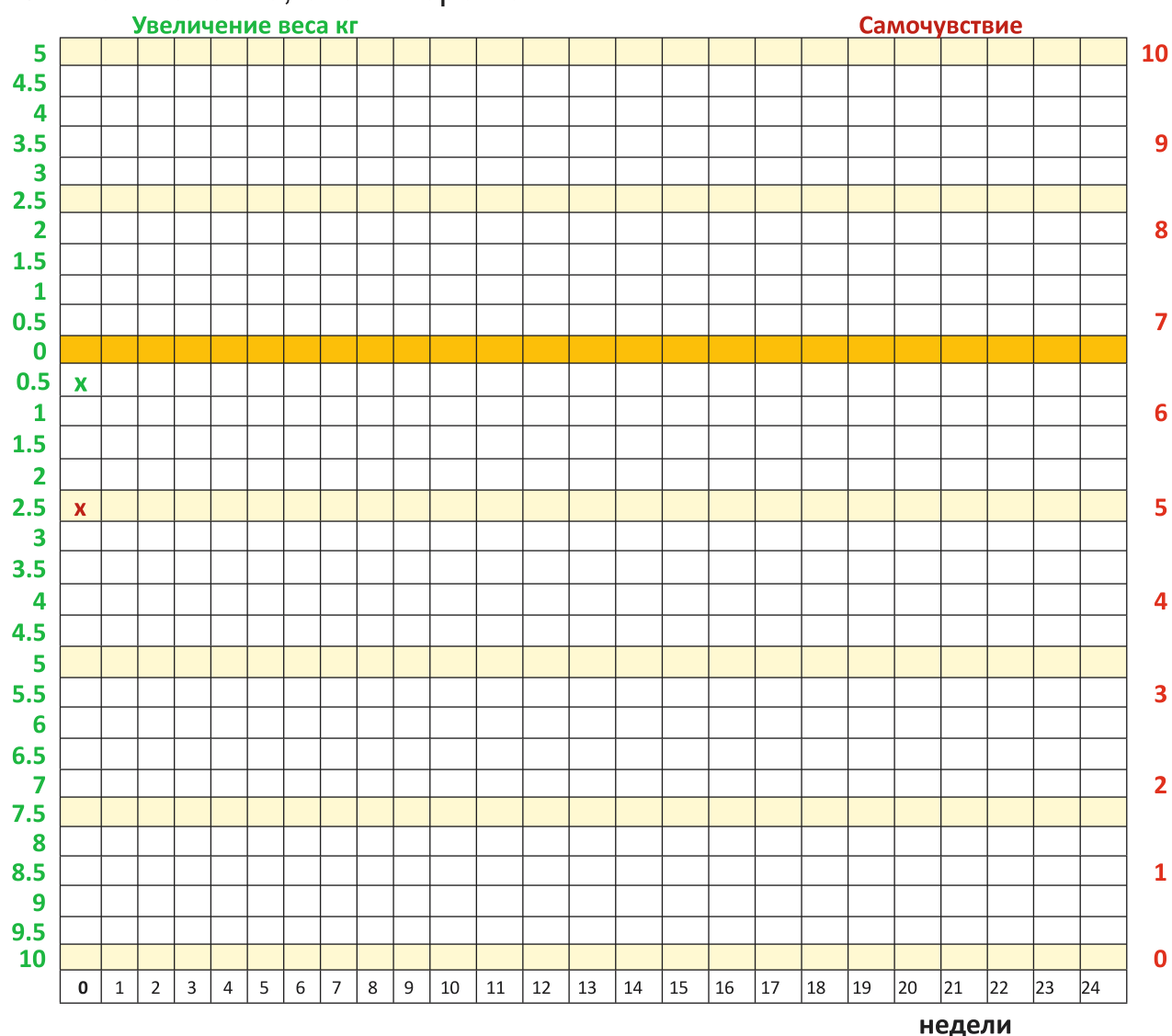
Вес: Здесь Вы записываете ваш исходный вес. А затем отмечайте, на сколько Вы похудели или поправились. Мой исходный вес: _____

Самочувствие: На шкале от 0 до 10 отмечайте, как Вы себя чувствуете:

0 = вообще нехорошо, очень недоволен, расстроен, устал

5 = нормально, вполне в порядке

10 = великолепно, очень хорошо



недели

Например:

X – вес (уменьшение на 0,5 кг)

X – С= самочувствие (нормальное)

1 Занятие. Исходные пункты

Рабочий лист 4: Моя кривая успеха



Вы можете зафиксировать Ваши успехи, записывая Ваши показатели каждую неделю. Целесообразно измерять Ваши показатели в одно и то же время.

Объем живота (окружность)

С уменьшением объема живота сокращается также подкожный жир, который представляет особенно большую опасность. Измеряйте объем живота на высоте пупка.



Окружность живота см

114																									
112																									
110																									
106																									
104																									
102																									
100	X																								
98																									
96																									
94																									
92																									
90																									
88																									
86																									
84																									
82																									
80																									
78																									
76																									
74																									
72																									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Например:

X – объем живота (100 см)



1 Занятие. Исходные пункты



Рабочий лист 5: Питьевой дневник

Здесь вы можете записывать, что и сколько вы выпили за день. 1,5-2 литра жидкости в день – достаточно. Важно не навредить. Если Вы пьете меньше, Вам нужно попытаться увеличить количество жидкости. Оптимальны для борьбы с жаждой вода, несладкий чай и минеральная вода с соком. Алкоголь и молоко не относятся к напиткам, кофе – напротив, относится.

Эта таблица – только один из возможных вариантов того, как можно отмечать количество выпитой жидкости. Вы можете завести маленькую тетрадку или распечатать данный лист на необходимое количество дней. Выберите для себя подходящий вариант.

Количество выпитой жидкости в день:

<i>Что я сегодня выпил?</i>	<i>Сколько я выпил?</i>
	<i>Сумма: _____ литров</i>

2 Занятие. Движение



Движение – что это значит для меня?

По последним десятилетиям заметно, что движение становилось все более важной составляющей частью человеческой жизни. Исходя из центрального значения движения, была сформирована «биологическая программа» нашего тела. Это значит, оно приспособилось к этим условиям в своих функциях и телосложении. Движение положительно влияет на «биологическую программу»: например, регулирует кровяное давление, усиливает обмен веществ, помогает в сбросе веса, уменьшает опасные жировые отложения в области живота и управляет деятельностью инсулина. Также нельзя недооценивать влияние движения на иммунную систему и душевное самочувствие. Оно сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Если вы будете больше двигаться, Вы будете лучше себя чувствовать.

Сегодня благодаря стремительно развивающейся механизации и автоматизации в изобилии производятся продукты питания, что требует от нас еще меньше двигательных затрат – по меньшей мере, в сравнении с охотой на мамонта в каменном веке.

Мотивация посредством шагомера

С помощью шагомера Вы можете просто и без затрат определить Вашу ежедневную двигательную нагрузку. Аппарат размером не больше телефона крепится на ремень и фиксирует каждый шаг, поднимаетесь ли Вы по лестнице, танцуете или делаете уборку дома. Научные исследования показали, что при этом повышается мотивация, так как Вы каждый день видите, сколько Вы двигаетесь.

Сколько шагов Вы делаете каждый день? Для здорового образа жизни рекомендуется делать 10000 шагов в день. Не пугайтесь. Каждый маленький шаг воздействует на Ваше здоровье. Попробуйте делать каждый день чуть больше шагов, чем в предыдущий.





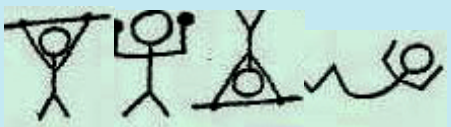


2 Занятие. Движение

Пирамида движения

Сколько движения принесет мне пользу?

В следующей схеме мы попробовали изобразить все формы движения.

Чем ниже находится указанная форма движения, тем больше времени нужно планировать для этого вида движения, и тем важнее эта форма.

Форма	Форма на схеме	Действия
Занятия сидя В день максимально 2 часа	Занятия сидя 	Работа за компьютером Просмотр телевизора Чтение
Растяжка В неделю около 15 минут	Растяжка 	Гимнастика Йога Пилатес
Силовые тренировки 2 раза в неделю около 15 минут	Силовые тренировки 	Занятия на спортивных тренажерах Гимнастика Гантели Йога
Тренировки на выносливость В неделю 90 минут Лучше распределить на несколько дней	Тренировки на выносливость 	Аэробика Спортивный бег Спортивная ходьба Велосипед Плавание Танцы Туризм
Повседневное движение В день 30 минут	Повседневное движение 	Мойка машины Поход по магазинам Работа в саду Прогулки Ходьба по лестницам



2 Занятие. Движение



Повседневное движение

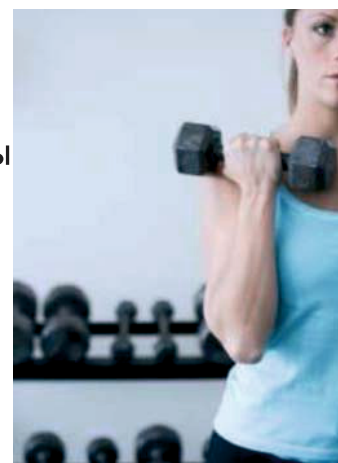


Вы можете больше двигаться в вашей повседневной жизни, при этом это необязательно должен быть спорт. Основа активного образа жизни – это 30 минут умеренных движений в день. Сюда относятся, например, работа по дому и в саду, поход по магазинам или дорога на работу. Попробуйте где возможно добавить движения в вашу повседневную жизнь.

Даже благодаря повседневным движениям Вы можете сжечь дополнительные калории и приблизиться к своей цели.

Тренировки на выносливость

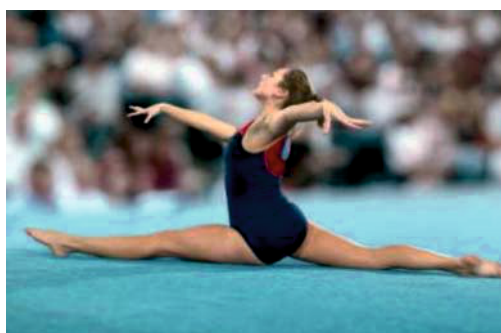
Спортивная ходьба, катание на велосипеде, плавание и туризм – эти формы движения вырабатывают выносливость. Занятия 1-3 раза в неделю этими видами спорта активизируют работу сердечно-сосудистой системы и обмен веществ. Для таких упражнений характерно медленное и долгое выполнение, т.е. минимумом 20 минут. Начните с 10 минут упражнений и потом медленно увеличивайте время занятий. Кроме того: лучше 5 минут позаниматься, чем 10 минут размышлять о том, что нет времени. Таким образом, 20 минут – это не необходимость, а цель, к которой нужно стремиться.



Силовые тренировки мышц

Силовые упражнения важны не только, чтобы были силы поднять ящик с водой, но и прежде всего для того, чтобы управлять весом тела, не подвергая при этом нагрузку кости, связки и суставы.

Сильные мышцы берегут Ваши суставы и связки, повышают основной обмен. Особенно полезны силовые нагрузки для спины.



Растяжка

Чтобы мы оставались подвижными, необходима растяжка мышц, а также расслабление, чтобы избавиться от защемлений,

2 Занятие. Движение

вызванных неправильной осанкой.

После двигательных упражнений необходимо делать упражнения на растяжку.

Отдых

В свободное время нам обязательно нужно отдыхать сидя. С одной стороны, это отдых, с другой – это самое невыгодное положение для позвоночника. Поэтому Вы не должны слишком долго сидеть или «бесконечное» сидение нужно чередовать с физическими упражнениями. Подумайте, что Вы можете делать стоя, если Вы, например, целый день сидите на работе. Подушки для сидения или большие мячи для фитнеса гарантируют динамичное сидение. Подвижное сидение вместо пассивного сидения – в моде.

**Задумайтесь, как у Вас обстоит дело с движением.**

Как много Вы двигаетесь? Вам доставляет ли физическое удовольствие? Необходимы ли физические нагрузки в Вашей работе?

Занимаетесь ли Вы спортом?

Доставляет ли Вам движение удовольствие? Или для Вас «Спорт – это смерть»?

Что мешает Вам ежедневно быть физически активным?

Если раньше Вы были более активны – какой вид физической активности или спорта доставлял Вам особенное удовольствие?

Первый шаг к тому, чтобы больше двигаться: восприятие тела

Задумывались ли Вы однажды, как Вы стоите в автобусе или сидите за столом? Еще нет? Тогда задумайтесь! При этом для безболезненного и приятного движения очень важна правильная осанка. Наряду с недостатком движения часто идет небрежное отношение к собственному организму. Неправильная осанка, слишком сильное или слабое напряжение в определенных группах мышц вызывают боли, проблемы и функциональные нарушения, начинающиеся с болей в суставах и спине, онемения пальцев и мигрени. Если Вы научитесь воспринимать свое тело, это поможет Вам его лучше понимать, если опять возникнет защемление.





2 Занятие. Движение



Спросите себя при случае:

- «Стою ли я согнувшись?»
(тогда активизируйте мускулатуру живота и ягодичную мускулатуру)
- «Расслаблены ли мои колени?»
- «Расслаблены ли мои плечи?»
- «Расслаблено ли мое лицо?»
- «Как я сижу?»

Попытайтесь мобилизовать временные и физические резервы, чтобы пополнить Вашу «копилку движения». Возьмите велосипед, чтобы поехать на работу, или выйдите из автобуса на две остановки раньше и пройдите остаток пути пешком. Откажитесь от лифта, поднимитесь по лестнице сами. По возможности избегайте поездки на машине на короткие расстояния (например, до мусорного бака) – пусть прогулка пешком станет для Вас обычным делом!

Рабочий лист 6 поможет Вам задуматься о Вашей физической активности. С помощью дневника движения Вы можете фиксировать все «телодвижения» и найти пути для возможных изменений.



2 Занятие. Движение

Рабочий лист 6: Размышления о том, как двигаться больше



С помощью этого дневника движения Вы можете фиксировать свою физическую активность. Под повседневной активностью подразумевается 5 минут пешей прогулки до автобуса, подъем по лестнице вместо лифта. Посредством такого более «точного наблюдения» постарайтесь внести в Вашу жизнь больше движения! Если у Вас есть шагомер, записывайте ежедневно его показания.

	Повседневная активность	Тренировки на выносливость	Силовые тренировки	Подвижность	Всего времени мин.	Шагомер	Самочувствие после
Пример	//	///		/	60		😊
Пн							
Вт							
Ср							
Чт							
Пт							
Сб							
Вс							
Всего времени за неделю							

3 Занятие. Здоровое питание – макроэлементы



На прошлом занятии Вы узнали много нового о движении. На этом – речь пойдет о здоровом питании. **Рабочий лист 5**, так же как и дневник движения, поможет Вам более подробно проанализировать привычки питания.

Кроме этого, здесь Вы найдете информацию о том, из чего состоит наша пища, как она перерабатывается в организме и как Вы ее можете комбинировать, чтобы питаться сбалансировано.

Из чего состоит наша пища?

Представьте себе, Вы возвращаетесь голодными после тяжелого рабочего дня и подкрепляетесь хлебом с сыром и колбасой.

С этой пищей Вы принимаете три основных питательных элемента: углеводы, жиры и белки в различных количествах. Углеводы содержатся в муке, из которой печется хлеб. Колбаса и сыр содержат много жиров и белков.

Углеводы – это в количественном соотношении самый важный питательный элемент для человеческого организма. Они необходимы для покрытия энергетической потребности организма (для обмена веществ, температуры тела). Прежде всего, в них нуждается наш мозг. Углеводы состоят из глюкозы. В зависимости от количества глюкозы, из которых они состоят, различают:



Обычный сахар (виноградный сахар и фруктовый сахар). Двойной сахар (молочный сахар в молочных продуктах). Тройной сахар (крахмал в муке, картофеле, рисе, макаронах). С каждым потребленным нами граммом сахара и крахмала наш организм вырабатывает **4 ккал** энергии.



Жиры также имеют значение для выработки и накопления энергии. Помимо этого, они являются строительным материалом тела, теплоизолятором и переносчиком жирорастворимых витаминов.

Их вкусовые качества также имеют особое значение: жирную пищу мы воспринимаем особенно

3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы

вкусной. На 5 занятии мы еще раз к этому вернемся. С каждым граммом жира наш организм получает **9 ккал** энергии.

Белки необходимы для строительства и сохранения организма, для роста, построения и обновления клеток мышц, связок, хрящей, а также ферментов и гормонов. Также наша иммунная система не могла бы функционировать без белков.

Белки поставляют **4 ккал/г**, но они не активно используются нашим организмом для получения энергии.

Основные питательные элементы поставляют энергию в различном количестве. Сколько энергии Вы получаете с одним приемом пищи, зависит от того, в каких долях продукты питания содержат эти элементы. Жиры поставляют в два раза больше килокалорий, чем углеводы и белки.

Алкоголь часто недооценивается как поставщик энергии. При этом 1 г алкоголя поставляет **7 ккал**, т.е. примерно столько же, сколько 1 г жира. При одновременном приеме с пищей энергия из алкоголя перерабатывается в первую очередь, т.к. он по своей «природе» не может накапливаться в организме. Энергия из продуктов питания откладывается в организме, потому что на настоящий момент она является лишней.

Балластные вещества находятся преимущественно в растительной пище и не могут перевариваться организмом. Поэтому богатые балластными веществами продукты являются менее калорийными, чем все остальные. Они имеют особенно важное значение для здорового питания и правильного пищеварения:

- полезны для зубов, т.к. такую пищу нужно более тщательно разжевывать;
- способствуют пищеварению посредством увеличения объема кишечника и стимулирования кишечной деятельности;
- чувство сытости продолжается дольше в связи с более длительной продолжительностью пребывания в желудке;
- положительное воздействие на флору кишечника;
- не так сильно повышается уровень сахара в крови;
- балластные вещества выводят из кишечника вредные и нежелательные вещества (холестеринсодержащие желчные кислоты, вещества, вызывающие рак) – таким образом, уменьшается уровень холестерина и риск заболевания диабетом.

При этом важно много пить.



3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы



Вода необходима, чтобы балластные вещества размачивались в кишечнике и могли в полной мере проявлять свое полезное воздействие. Если организму не хватает жидкости, это может привести к запорам. В качестве утолителя жажды прежде всего подходят вода, несладкий чай и сок с минеральной водой.



У многих людей возникают проблемы с пищеварением, если они потребляют слишком много балластных веществ или внезапно перестраивают свое питание. Вздутия и боли в животе могут быть очень мучительными.

В этом случае будет полезен медленный и рациональный переход на отрубные продукты. Травяные чаи с фенхелем, ромашкой или перечной мятой имеют противосудорожное и успокоительное действие. В целом, все эти побочные эффекты проходят, как только организм перестроится на новую пищу.


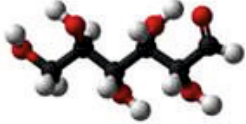

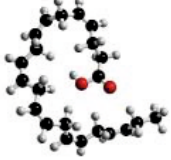

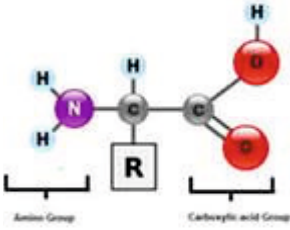

Примеры продуктов питания	Альтернативные продукты, богатые балластными веществами
Белый хлеб	Отрубной хлеб
Макаронные изделия	Макаронные изделия грубого помола, необработанный рис
Кукурузные хлопья	Овсяные хлопья, мюсли
Жевательный мармелад	Сухофрукты

Другие важные составляющие пищи – это витамины, минеральные вещества, микроэлементы (7 занятие) и балластные вещества.

Что происходит с пищей в организме?

Перед тем, как мы откусываем бутерброд, в нашем организме уже начинается процесс пищеварения. Достаточно одного взгляда на пищу, чтобы выделилась слюна и желудочный сок, которые разлагают нашу пищу на отдельные составляющие элементы:

3 Занятие. Здоровое питание -
макроэлементы

От большого...	...к малому:
<p>Крахмал</p> 	<p>превращается в глюкозу</p> 
<p>Жир</p> 	<p>в жирные кислоты</p> 
<p>Белки</p> 	<p>в аминокислоты</p> 
<p>витамины и минеральные вещества настолько малы, что сразу всасываются в кровь</p> 	

Перед тем, как начнут действовать пищеварительные соки в кишечнике, происходит механическое размельчение пищи во рту и желудке до кашицеобразного состояния.

В кишечнике питательные вещества с помощью специальных транспортеров доставляются в кровь, многие из которых перед этим попадают в печень.

Печень – центральный орган, участвующий в обмене веществ. Здесь происходят важные преобразовательные процессы (преобразование жирных кислот в транспортабельную форму), обезвреживание (медикаментов и алкоголя) и построение важных веществ (желчные кислоты). Печень можно обозначить как гавань, которая распределяет доставленные грузы, заново их упаковывает или выстраивает и затем с помощью транспортеров доставляет в различные места.

Транспортными путями являются кровеносные сосуды. С кровью питательные вещества доставляются в каждый уголок тела. Чтобы они могли быть доставлены в клетки, требуются специальные транспортеры или рецепторы.

3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы



Если все на местах, то можно начинать работу: в клетках находятся «производственные залы». В зависимости от части тела и ее функции из доставленных питательных элементов клетка производит специфический продукт, как например, гормоны, кости или волосы. Каждая клетка имеет свою собственную электростанцию – здесь из глюкозы и жирных кислот производится необходимая энергия.

Если возникает необходимость, то сжигаются аминокислоты, поэтому при длительном ограничении в пище (например, во время поста) помимо жира теряется также мышечная масса.

Все, в чем организм не нуждается или больше не нуждается, или все, что он не может принять, выходит из него.

Как питаться правильно?



Огромная часть нашей пищи должна быть растительного происхождения – **злаковые, фрукты и овощи** – так как только в этом случае Вы можете быть уверенными, что Ваш организм получает достаточное количество балластных веществ, витаминов, минералов и вторичных растительных веществ.

В отличие от многих фруктов, овощи содержат меньше калорий. Поэтому при правильном питании Вы должны в небольших количествах употреблять фрукты.

Картофель богат крахмалом и балластными веществами и надолго обеспечивает чувство сытости. При употреблении злаковых отдавайте предпочтение отрубным продуктам, так как в муке высшего сорта уже не содержатся такие полезные вещества, как, например, балластные вещества. Попробуйте отрубной хлеб или макароны из муки грубого помола. Эти продукты подверглись меньшей обработке и поэтому еще содержат много важных питательных элементов, таких, как минеральные вещества и витамины.



Но внимание: не каждый темный хлеб является отрубным. Часто булочки применяют определенные сахарные продукты, чтобы окрасить хлеб в темный цвет. Существует правило: если хлеб не коричневого, а серого цвета, то скорее всего речь идет об отрубном продукте.

Совет: вид муки на упаковке подскажет Вам, какова степень ее помола. Чем выше это число, тем выше содержание минеральных веществ и отрубей в муке. Пшеничная мука высшего сорта имеет число 405.

3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы



Молоко и молочные продукты важны для костей и зубов, так как они снабжают наш организм кальцием. Обратите внимание, что сыр и молоко содержат много насыщенных жиров, которые, помимо своей калорийности, неблагоприятно действуют на уровень холестерина. Рекомендованы к употреблению такие обезжиренные варианты, как обезжиренное молоко или обезжиренный творог.

К сбалансированному, здоровому питанию относятся



также продукты животного происхождения, такие, как **мясо и рыба**. Мясо снабжает наш организм полноценными белками, железом и витаминами, рыба поставляет йод.



Чтобы покрыть потребность, необходимо 1-2 раза в неделю питаться морской рыбой.

Жиры должны составлять очень небольшую долю в нашей пище. Растительные масла такие, как рапсовое или оливковое масло, снабжают организм важными жирными кислотами, такими, как 3-омега-кислоты, которые важны для мозга. Кроме этого, жиры делают возможным прием жирорастворимых витаминов (поэтому овощи всегда нужно есть с небольшим количеством масла).



Эта информация также содержится в памятке «**Пирамида питания**».

Вы должны помнить, что большую часть нашего рациона должна составлять вода!

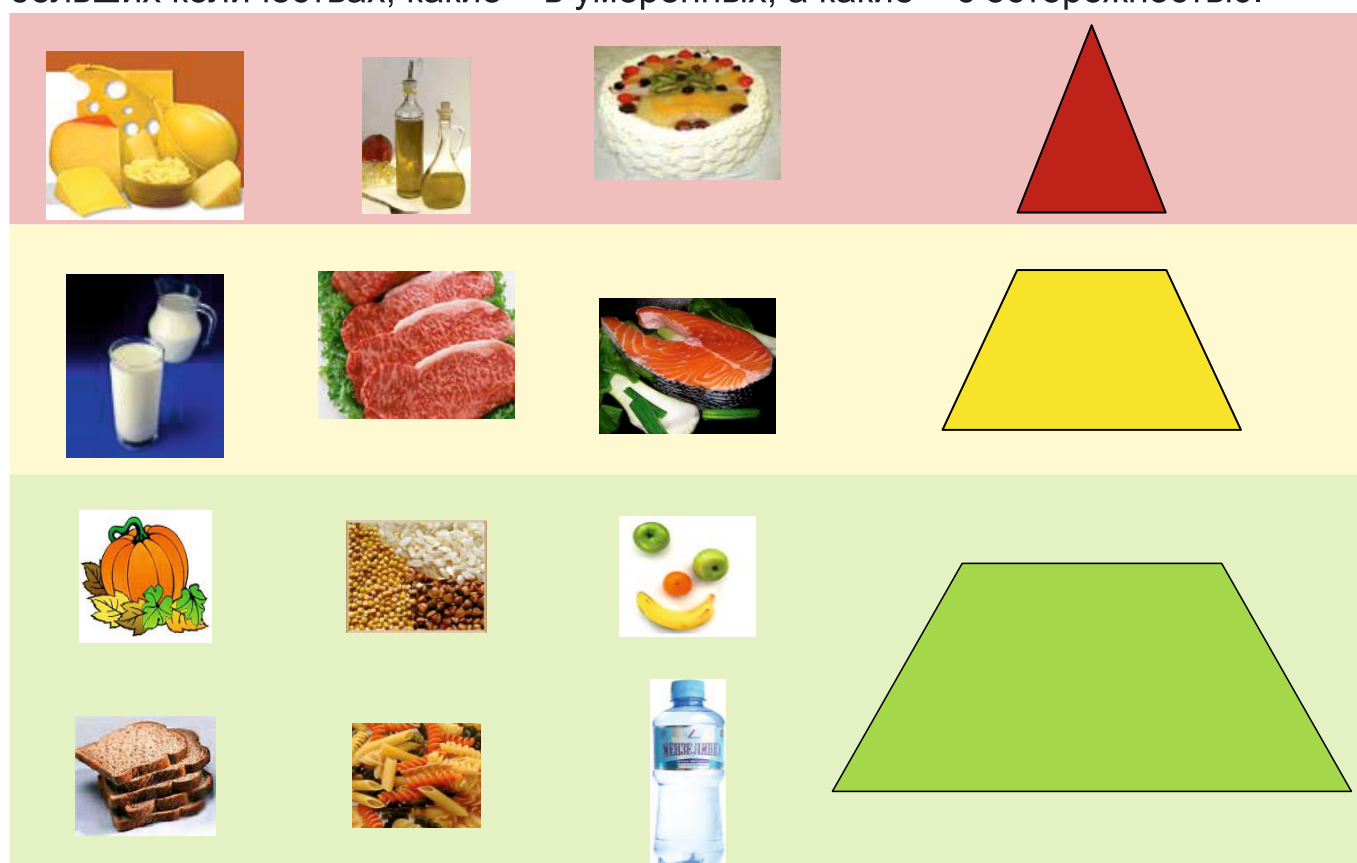


3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы



Данная пирамида позволяет сориентироваться в теме «Полноценное питание».

Каждый элемент пирамиды представляет собой одну порцию. Размер порции составляет количество пищи, которое умещается в Вашей ладони. Цвета светофора сигнализируют о том, какие продукты питания можно есть в больших количествах, какие – в умеренных, а какие – с осторожностью.



Красный цвет: Стой! (жиры, сладкое, жирные закуски и алкоголь).

Желтый цвет: Внимание! Умеренное употребление! (продукты животного происхождения).

Зеленый цвет: Вперед! (напитки и продукты растительного происхождения)

Основу пирамиды представляет **вода**. Следует отдавать предпочтение минеральной воде или низкокалорийным напиткам. В день рекомендуется выпить 6 стаканов жидкости (по 250 - 300 мл). Помимо воды, для утоления жажды подходят фруктовые и травяные чаи, а также разбавленные большим количеством воды фруктовые и овощные соки.

Молоко по причине высокого содержания питательных элементов не относится к напиткам. Также сюда нельзя причислять алкоголь. Кофе можно включать, если Вы его употребляете регулярно. Для контроля используйте питьевой протокол (рабочий лист 5).

Фрукты, овощи и стручковые плоды. 5 раз в день в Вашем меню должны встречаться фрукты или овощи, лучше всего – 3 порции овощей и 2 порции

3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы

фруктов – 650 г в день в целом. При этом помните, что 1 порция – это то, что помещается в ладони.

Между этими приемами пищи допускаются небольшие закуски, например, 1 яблоко или кольраби. В случае с мелкими фруктами (малина, горох) порцию составляет количество, помещающееся в двух ладонях, сложенных вместе. Один из пяти дневных рационов можно заменить стаканом сока (овощного или фруктового).

Хлеб, злаковые, рис, картофель, макаронные изделия (продукты растительного происхождения). Выбирайте продукты с отрубями! В день Вам нужно употреблять 4 порции из этой группы. 1 порция – это 1 ломтик хлеба. Две ладони, сложенные вместе, составляют 1 порцию картофеля, риса или мюсли.

Молоко, молочные продукты, яйца, мясо, колбаса, рыба (продукты животного происхождения). Употребляйте в день 3 порции молочных продуктов, при этом выбирайте обезжиренные альтернативы (йогурт, обезжиренный творог или обезжиренное молоко). Попытайтесь отказаться от взбитых сливок и жирных сортов сыра. 1 порция – 1 ломтик сыра, или 1 йогурт, или 1 стакан молока, или 1 стакан простокваши.

Также в пределах этой группы продуктов в день нужно съесть 1 порцию мяса, рыбы, колбасы или 1 яйцо. Выбирайте обезжиренные мясные продукты, такие, как индейка, курица, говядина. В бутерброде замените салями на нежирную ветчину. За неделю можно съесть максимум 3 яйца, минимум 1-2 раза нужно есть рыбу и около 3 раз – мясо или колбасу.

Жиры. Выбирайте растительные жиры (оливковое или рапсовое масло) Достаточно 2 порции в день, 1 порция – 1 столовая ложка масла.

Сладкое, закуски и алкоголь. На самой вершине пирамиды находятся жирные закуски и сладости, все сладкие напитки (кола, лимонад) и алкоголь. В день из этой группы можно употребить только одну порцию.

ВАЖНО: Это нормально, если в один день Вы съедаете больше, а в другой – меньше или вообще выбираете нездоровую пищу. Важно, чтобы сохранялся недельный баланс. Т.е., если в один день съели больше, чем рекомендовано, из одной группы продуктов, то в другой день Вам нужно ограничить потребление продуктов из этой группы. Если вы на вечеринке съели на один кусок торта больше, чем рекомендуется, не переживайте, а откажитесь на следующий день от сладкого. Так вы приведете в равновесие свой недельный баланс.

Посмотрите, какие из рекомендаций приемлемы для Вас уже сейчас. Для этого Вы можете воспользоваться пищевым дневником (**рабочий лист 7**)

**Выберите для ежедневного потребления пищу из всех 8 групп продуктов!
Обратите внимание на рекомендуемое количество потребляемой пищи!
Употребляйте разнообразную пищу в рамках каждой группы продуктов!**

3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы



Рабочий лист 7: Ваш пищевой дневник

Вспомните моменты, в которые Вы ловили себя на мысли, что съели слишком много или питались неправильно. Почему это произошло? Вы действительно были голодны или была другая причина? Сколько людей так же, как и Вы, используют еду в качестве инструмента для борьбы со стрессом? Относится ли это к Вам? Рассмотрите свое пищевое поведение под лупой:

- **Время дня:** Есть ли определенное время, в которое Вы едите больше, чем нужно?

- **Чувства:** Вызывают ли у Вас определенные эмоции желание поесть (например, злость, стресс, печаль, скука или радость)?

- **Активность:** Является ли чтение газет или просмотр телевизора более увлекательным, если Вы при этом еще и едите?

- **Социальная ситуация:** Есть ли определенные люди, в окружении которых Вы едите больше, чем обычно?

- **Физические факторы:** Если Вы устали, хочется ли Вам поесть? Если Вы женщина: меняется ли Ваш аппетит в зависимости от дня цикла? Или помогает ли Вам еда отвлечься от чего-либо, например, от хронической боли?

Ведите этот дневник, чтобы увидеть, какие факторы влияют на Ваши пищевые привычки. Записывайте при этом время дня, когда вы приняли пищу, что именно Вы съели и сколько, как сильно Вы были голодны при этом (шкала от 1 до 5), какие люди были в Вашем окружении, какое у вас было настроение, где Вы ели. Найдите подходящий для Вас вариант обозначений. Это уже первый шаг к изменениям!

Время дня	Что?	Где?	С кем?	Почему?	Голод	Настроение
7-00 завтрак	Кофе с молоком, зерновой хлеб 2 ломтика, сливочное масло, джем	Дома	С мужем и детьми		Умеренный	😊

Примеры настроения:

- 😊😊 - очень доволен
- 😊 - скорее доволен, чем нет
- 😞 - скорее недоволен, чем да
- 😞😞 - недоволен

3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы

Пищевой дневник

Время	Что я ем/пью	Обстоятельства, причины	Вес блюда	Калорийность	Всего ккал	Доволен ли я питанием?
Завтрак						☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Второй завтрак (перекус)						☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Обед						☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Полдник						☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Ужин						☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Перед сном						☺ ☺ ☺ ☺ ☺
ИТОГ за день						☺ ☺ ☺ ☺ ☺

- ☺☺☺ - очень доволен
- ☺☺ - скорее доволен, чем нет
- ☺☺☺ - скорее недоволен, чем да
- ☺☺☺☺ - недоволен

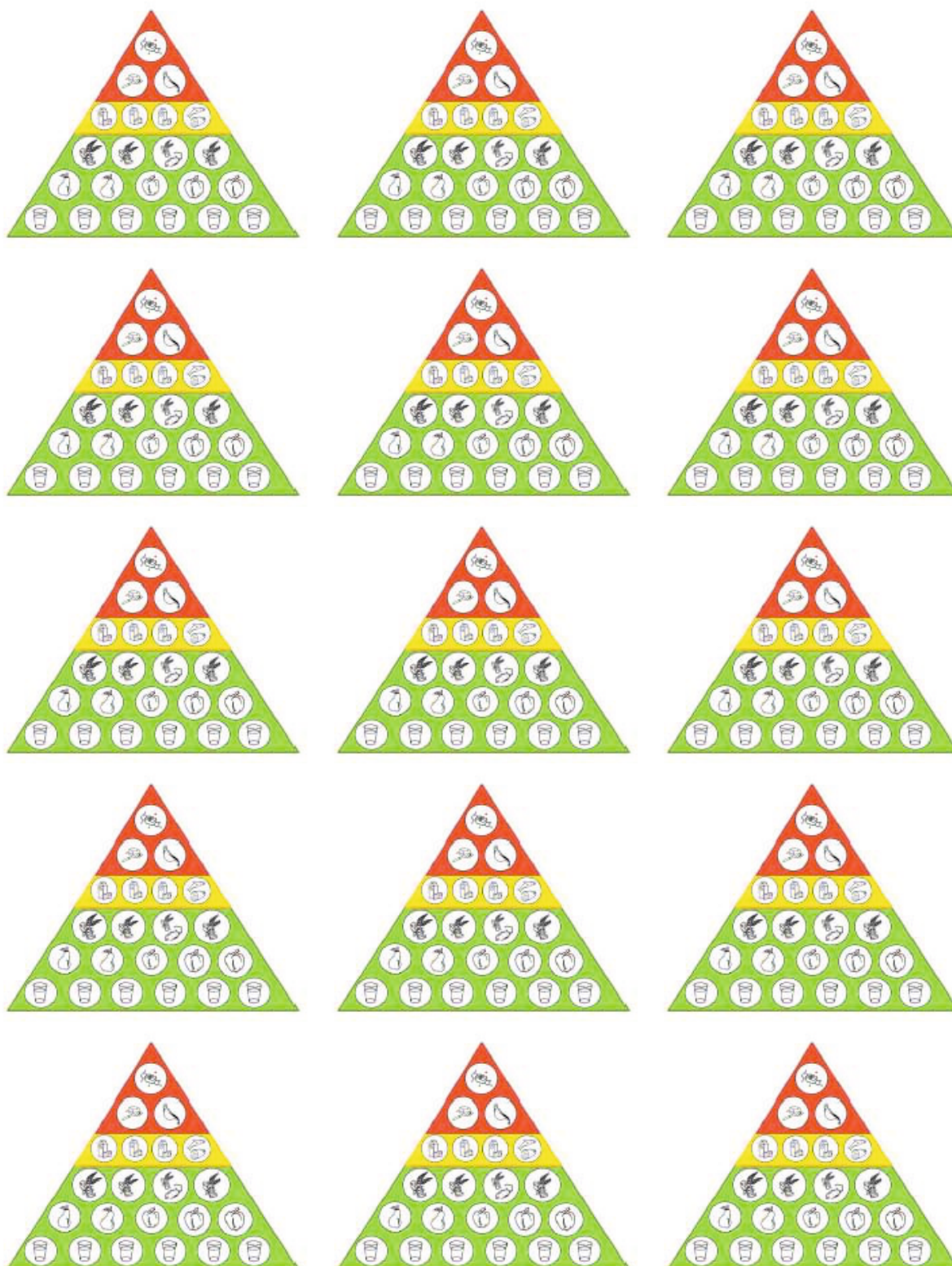




3 Занятие. Здоровое питание - макроэлементы



Можно отмечать порции на схеме:





4 Занятие. Тренировки на выносливость

Возможно, Вам уже удалось сделать Вашу повседневную жизнь немного активнее. Вы чаще поднимаетесь по ступенькам пешком, ездите на велосипеде и совершаете вечерние прогулки.

Это хорошая предпосылка для того, чтобы подумать о спортивных тренировках. Очень эффективными для Вашей сердечно-сосудистой системы являются тренировки на выносливость. В отличие от повседневной активности тренировки на выносливость выделяются бóльшей интенсивностью и регулярностью. При этом Вы должны проконсультироваться с Вашим врачом, какой вид спорта на выносливость подходит Вам больше всего.

Спортивный бег

Один из самых эффективных видов спорта на выносливость. Тренируется все тело, можно заниматься везде, небольшие затраты на экипировку.

Спортивная ходьба

Альтернатива спортивному бегу. Безопасно для суставов. Можно заниматься везде и всегда! Оптимальный вид спорта для начинающих. Также очень эффективен северный вариант «нордическая ходьба» (со специальными палками).

Плавание

Обеспечивает высокое потребление энергии посредством постоянно необходимой регуляции температуры и движения. Очень приятно благотворное воздействие воды. Необходим бассейн, с которым связаны финансовые затраты, а также определенное время посещения.

Велосипед

Особенно много преимуществ, когда имеются проблемы с коленными суставами, так как отсутствует ударная нагрузка. Можно заниматься на прогулках или по пути, например, на работу.

Ролики

Необходимы определенные технические навыки (координация) и специальные дорожки для занятия этим спортом. Безопасно для суставов. Не забудьте защитную экипировку.

Туризм

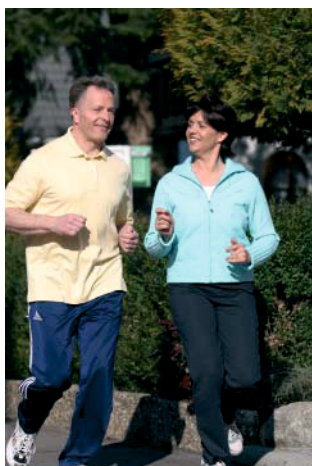
Для любителей природы и покоя. Интенсивнее, чем прогулки. Можно заниматься спонтанно и везде.

Беговые лыжи

В связи с использованием палок хорошо тренируется мускулатура верхней части тела. Занятия зависят от времени года и региона. Необходимо наличие лыж и основной экипировки.



4 Занятие. Тренировка на ВЫНОСЛИВОСТЬ



Найти правильный темп тренировок

После того, как Вы выберете, какой вид спорта Вам подходит, можно начинать. **Ваш девиз – «Долго, но медленно».** Двигайтесь с одинаковой скоростью, без пауз и так, чтобы дыхание и сердцебиение немного усиливалось. **Задайте средний темп.**

Если Вы новичок в делах тренировок на выносливость, то важно найти правильный темп, при котором бы Вы чувствовали себя хорошо. В первые 4-6 недель еще очень тяжело оценивать и увеличивать интенсивность тренировок. Возможно, в начале вы запыхаетесь даже при относительно небольшом темпе. Поэтому, в первую очередь, Вам нужно ориентироваться по Вашему самочувствию. Чем регулярнее Вы будете тренироваться, тем заметнее будет Ваш прогресс. Ваша цель – это движение в течение 30-45 минут. Ваш пульс во время движения нормализуется в течение первых четырех недель, и ваше дыхание станет более ровным.

Другая возможность найти правильный темп – это считать шаги во время вдоха и выдоха. 4 шага при вдохе, 4 шага при выдохе – именно то, что Вам нужно. Конечно, необходима тренировка, чтобы одновременно научиться концентрироваться на шагах и дыхании.

Контроль частоты сердцебиений

Помимо контроля дыхания и подсчета шагов Вы можете тренироваться с датчиком частоты сердцебиений. При его покупке проконсультируйтесь в спортивном магазине. Частота сердцебиений (пульс) показывает, сколько ударов в минуту бьется Ваше сердце.

Так как частота сердцебиений у каждого человека различна и с возрастом уменьшается, определить оптимальную интенсивность нагрузки можно только с помощью специального теста у врача. Примерно установить Ваш тренировочный пульс можно также по формуле:



Частота сердцебиений
во время тренировки =

180 – возраст

Моя частота сердцебиений
во время тренировки:

180 - _____ = _____ / мин.

Более точный результат можно получить, работая с формулой на **рабочем листе 8.**

4 Занятие. Тренировка на ВЫНОСЛИВОСТЬ



Возможно, Вам будет сложно точно придерживаться этой высчитанной частоты сердцебиений. Это часто происходит в начале тренировок и не представляет никаких проблем. Этот показатель – всего лишь помощь для того, чтобы Вы смогли ориентироваться в интенсивности нагрузок. Если вы будете примерно придерживаться этих показателей, то Ваши тренировки скоро принесут плоды, и Вам все проще и проще будет удаваться двигаться равномерно и с желаемой интенсивностью. Со временем Ваш пульс в спокойном состоянии сократится, а производительность улучшится. Кроме этого, по пульсу Вы сможете определить, как быстро Вы приходите в норму. Измеряйте пульс через одну и три минуты после нагрузки. Чем быстрее он понижается, тем лучше результаты Ваших тренировок.

Измерять пульс самостоятельно

Если Вы хотите самостоятельно измерить ваш пульс, нащупайте пульс на запястье или на шее (сбоку под челюстью). Подсчитайте количество ударов за 15 секунд. Умножьте это число на четыре. Так Вы получите примерную частоту сердцебиений в минуту.

Часто помогает профессиональный курс по введению тех или иных видов спорта на выносливость. Здесь вы найдете предложения различных курсов, практик физиотерапии и фитнес-залов. С одной стороны, вы познакомитесь с преимуществами выбранного Вами вида спорта, с другой стороны – таким образом Вы лучше узнаете единомышленников, с которыми можно будет обмениваться опытом во время тренировок и заниматься спортом после окончания курса.



Осознайте Ваши сильные стороны!

Чтобы на долгое время сохранить Ваши изменения, необходима стабильная мотивация и дисциплина. При этом Вам может помочь осознание Ваших сильных сторон, осознание того, в чем источник Вашей силы и энергии. Это могут быть повседневные вещи: приятный разговор с друзьями за чашечкой кофе, чтение газеты после работы в уютной атмосфере и т.д.

Но сюда также относятся ваши персональные качества: например, способность в любых вещах видеть позитивные стороны, не терять из виду цель, поддерживать контакты с друзьями. Обдумайте, в чем Ваши источники, силы. В этом Вам могут помочь Ваши партнеры или друзья – обсудите это с ними! Это поможет Вам придерживаться выбранного направления! **Рабочий лист 9** поддержит Вас в этом!



4 Занятие. Тренировка на ВЫНОСЛИВОСТЬ



Рабочий лист 8: Моя индивидуальная частота сердцебиений во время тренировок

Чтобы вычислить Вашу частоту сердцебиений для оптимальных тренировок на выносливость, подойдет следующая формула. Если Вы хотите, то Вы можете определить Вашу частоту сердцебиений для тренировок, так Вы немного лучше знаете свое собственное тело. Следуйте указаниям:

1. Сначала определите Вашу максимальную частоту сердцебиений (ЧС макс.)

Максимальная частота сердцебиений – это количество сердцебиений в минуту при полной максимальной нагрузке. С возрастом этот показатель уменьшается.

ЧС макс. = 220 – возраст (для мужчин)

226 – возраст (для женщин)

Для мужчин:

Моя ЧС_{макс.}: 220 - _____ = _____ /мин.

Для женщин:

Моя ЧС_{макс.}: 226 - _____ = _____ /мин.

2. Затем определите частоту сердцебиений в состоянии покоя (ЧС покой)

Частота сердцебиений в состоянии покоя – это количество сердцебиений в минуту в состоянии полного покоя. Измерьте утром после пробуждения Ваш пульс по запястью или на шее за 15 секунд и умножьте этот показатель на четыре. Так вы получите количество сердцебиений в минуту. Повторяйте это в течение пяти дней и, таким образом, Вы вычислите свой средний показатель.

ЧС покой: _____ /мин.

1 день: _____ /мин. 2 день: _____ /мин. 3 день: _____ /мин.

4 день: _____ /мин. 5 день: _____ /мин.

Мой средний показатель: _____ /мин.

3. Теперь определите с помощью формулы Карвонена Вашу частоту сердцебиений во время тренировки

С помощью этой формулы Вы можете вычислить Вашу оптимальную частоту сердцебиений для полезных тренировок на выносливость. Есть верхняя и нижняя граница. Попробуйте тренироваться в пределах этих двух границ.

ЧС тренировка = ЧС покой + (ЧС макс. - ЧС покой) x 0,5 или 0,6

Верхняя граница: ЧС_{тренировка} + _____ + (_____ - _____) x 0,6 = _____ /мин.

Нижняя граница: ЧС_{тренировка} + _____ + (_____ - _____) x 0,5 = _____ /мин.



Рабочий лист 9: Мои ресурсы

Подумайте, что лично Вас делает сильнее, в чем источники Вашей силы и энергии.

Не торопитесь. Найдите фотографии или маленькие сувениры, которые при необходимости будут напоминать Вам об этом.

Мои источники силы:

Это я считаю хорошим в себе – мои сильные стороны:

5 Занятие. Жиры



С понятием «жиры» Вы уже познакомились на 3 занятии. Из всех основных питательных веществ они являются основным источником энергии и, следовательно, могут быть причиной избыточного веса. К тому же, жир является носителем вкусовых свойств пищи, и поэтому мы отдаем предпочтение жирным блюдам. В этой главе подробно рассматривается тема жиров – поскольку едва ли найдется тема, о которой в средствах массовой информации существует столько противоречивых сведений. Такие данные нас как потребителя легко могут сбить с толку.

Что такое жиры?

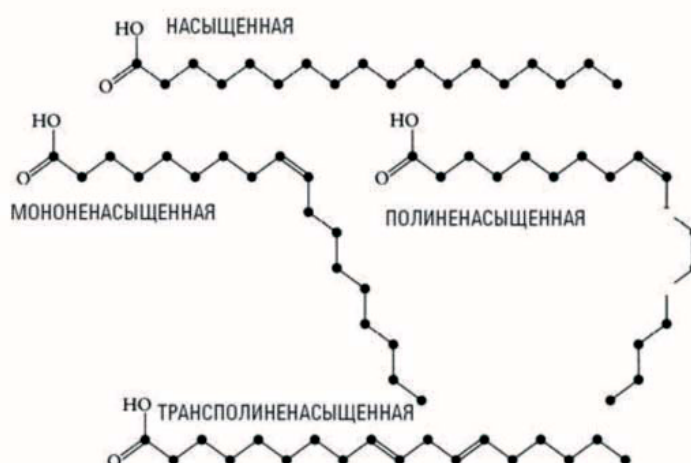
Одна молекула жира состоит из глицерина и 3 жирных кислот (см. рисунок). Эти жирные кислоты представляют собой длинные цепочки, отдельные звенья которых связаны одинарными связями. Если в жирных кислотах имеются только одинарные связи, то речь идет о насыщенных кислотах. Некоторые жирные кислоты обладают двойными связями между звеньями цепочки, такие жирные кислоты называются ненасыщенными. Они в свою очередь могут иметь множество двойных связей.

Если жирные кислоты имеют только одну двойную связь, то их называют мононенасыщенными.

К полиненасыщенным жирным кислотам относятся жирные кислоты с двумя и более двойными связями. Ненасыщенные жирные кислоты могут разрывать двойные связи и присоединять другие вещества.

Таким способом организм может вырабатывать, например, гормоны. Прежде всего, полиненасыщенные жирные кислоты очень реактивны и легко соединяются с молекулами кислорода, вследствие чего жир становится прогорклым. В то время как ненасыщенные жирные кислоты служат организму строительным и транспортным материалом, насыщенные кислоты вырабатывают только энергию и не имеют другой физиологической ценности.

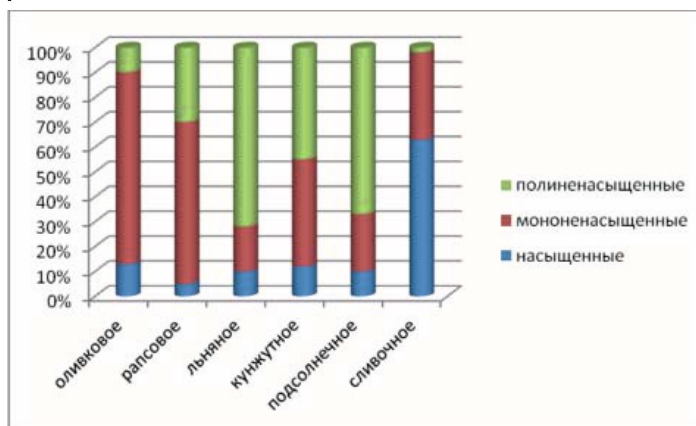
Жирные кислоты классифицируют не только по степени насыщенности, но и по длине. От длины цепей зависит, как и в какой форме жиры попадают в наш организм и каким образом транспортируются в нем.



Жиры в питании

Поскольку жиры и пищевые растительные масла обладают высокой энергетической ценностью, то Вам следует более разумно подходить к количеству их потребления.

Для здоровья немаловажно, какой жир вы употребляете, т.к. различная структура жирных кислот оказывает влияние на ваше самочувствие. Оптимальным соотношением считается 1/3 насыщенных кислот, 1/3 полиненасыщенных кислот и 1/3 мононенасыщенных кислот. В следующей диаграмме представлены некоторые пищевые растительные масла и состав, входящих в них жирных кислот.



Растительные жиры

Эти жиры получают из семян или плодов растений. Они содержат множество ненасыщенных кислот и вносят значительный вклад в здоровое питание. Существуют различные виды растительных масел. Наряду с классическими, такими, как оливковое или подсолнечное масло, мы используем и множество других, как экзотических, так и родных масел.

При покупке масла всегда обращайте внимание на обозначения на этикетке «нативное (сырое)», «холодного» либо «первого отжима». Дешевые масла низкого качества приносят больше вреда, чем пользы, т.к. в результате рафинации образуются поражающие клетки вещества – свободные радикалы.

Далее рассматриваются наиболее популярные масла, их польза для здоровья и кулинарное применение.



5 Занятие. Жиры



Что такое натуральное масло?

Пищевые растительные масла с обозначениями «натуральное», «холодного» либо «первого отжима» получают в результате прессования, который является наиболее щадящим методом очистки и при котором сохраняются все ценные компоненты: жирорастворимые витамины и вторичные растительные вещества. Частично содержащийся хлорофилл и часть жирных кислот подвергаются более быстрому окислению – вследствие чего масло становится прогорклым. Слизистые вещества, оставшиеся после процесса обработки, окисляются при нагревании масла.

Т.к. натуральное (сырое) масло не подвергается фильтрованию, то его качество напрямую зависит от поступающего на переработку исходного сырья. В такое масло могут попасть ядохимикаты и ионы металлов. Но сохранившиеся в масле вкусовые и ароматические вещества придают ему неповторимое своеобразие.

Пищевые растительные масла, на этикетках которых не указан способ производства, являются рафинированными, т.е. прошедшие несколько этапов очистки. В результате данного процесса удаляются не только нежелательные составные компоненты, такие, как жирные кислоты, слизистые и вредные вещества, но и ценные полезные вещества. Рафинированные масла имеют нейтральный вкус и запах, они более устойчивы при нагревании, чем натуральное масло. После очистки остается менее 1% транс-жирных кислот. Но, несмотря на незначительное количество, они все же вредны для здоровья.

Советы на каждый день:

- используйте натуральное растительное масло для холодных блюд, которые хорошо сочетаются со вкусом масла
- храните натуральное растительное масло в прохладном и защищенном от света месте, т.к. свет и тепло являются причиной прогорклости масла
- используйте для варки и жарки лучше рафинированное масло, т.к. оно более устойчиво при нагревании и имеет нейтральный запах.

О маргарине...



Вероятно, Вам тоже не дает покоя вопрос, который обсуждается уже не одно десятилетие: Полезен ли маргарин или лучше все же употреблять сливочное масло?

Не верьте всему, о чем говорят в рекламе. Маргарин есть и останется рафинированным, отвержденным (гидрогенизированным) продуктом. Маргарин получают путем превращения жидкого растительного масла в твердый

продукт за счет присоединения водорода.

Несмотря на то, что способ производства щадящий, всегда образуется малая часть вредных для сосудов транс-жирных кислот. Они чужды нашему организму, он не вырабатывает ферменты, необходимые для их расщепления. Поэтому транс-жирные кислоты откладываются на стенках наших сосудов, что может привести к атеросклерозу, обызвествлению сосудов и повысить риск инфаркта миокарда и инсульта.

Если Вы хотите уменьшить потребление масла, в таком случае используйте в качестве массы для намазывания на хлеб маложирный мягкий сыр или творог и постарайтесь свести к минимуму потребление мягких масел. Вместо сладкой основы для намазывания на хлеб, например джема, вы можете использовать обезжиренный творог.

Кокосовый жир – богат насыщенными жирными кислотами?



Твердый кокосовый жир является исключением среди растительных жиров, т.к. в нем содержится большое количество насыщенных жирных кислот. Тем не менее, он обладает полезными для здоровья свойствами. Жирные кислоты кокосового масла, в отличие от жирных кислот животного происхождения, имеют относительно короткие цепи. Их называют среднецепочными жирными кислотами. В организме они перерабатываются в энергию и не откладываются в виде жировых отложений. Поэтому его используют в спортивном питании, ибо благодаря своим среднецепочным жирным кислотам он быстро преобразуется в энергию.

Животные жиры

Источниками животных жиров для нас являются рыба, мясо, яйца и молочные продукты. Животные жиры содержат большое количество насыщенных жирных кислот, и поэтому оказывают вредное воздействие на организм. Исключение составляет рыба. Рыбий жир обеспечивает нас большим количеством жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Это ненасыщенные жирные кислоты, которые играют значительную роль, прежде всего для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, защищая наши сосуды от обызвествления.



5 Занятие. Жиры



Хороший и плохой холестерин – в чем отличие?



Холестерин является жизненно важным жироподобным веществом, входит в состав клеточных мембран. Организм самостоятельно синтезирует холестерин, и дополнительно мы получаем его с животными жирами.

Для начала разберемся, что такое жировой обмен веществ. Мы потребляем жиры с пищей, которые расщепляются в кишечнике на глицерин и жирные кислоты. В дальнейшем жирные кислоты преобразуются в форму удобную для транспортировки (липопротеиды) и через кровь, доставляются клеткам, где они сгорают, обеспечивая организм энергией, или используются в качестве строительного компонента. Часть липопротеидов, например, холестерин, остается в крови.

Этот избыточный или неиспользованный холестерин собирается липопротеидами высокой плотности (ЛПВП, также известный как «хороший» холестерин), и транспортируется из крови обратно в печень.

Печень является центральным органом обмена веществ. Если, к примеру, потребляется слишком много калорий с сахаром или алкоголем, то печень преобразует эти излишки в жиры, которые после нескольких процессов обмена веществ транспортируются клеткам организма в составе ЛПНП (липопротеиды низкой плотности, так называемый «плохой» холестерин). Если в клетках и в крови уже преобладает избыток ЛПНП, то клетки прекращают поглощать «плохой» холестерин. ЛПНП остается в крови либо снова поглощаются клетками печени. Вследствие этого повышается уровень жиров в крови. Чем больше липопротеидов низкой плотности в крови, тем выше вероятность их отложения на стенках сосудов и возникновения атеросклероза. Плохой холестерин может поглощаться хорошим и транспортироваться в печень. Поэтому важно, чтобы у нас в крови всегда было достаточно ЛПВП.

Холестерин – так ли это плохо?

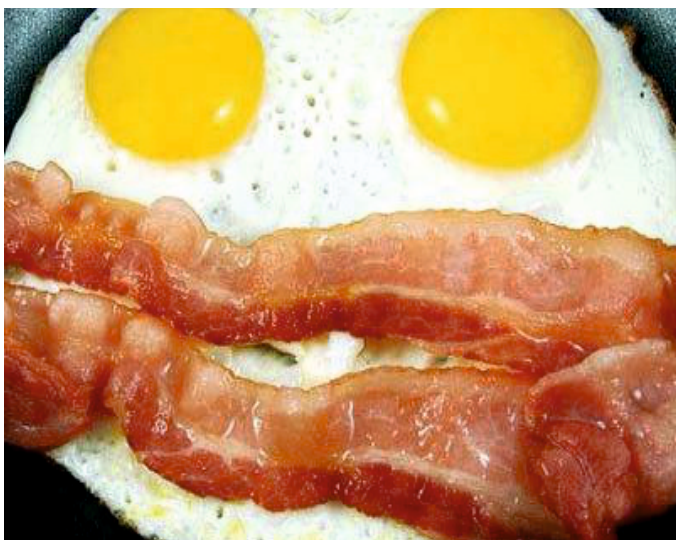


Среди населения бытует мнение, что холестерин вреден. Хотя верно только то, что ЛПНП в избытке вредны для организма. В то же время холестерин выполняет жизненно важные функции в организме. Так, например, холестерин является незаменимым структурным компонентом клеточных мембран в головном мозге. Он обеспечивает стабильность клеткам и поддерживает их форму. Кроме того он необходим для синтеза желчных

кислот и определенных гормонов. Также и синтез витамина D в коже был бы невозможен без холестерина.

Не всегда источником холестерина в нашем организме является еда. В зависимости от количества холестерина, получаемого с пищей, он может синтезироваться, в основном в печени, а также в кишечнике и в коже. Впрочем, при ежедневном потреблении около 300-800 мг холестерина с пищей его биосинтез составляет 1-1,5 г в день. При чрезмерном поступлении холестерина с пищей синтез собственного холестерина в организме подавляется и наоборот.

Выделение холестерина происходит главным образом через печень, при этом одна часть превращается в желчные кислоты, а другая выделяется в тонкий кишечник. Некоторое количество желчных кислот обратно всасывается тонким кишечником и через печень попадает в желчный пузырь. Сколько желчных кислот в конечном итоге снова возвращается в печень, зависит от содержимого кишечника. Желчные кислоты связываются балластными веществами и окончательно выводятся из организма. Затем печень начинает больше продуцировать желчных кислот, а для этого она получает в первую очередь холестерин из пищи. Поэтому балластные вещества играют важную роль в пищеварении.





5 Занятие. Жиры



Памятка по составу и использованию жиров

Сорта масел	Физиологическое значение	Как и где используется?
льняное масло, рапсовое масло, конопляное масло, ореховое масло, масло из ростков пшеницы	<ul style="list-style-type: none"> - множество ненасыщенных кислот (богаты Омега-3-жирными кислотами) - богаты витамином Е 	только для приготовления холодных блюд, т.к. ненасыщенные кислоты при нагревании могут окисляться
оливковое масло	<ul style="list-style-type: none"> - оптимальное соотношение жирных кислот Омега-3 и Омега-6 - богато мононенасыщенными кислотами - содержит множество вторичных растительных веществ, а также витамин Е 	<ul style="list-style-type: none"> - благодаря высокому содержанию мононенасыщенных кислот подходит для горячих блюд - рекомендуется все же больше для холодных блюд, т.к. в его составе 10% полиненасыщенных жирных кислот, а полезные для здоровья растительные вещества чувствительны к нагреванию
кокосовое масло	<ul style="list-style-type: none"> - среднецепочные насыщенные жирные кислоты, и поэтому непосредственно печенью преобразуются в энергию 	наилучшая альтернатива для жарки, выпечки, варки, т.к. имеет высокую степень плавления
орехи	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивают ненасыщенными жирными кислотами, вторичными растительными веществами, витамином Е, минералами 	<ul style="list-style-type: none"> - потреблять сразу после «расщелкивания», чтобы жирные кислоты не подвергались воздействию кислорода воздуха - по возможности не нагревать
маргарин	<ul style="list-style-type: none"> - отвержденные растительные масла > опасность образования транс-жирных кислот - не содержит минеральных веществ и витаминов (если они не добавляются дополнительно) 	- постарайтесь ограничить потребление маргарина из отвержденных растительных жиров

6 Занятие. Укрепление мышц



Наряду с тренировкой на выносливость не следует пренебрегать укрепляющими упражнениями. Двигательная активность обеспечивает хороший тонус и силу вашим мышцам. Но для чего нужны мышцы? В них происходят процессы, для протекания которых требуется энергия. Чем больше у вас мышечной ткани, тем больше энергии вы расходуете. К тому же инсулиновые рецепторы становятся более чувствительными. Основной обмен усиливается, вследствие чего возрастает потребность в энергии, которая необходима вам даже в состоянии полного покоя. Т.е. ваши мышцы даже в состоянии покоя сжигают большое количество энергии. Это необходимо учитывать как для профилактики сахарного диабета типа 2, так и для уменьшения веса. Еще одним положительным эффектом двигательной активности можно считать исправление осанки благодаря укреплению опорных мышц, что способствует уменьшению болей в спине. Искривление осанки, например лордоз крестцового отдела позвоночника, возможно исправить. Если Вы работаете в офисе, то у вас наверняка имеются проблемы с плечевым поясом. Если Вам приходится таскать тяжести, то могут возникнуть боли в нижнем отделе позвоночника.

Благодаря укрепляющим упражнениям, Вы снова сможете привести ваши мышцы в тонус, что позволит разгрузить суставы и кости, потому что мышцы возьмут на себя часть нагрузки. Это особенно важно для позвоночника и его межпозвонковых дисков. Ваши кости и хрящи станут прочнее благодаря физическим упражнениям и это может помочь предотвратить остеопороз и артроз. Помимо этого ваша соединительная ткань станет более эластичной, а ваше самочувствие улучшится. Физические упражнения рекомендуются в любом возрасте.

Воздействие укрепляющих упражнений на организм:

Упражнения воздействуют на:	в результате:
Обусловленное возрастом ослабление мышц	уменьшается
Инсулиновые рецепторы	становятся более чувствительными
Основной обмен	усиливается, больше потребляется энергии
Кости, сухожилия, связки	становятся прочнее, плотнее и более растянутыми
Хрящи	лучше снабжаются питательными веществами и восстанавливаются
Осанка	исправляется неправильная осанка, уменьшаются боли в спине
Соединительная ткань	становится более эластичной



6 Занятие. Укрепление мышц



Укрепляющими упражнениями называются упражнения, при которых приходится преодолевать сопротивление. В различных видах спорта всегда присутствуют смешанные формы применения силы, выносливости, подвижности и координации. Плавание, велогонки, гребля относятся к видам спорта на выносливость с высоким приложением силы.

Укрепление мускулатуры является основной целью, например, при занятиях на тренажере в фитнес - клубе, при выполнении упражнений с бодибанд, занятиях гимнастикой или пилатес.

Если Вы хотите заниматься силовыми тренировками, в этом случае рекомендуется, воспользоваться профессиональной помощью, например, в фитнес - клубе либо в

физиотерапевтическом центре.

Если вы начали тренировки на выносливость, правильно распределите укрепляющие упражнения. Так после разогрева Вы можете напр. выполнить несколько укрепляющих упражнений и затем приступить к упражнениям на выносливость. Тренировку всегда нужно начинать с короткого разогрева 5-10 минут, чтобы избежать повреждений.

В рабочих листах 10-13 Вы найдете несколько рекомендаций.

Упражнения на укрепление мышц в повседневной жизни

Простые укрепляющие упражнения можно легко включить в ежедневный распорядок дня.

Многие действия можно выполнять энергичнее, например:

- во время чистки зубов, слегка согнуть ноги в коленях, немного наклонившись (наклоняясь) над раковиной с прямой спиной
- во время разговоров по телефону стоять на одной ноге
- в очереди в кассу либо на остановке напрягать ягодицы и держать так несколько секунд и снова расслаблять
- во время глажки утюгом, стирки и прочей домашней работы вставать на



6 Занятие. Укрепление мышц

носочки и стоять так несколько секунд

- после просыпания выполнять 10 раз упражнение на мышцы живота
- ожидая пока вскипит вода, сделать «упор лежа» на стене либо потянуться вдоль дверных косяков

- во время приготовления пищи стоя, выворачивать стопы внутрь и наружу

- при просмотре телевизора во время рекламы сложить руки на груди ладони вместе, затем переплести пальцы рук и разогнуть как можно дальше наружу, каждое положение зафиксировать на несколько секунд

- сидя за компьютером положить руки на голову (спереди, сзади, с боку), создавая сопротивление головой

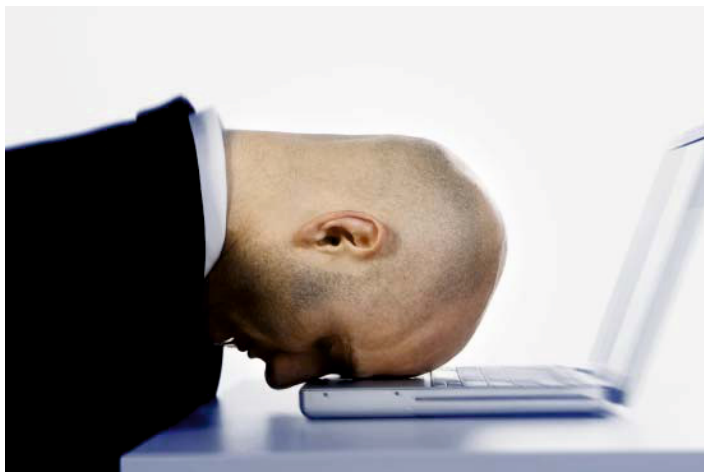


Как стресс влияет на состояние мышц?

Безусловно, вам известны такие разговорные выражения, как например, «стиснуть зубы», «взять себя в руки», «сохранять самообладание», которые употребляются в стрессовых ситуациях.

Эти выражения помогают понять поведение нашего тела в такие моменты. Понаблюдайте за собой, как изменится состояние вашего тела, если вы прокрутите у себя в голове эти фразы. С высокой долей вероятности можно предположить, что ваши мышцы напряглись. Как правило в нашей жизни фазы напряжения чередуются с расслаблением, для того чтобы наш организм мог быстро восстанавливаться.

Если стресс, а вместе с ним и напряжение, длится долгое время, то это может привести к возникновению жалоб на физические недомогания и даже боли.



Хорошей возможностью, снизить напряжение и привести организм в состояние равновесия, является сознательное расслабление: хорошая книга, бокал красного вина в спокойной атмосфере, прогулка либо массаж.

Впрочем, о стрессе Вы найдете более подробную информацию в 13 разделе, а 14 раздел посвящен теме «расслабления».



6 Занятие. Укрепление мышц



Рабочий лист 10: Упражнения на укрепление и расслабление мышц в домашней обстановке.

Если Вы хотите выполнять укрепляющие упражнения дома, воспользуйтесь нашим комплексом упражнений.

Вы также можете посетить фитнес-клуб или какое-нибудь подобное заведение, следуя нашим инструкциям и плану тренировок. В случае, если Вы не будете посещать фитнес-клуб, действуйте следующим образом:

План тренировок для начинающих:

месяц	упражнения	количество повторов	количество подходов
1	по одному упражнению на ноги, плечи, живот и спину	10-15	2
2	по одному упражнению на ноги, плечи, живот и спину	12-20	2-3
3	по одному упражнению на ноги, плечи, живот, спину, напряжение тела	15-20	3
4	по одному упражнению на ноги, плечи, живот, спину, напряжение тела	15-20	3

Один подход состоит из указанного кол-ва повторов. Для начала повторите упражнения пару раз и затем постепенно увеличивайте число повторов. И только после этого повышайте количество подходов.

Это нужно знать перед началом занятий:

- следите за правильным выполнением упражнений и осанкой, например, перед зеркалом
- перед началом достаточно хорошо разогрейтесь
- выдыхайте при напряжении, чтобы избежать напряжения пресса
- выполняйте упражнения медленно и без рывков
- начинайте подъем тяжестей малого веса и большого количества повторов

Расслабление

Вы можете начать комплекс укрепляющих упражнений с небольшого расслабления.

Лягте или сядьте в удобном положении. Закройте глаза, положите руки на живот и почувствуйте, как он при дыхании опускается и поднимается. После этого представьте приятную для Вас ситуацию, например, прогулка по пляжу или по лесу, сад, полный цветов или катание на лодке. Выберите какую-нибудь картинку и прочувствуйте ее до конца. Что Вы слышите? Вы ощущаете что-нибудь? Оставайтесь в этом состоянии несколько минут. В конце потянитесь и глубоко вдохните несколько раз.

Рабочий лист 11: Упражнения с эластичной лентой Тера-банд



Повторяйте каждое упражнение 10-15 раз. Для эффективности тренировки повторите комплекс еще раз. Во время упражнения следите, чтобы спина была прямой, не прогибайтесь.

	<p>Восход солнца Один конец эластичной ленты прижмите левой стопой, а другой держите в правой руке. При поднятии руки до уровня бедер, эластичная лента должна слегка натянуться. Затем правой рукой потяните ее по диагонали назад и опустите обратно. Туловище при этом в прямом положении и не двигается.</p>
	<p>Круговые движения плечами Встаньте обеими ногами на середину ленты, удерживая концы двумя руками. Натяните ленту, вращайте плечами либо поднимайте и опускайте их.</p>
	<p>Упражнение для мышц спины Держите ленту слегка натянутой на ширине плеч на вытянутых перед грудью руках. Растягивайте ее в противоположные стороны. Следите, чтобы спина была прямой. Туловище при этом не двигается.</p>
	<p>Упражнение для мышц ног и бедер Сделайте из ленты петлю, скрепив ее зажимом, так чтобы туда можно было встать обеими ногами. Закрепите петлю на уровне щиколоток и отводите ногу в сторону, не отрывая ногу от пола. Повторите упражнение другой ногой. В случае необходимости крепко держитесь за стол или стул.</p>
	<p>Упражнение для мышц ног Упражнение можно выполнять как в положении стоя, так и лежа. Встаньте одной ногой на петлю или прижмите ее пяткой (в положении лежа). Другой ногой, согнув ее в колене, подтяните ленту к груди.</p>
	<p>Упражнение для укрепления мышц спины Лягте на живот, вытянув руки вперед. Держите ленту в руках, слегка натянув. Напрягите ягодичные мышцы, и, поднимая плечи, голову и руки, растягивайте ленту в противоположные стороны. Смотрите при этом на пол.</p>
	<p>Упражнение для мышц живота Лягте на спину и согните ноги в коленях. Положите ленту под плечи и крепко держите концы в руках. Немного приподнимите верхнюю часть тела и подтягивайте поочередно руку к противоположному колену.</p>



6 Занятие. Укрепление мышц



Рабочий лист 12: Гимнастика с полотенцем.

Повторяйте каждое упражнение 10-15 раз. Для эффективности тренировки повторите комплекс еще раз.

Во время упражнения следите, чтобы спина была прямой, не прогибайтесь.

	<p>Упражнение для мышц туловища Встаньте прямо, расслабьте колени. Крепко удерживая концы полотенца руками, вытяните руки над головой. Наклоняйтесь поочередно в разные стороны. Бедра при этом остаются неподвижными. Следите за осанкой.</p>
	<p>Упражнение расслабляющее Оставайтесь в той же исходной позиции. Слегка натяните полотенце. Поворачивайте верхнюю часть тела поочередно в разные стороны. Дышите при этом правильно.</p>
	<p>Упражнение для бедер Крепко держите концы полотенца руками перед собой на ширине плеч. Присядьте, слегка согнув ноги в коленях, вытягивая руки над головой. Следите за тем, чтобы во время приседания были видны пальцы ног. Затем выпрямитесь и опустите руки.</p>
	<p>Упражнение для живота Лягте на спину и согните ноги в коленях. Крепко держите концы полотенца руками на уровне головы. Немного приподнимите верхнюю часть тела и вытяните руки в направлении колен.</p>
	<p>Упражнение для напряжения всех мышц тела Для этого упражнения вам необходима ровная поверхность. Встаньте на четвереньки. Обопритесь руками о полотенце. Передвигайте полотенце и верхнюю часть туловища вперед и обратно в исходное положение.</p>
	<p>Упражнение для укрепления рук Сядьте на полотенце на стул или большой мяч. Крепко держите концы полотенца руками и поднимайте согнутые в локтях под прямым углом руки вверх.</p>
	<p>Упражнение для растягивания мышц ног Лягте на спину. Поднимите одну ногу вверх. Накиньте полотенце на середину стопы, крепко удерживая концы полотенца руками. Старайтесь держать ногу прямо, а носок тяните на себя. Задержитесь в таком положении на 20 секунд.</p>

Рабочий лист 13: Укрепляющие упражнения в положении лежа



Повторяйте каждое упражнение 10-15 раз. Для эффективности тренировки повторите комплекс еще раз. Во время упражнения следите, чтобы спина была прямой, не прогибайтесь.

	<p>Подтянутые ягодицы Лягте на живот, положите голову на руки. Согните ногу в колене перпендикулярно полу, стопа - параллельно полу. Приподнимите эту ногу на несколько сантиметров от пола и снова опустите, не касаясь коленом пола. Затем поменяйте ногу.</p>
	<p>Упражнение для ног и бедер Лягте на бок. Нижнюю ногу согните в колене. Положите голову на руку. Прямую верхнюю ногу поднимите вверх и задержите ее в этом положении. Плавно покачивайте ногой с амплитудой 10 см. Затем поменяйте ногу.</p>
	<p>Упражнение для внутренней поверхности бедра Оставайтесь в положении на боку. Согните верхнюю ногу в колене под прямым углом, а нижняя должна оставаться прямой. Приподнимайте нижнюю ногу на несколько сантиметров и опускайте, не касаясь пола. Затем поменяйте ногу.</p>
	<p>Упражнение для косых мышц живота Лягте на спину, поднимите ноги согнутые в коленях под прямым углом и удерживайте их в таком положении. Руки положите за голову, не соединяя, и подтягивайте поочередно к противоположному колену правый и левый локти.</p>
	<p>Упражнение для напряжения мышц тела Лягте на живот. Упритесь пальцами ног в пол и обопритесь на локти. Таз приподнимите параллельно полу. Удерживайте в напряжении такое положение как можно дольше. Не прогибайтесь в поясничном отделе.</p>
	<p>Упражнение для напряжения мышц тела Лягте на спину. Упритесь пятками и локтями об пол. Приподнимите бедра над полом. Удерживайте в напряжении такое положение как можно дольше.</p>
	<p>Упражнение для укрепления мышц спины Лягте на спину и согните ноги в коленях. Руки вытяните вдоль туловища. Приподнимите таз над полом так, чтобы живот и бедра образовали одну линию. Опустите таз, не касаясь пола. Упражнение станет труднее, если Вы одну ногу выпрямите, а на другую будете опираться.</p>

7 Занятие. Витамины и промежуточные приемы пищи



С основными питательными веществами (углеводами, жирами и белками) вы уже познакомились в предыдущих разделах. Далее речь пойдет о пищевых микроэлементах. К ним относятся витамины, минералы, микроэлементы и вторичные растительные вещества. Сами пищевые микроэлементы не составляют для организма никакой энергетической ценности, но участвуют во всех обменных процессах. Т.е. они необходимы для того, чтобы углеводы, жиры и белки перерабатывались в энергию. Некоторые вещества организм может синтезировать сам. Остальные же мы должны получать с пищей, поскольку эти питательные вещества считаются эссенциальными, т.е. незаменимыми для жизнедеятельности нашего организма.

Минеральные вещества / Микроэлементы

Минеральные вещества не производятся самим организмом, потому что они относятся к неорганическим элементам. Они невосприимчивы к высокой температуре, свету и другим воздействиям, т.к. не подлежат дальнейшему распаду.

Минеральные вещества подразделяют в зависимости от их количества в организме на две группы:

- макроэлементы, например, кальций, калий и магний
- микроэлементы, например, йод, селен и цинк.

Некоторые минералы должны находиться в организме в строго определенном соотношении, иначе это может привести к функциональным нарушениям, например, при проведении нервного импульса в нервной системе. Натрий и калий являются антагонистами и взаиморегулируются друг другом (т.е. повышение содержания натрия приводит к уменьшению калия). Часто минералы выполняют функцию строительных веществ, так, например, кальций отвечает за прочность наших костей. Входя в состав буферных систем, они контролируют кислотно-щелочной баланс в организме.

Некоторые микроэлементы необходимы для образования гормонов. Гормоны являются сигнальными веществами, которые регулируют множество различных функций в организме. Наглядным примером является гормон щитовидной железы тироксин, регулирующий обмен веществ, для синтеза которого необходим йод. Если в нашем организме слишком мало йода, а вследствие этого и тироксина, то обмен веществ протекает медленнее и мы прибавляем в весе.



Вторичные растительные вещества

Овощи, фрукты и другие продукты растительного происхождения в виде зерновых культур ценны из-за высокого содержания витаминов, минералов или балластных веществ, помимо этого они еще содержат так называемые вторичные растительные вещества. Они вырабатываются растениями для выполнения различных функций, например, для защиты от вредителей и болезней. Человеку они тоже приносят немалую пользу. Они препятствуют развитию раковых заболеваний, оказывают антиоксидантное (против свободных радикалов) воздействие, снижают уровень холестерина.

Кроме того некоторые вторичные растительные вещества обладают противовоспалительным воздействием, регулируют артериальное давление, способствуют пищеварению и препятствуют образованию тромбов.

Вторичные растительные вещества чувствительны к нагреванию и могут легко разрушаться при термообработке пищи. Поэтому большинство овощей и фруктов следует употреблять по возможности в сыром неприготовленном виде.

Витамины

Витамины содержатся во всех продуктах растительного и животного происхождения. Они обеспечивают нормальное течение практически всех биохимических и физиологических процессов в организме, стимулируют рост клеток и тканей.

Различают водо- и жирорастворимые витамины.

Витамины группы В и витамин С являются водорастворимыми и выполняют в организме различные функции. Одни участвуют преимущественно в процессах нервной системы, другие в энергетическом обмене веществ, и есть такие витамины, которые могут выполнять обе функции.

К жирорастворимым витаминам относятся витамины А, D, Е и К. Они усваиваются организмом только в составе жиров. Поэтому для лучшего усвоения витаминов при употреблении овощей необходимо смешивать их с растительным маслом.

Витамины С и Е помимо этого являются еще и антиоксидантами. Они защищают клетки от разрушения и мутаций, благодаря чему уменьшается риск возникновения раковых заболеваний.

Дефицит витаминов очень редко встречается в наших широтах, т.к. в нашем распоряжении круглый год свежие овощи и фрукты. Исключением является только фолиевая кислота. В России недостаточно продуктов



7 Занятие. Витамины и промежуточные приемы пищи



с наличием фолиевой кислоты, поэтому рекомендуется, прежде всего, беременным женщинам или при планировании беременности дополнительно принимать ее в синтетическом виде. Подробную информацию о витаминах и микроэлементах, их функциях и их предшественниках Вы найдете в таблицах «Витамины», «Минералы» или «Микроэлементы» в конце этого раздела.

«5 порций в день»

Для того чтобы обеспечить наш организм достаточным количеством необходимых питательных веществ, ученые-диетологи рекомендуют потреблять взрослому человеку ежедневно 650 г свежих овощей и фруктов. Данное количество необходимо разделить на 5 порций, 3 из которых овощи и 2 фрукта. Запомните простой принцип: 1 порция - это объем пищи на ладони.

Овощи и фрукты очень хорошо подходят для перекусов между основными приемами пищи. Два, три промежуточных приема пищи в день могут в значительной степени уменьшить приступы голода, снять усталость, ослабление внимания и нервозность из-за низкого содержания сахара в крови.

Они по своему объему должны быть значительно меньше, чем основные приемы пищи, но в тоже время содержать достаточное количество питательных веществ.

Одна порция это:

- сбалансированное сочетание простых и сложных углеводов
- низкое содержание жира
- множество витаминов и минеральных веществ.

К сожалению, шоколадный батончик и прочие сладости не соответствуют этим требованиям. Чтобы сделать что-нибудь полезное для вашего организма, «кормите» его витаминами, минералами, микроэлементами и вторичными растительными веществами.

Здесь Вы найдете пару советов, как распределить овощи и фрукты в течение дня:

- добавляйте в вашу утреннюю порцию мюсли порезанный кусочками банан или сделайте бутерброд со свежим огурцом
- выпивайте иногда стакан свежевыжатого апельсинового сока
- в обед можно съесть вкусный салат
- в качестве гарнира на обед выберите большую порцию овощей
- на десерт отдайте предпочтение фруктовому салату
- берите на работу с собой каждый день яблоко
- поставьте вначале недели на ваш рабочий стол вазу с овощами

7 Занятие. Витамины и промежуточные приемы пищи

- если Вы из-за нехватки времени пользуетесь готовыми продуктами, добавляйте в них свежие овощи
- замените чипсы овощами во время просмотра телевизора.

Памятка Витамины и минералы

Жирорастворимые витамины			
Витамин	Суточная норма	Физиологическое значение	Источники
Витамин А Ретинол	0,9-1,1 мг	-важен для органов зрения и развития яйцеклеток у женщин; -выработки половых гормонов; -препятствует образованию раковых клеток; -повышает образование иммунных клеток	Витамин А: печень, сливочное масло, молоко, яйца Провитамин А: морковь, капуста листовая, шпинат, болгарский перец, абрикосы
Витамин D Кальциферол	5 мкг	-нормализует всасывание кальция из кишечника, который необходим для формирования костей; -улучшает функции иммунной системы; -необходим для работы мышц, выработки инсулина, обновления клеток кожи; - синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей	сельдевые сардина лосось яйца сливочное масло сыр
Витамин Е Токоферол	12-15 мг	-защищает клетки, гормоны и другие витамины от окисления; -укрепляет стенки клеток	масло из зародышей пшеницы подсолнечное масло оливковое масло орехи фенхель
Витамин К Филлохинон	60-80 мкг	-нужен для кальцификации костей -способствует свертыванию крови; - самостоятельно синтезируется в организме	плоды шиповника капуста брюссельская телячья печень ростки пшеницы картофель



7 Занятие. Витамины и промежуточные приемы пищи



Водорастворимые витамины			
Витамин	Суточная норма	Физиологическое значение	Источники
Витамин С Аскорбиновая кислота	75-100 мг	<ul style="list-style-type: none"> - повышает иммунитет; - защищает клетки и другие витамины от свободных радикалов; - повышает прочность соединительной ткани; - способствует заживлению ран; усвоению железа; - регулирует обезвреживающие процессы в печени; - участвует в синтезе желчных кислот; - у курильщиков возникает дефицит витамина 	<p>перец болгарский брокколи брюссельская капуста капуста листовая фенхель земляника цитрусовые киви</p>
Витамин В1 Тиамин	1,1-1,3 мг	<ul style="list-style-type: none"> - для получения энергии из углеводов; - необходим при передаче нервного импульса 	<p>ростки пшеницы, цельные зернопродукты, рис, семена подсолнуха овсяные хлопья, бананы</p>
Витамин В2 Рибофлавин	1,2-1,5 мг	<ul style="list-style-type: none"> - для получения энергии из углеводов и жиров; - регулирует функцию нервной системы 	<p>Печень, яйца, молоко Брокколи, сыр ржаной зародыш</p>
Ниацин	15-20 мг	<ul style="list-style-type: none"> - для получения энергии из углеводов, жиров и белков; - синтез протеинов 	<p>филе семги, арахис, грибы, говядина телячья печень</p>
Витамин В6 Пиридоксин	1,2-1,6 мг	<ul style="list-style-type: none"> - расщепление вредного гомоцистеина - необходим при передаче нервного импульса; - важен при белковом обмене веществ, образовании гемоглобина 	<p>печень скумбрия сельдь семга (сайда) говядина цельные зернопродукты</p>
Пантотеновая кислота	6 мг	<ul style="list-style-type: none"> - играет ключевую роль в энергетическом обмене 	<p>Грибы, сельдь, печень, цельные зернопродукты</p>
Биотин	30-60 мкг	<ul style="list-style-type: none"> - принимает участие в метаболизме углеводов, белков и жиров; - расщепление пурина (вредного конечного продукта обмена веществ) 	<p>печень соя яйца</p>
Фолиевая кислота	400 мкг	<ul style="list-style-type: none"> - расщепление гомоцистеина и пурина (вредных конечных продуктов обмена веществ) - участвует в белковом обмене веществ; - необходим для роста и развития, особенно эмбрионального 	<p>ростки пшеницы зеленые листовые овощи фенхель овсяные хлопья</p>
Витамин В12 Кобаламин	3 мкг	<ul style="list-style-type: none"> - расщепление гомоцистеина - участвует в жировом обмене веществ; - образование гемоглобина; - рост и деление клеток 	<p>только в продуктах животного происхождения: рыба, мясо, яйца, молочные продукты, печень</p>

7 Занятие. Витамины и
промежуточные приемы пищи

Минеральные вещества			
Минерал	Суточная норма	Физиологическое значение	Источники
Кальций	900-1200 мг	-очень важен для образования костной ткани (профилактика остеопороза); - составной компонент ферментов (отвечает за расщепление глюкозы в печени) - участвует в процессах возбудимости нервной ткани, сократимости мышц	молочные продукты соя листовая капуста фенхель брокколи
Магний	350-400 мг	- участвует во всех обменных процессах; - способствует мышечному расслаблению (дефицит магния вызывает мышечные судороги); - оказывает успокаивающее действие (при стрессе магний особенно необходим); - участвует в образовании костной ткани и свертывании крови;	во всех частях зелёных растений орехи овсяные хлопья рис хлеб из муки грубого помола
Калий	2000 мг	- регулирует водный обмен; - принимает участие в передаче нервных импульсов; - необходим для сократимости мышц	картофель зеленые овощи чечевица бананы
Натрий	550 мг	- регулирует водный обмен; - активизирует ферменты (например, для расщепления углеводов)	сыр вареный окорок соль
Хлор	1.5 г	- регулирует водный обмен; - необходим для образования соляной кислоты желудочного сока	соль
Сера	500 - 1000 мг	необходима для образования костной ткани	Сыр, молоко, рыба
Фосфор	700 мг	- входит в состав костной ткани; - участвует в общем обмене веществ; - составная часть буферной системы для поддержания кислотно-щелочного баланса	мясо рыба сыр злаки



7 Занятие. Витамины и промежуточные приемы пищи



Микроэлементы			
Микроэлемент	Суточная норма	Физиологическое значение	Источники
Железо	12-15 мг	- составная часть крови, транспортирует кислород в организме, - способствует выработке энергии	Мясо, печень бобовые овсяные хлопья
Йод	200 мкг	-для образования гормонов щитовидной железы, необходимые для роста и регуляции обменных процессов	рыба морепродукты водоросли
Фтор	2,9-3,2 мг	- принимает участие в образовании зубной эмали; -защищает от зубного кариеса; - необходим для прочности костей	соя картофель шпинат
Селен	30-70 мкг	- является антиоксидантом, т.е. защищает наши клетки от свободных радикалов; -составной компонент многих ферментов; -укрепляет иммунную систему; -очищает организм от ядовитых веществ	кунжут кокос сельдь бразильские орехи
Цинк	7-10 мг	-является составным компонентом многих гормонов и ферментов; - оказывает антиоксидантное воздействие; - укрепляет иммунную систему; - необходим для накопления инсулина в клетках поджелудочной железы	устрицы ржаной хлеб сыры твердых сортов
Медь	1,0-1,5 мг	- участвует в кроветворении; - активирует ферменты; - необходим для кожи и волос; - укрепляет соединительную ткань; - регулирует повышенное содержание холестерина	орехи морепродукты ростки зародышей пшеницы
Марганец	2-5 мг	- необходимый составной компонент многих ферментов; -повышает усвоение витамина В1; - необходим для выработки инсулина; - укрепляет кости и соединительную ткань; - синтез глюкозы из других веществ	овсяные хлопья бобовые соя какао
Молибден	50-100 мкг	- составной компонент ферментов; - очищает организм от ядовитых веществ; - способствует выделению энергии; - необходим для синтеза наследственного вещества	зерновые овсяные хлопья картофель
Хром	30-100 мкг	- необходим для функции щитовидной железы; - для образования аутогенных белков; - предотвращает инсулинорезистентность и диабет 2 типа	мясо ростки зародышей пшеницы хлеб из муки грубого помола бобовые

8 Занятие. «Половина пути»

Предварительный итог

Половина курса на данный момент уже освоена – хорошая возможность, осмыслить то, чего Вы уже достигли, довольны ли Вы вашими усилиями, результатами и что собираетесь изменить в продолжение данного курса. Чтобы это выяснить, мы предлагаем вам пару вопросов. Отвечайте на них быстро, без долгих раздумий, отмечая крестиком.

Сравнивая ваше состояние в начале курса с состоянием на данный момент, насколько Вы удовлетворены....

<u>Очень довольны</u>	<u>Совсем не довольны</u>				

- ежедневной физической активностью	1	2	3	4	5
- укреплением	1	2	3	4	5
- выносливостью	1	2	3	4	5
- расслаблением	1	2	3	4	5

Сравнивая ваше состояние в начале курса с состоянием на данный момент, насколько Вы удовлетворены вашим образом питания в отношении....

<u>Очень довольны</u>	<u>Совсем не довольны</u>				

- сбалансированности жиров/ углеводов/белков	1	2	3	4	5
- 5 порций овощей и фруктов каждый день	1	2	3	4	5
- количества выпиваемой жидкости	1	2	3	4	5
- вида напитков	1	2	3	4	5

Как Вы оцениваете ваш жизненный тонус на половине пути относительно следующих аспектов?

<u>Очень довольны</u>	<u>Совсем не довольны</u>				

- Я чувствую себя более уравновешенным	1	2	3	4	5
- Я чувствую себя более стрессоустойчивым	1	2	3	4	5
- Я горжусь достигнутым результатом	1	2	3	4	5
- Я готов к дальнейшим действиям	1	2	3	4	5

8 Занятие. «Половина пути»



Новая цель

Бывают такие моменты, когда Вам легко удается осуществлять все свои намерения, и случается, наступают трудные времена. Может быть причина в том, что в вашем графике рабочего дня запланировано слишком много дел? В действительности же, существует множество причин, почему в одни все удается, а в другие нет. Но при этом важно, чтобы Вы помнили о уже достигнутых результатах и гордились ими. Вам следует сосредоточиться на ваших достижениях, и не обращать внимание на моменты, в которые не все удается, как было запланировано.



«Половина пути» может стать подходящим моментом для переосмысления слишком высоко поставленных либо совсем неподобающих целей.

Для этого Вам в помощь предлагается несколько вопросов:

- Какие положительные эффекты я уже заметил?
- Какую часть цели я уже достиг? (Чего я уже достиг)
- С чем я еще не справляюсь?



Если Вы регулярно отмечали ваши достижения на графике (Рабочий лист 3 и 4), то увидите, насколько Вы приблизились к вашей цели. Но если Вы еще не воспользовались графиком достижений, Вы могли бы сделать это сейчас.

Положительные результаты от двигательной активности

По реакции вашего тела на регулярные физические упражнения можно определить ваш прогресс: ваш пульс постепенно приспособляется к физическим нагрузкам, не так быстро подскакивает и быстрее приходит в норму. Вероятно, улучшилось и общее самочувствие, а ощущение напряжения во время тренировки на выносливость уменьшается.

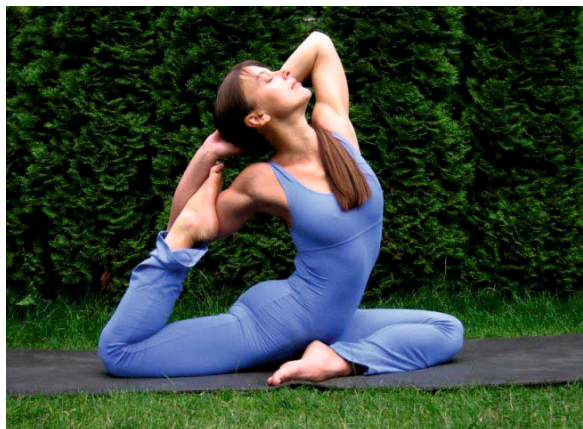
Если желаете Вы можете заново начать записи



8 Занятие. «Половина пути»

вашей двигательной активности (**Рабочий лист 6**), и впоследствии, Вы сможете сравнить с вашим начальным уровнем.

Гибкость



После того как вам удалось в ваш ежедневный распорядок включить больше физических упражнений, Вы можете приступить к упражнениям на растяжку и координацию. В повседневной жизни нам очень часто предоставляется такая возможность.

Выполняя упражнения на растяжку, Вы чувствуете легкое растяжение. Таким образом, Вы растягиваете ваши мышцы, и благодаря этому Вы тренируете вашу подвижность и гибкость. При регулярном выполнении упражнений на растяжку, ваши мышцы приобретают прежнюю эластичность, и Вы становитесь более подвижны. Поэтому обязательно растягивайтесь после тренировки. Пары минут после занятий один два раза в неделю достаточно, чтобы сохранить пластичность. Кроме того во время занятий спортом растянутые мышцы работают намного эффективнее.

Координация

Насколько Вы проворны и ловки, зависит от вашей координации. Пара упражнений на координацию дополняют упражнения на выносливость. Благодаря хорошей координации Вы сможете быстрее ориентироваться в непредвиденной ситуации и не потерять равновесие, например, при падении. Равновесие, являясь координационной способностью, играет важную роль: придает уверенности и необходимо практически при каждом движении. Каждый день используйте любую возможность, чтобы развивать эту способность. Балансируйте с закрытыми глазами при ходьбе. Также во время чистки зубов Вы могли бы стоять на одной ноге, поочередно меняя правую и левую ногу. Это тоже тренирует равновесие.

В **Рабочем листе 14** Вы найдете несколько рекомендаций и упражнений на каждый день в качестве заключительной части комплекса физических упражнений.





8 Занятие. «Половина пути»



Рабочий лист 14: Растягивание и расслабление

Расслабьтесь и не дайте напряжению ни единого шанса. Выберите одно любимое упражнение либо опробуйте весь комплекс: каждый день, время от времени, после физической активности или вечерами перед сном.

	<p>Для расслабления мышц спины Сядьте на пол на колени, ягодицы на пятках. Наклонитесь вперед, вытягивая при этом руки вперед. Ягодицы остаются прижатыми к пяткам. Расслабьтесь. Это упражнение позволяет расслабить мышцы спины и растягивает мышцы плеч.</p>
	<p>Для расслабления мышц спины Раскачивание с амплитудой в несколько сантиметров: лягте на спину и обхватите колени руками. Перекачивайтесь вперед назад с небольшой амплитудой.</p>
	<p>Здоровый позвоночник Сядьте на стул, выпрямив спину. Скрестите руки на груди. Поворачивайте корпус вправо и влево медленно без рывков. Голова при этом остается неподвижной.</p>
	<p>Расслабление Встаньте со скрещенными ногами, согнув немного колени. Наклонитесь вперед, опустите (свесив) руки, плечи и голову. Осторожно раскачивайтесь как маятник вправо и влево. Затем медленно выпрямляйтесь в исходное положение.</p>
	<p>Дерево Стойте в расслабленном положении и зафиксируйте свой взгляд в одной точке. Согните ногу так, чтобы ступня ноги упиралась на внутреннюю поверхность бедра другой ноги. Поднимите сцепленные руки над головой. Держите это положение около минуты.</p>
	<p>Релаксация Закройте глаза в положении лежа или сидя. Мысленно загляните внутрь вашего тела, найдите и расслабьте чрезмерно напряженные участки вашего тела. Начните с лица, затем плечи, руки, пальцы, спина, живот, ягодицы, бедра, икры и стопы.</p>
	<p>Здоровый позвоночник Лягте на спину и согните колени. Наклоняйте колени сначала в одну сторону потом в другую, при этом поворачивайте голову в противоположном направлении.</p>
	<p>Здоровые суставы Перед телевизором или во время чтения: Положите ваши ноги в положение выше уровня сердца на какую-либо опору. Ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом. Оставайтесь в таком положении 15 минут.</p>

9 Занятие. «Вся правда о наших продуктах питания»

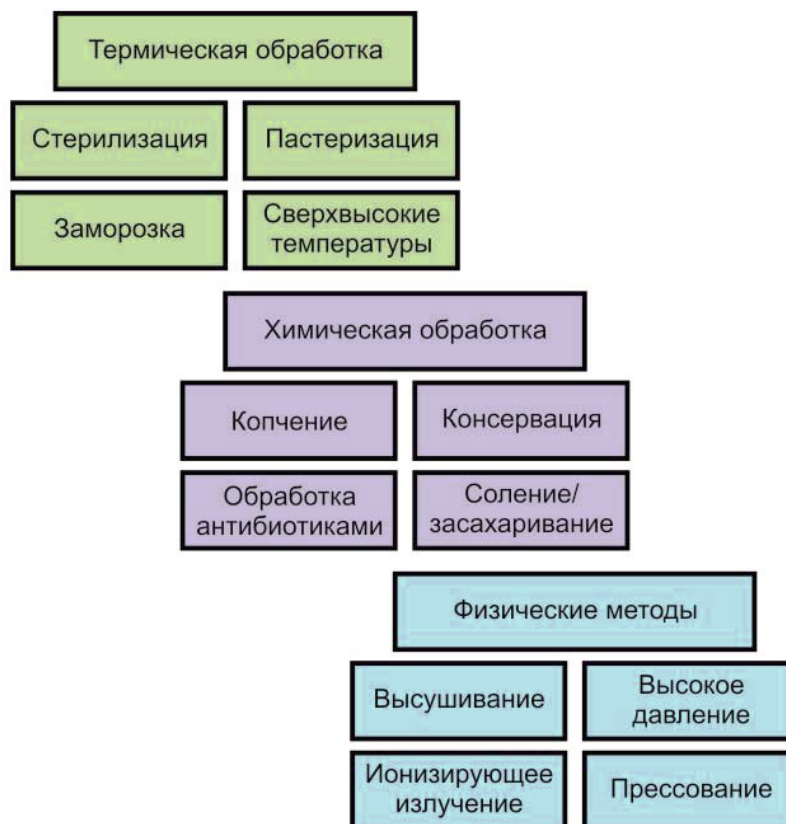
Вся правда о наших продуктах питания

Для большинства людей стало привычным делом питаться вне дома. А легкий перекус между делом, будь то глазированный сырок, питьевой йогурт или кофе из автомата - является неотъемлемой частью наших рабочих будней.

Впрочем, и питание в столовой редко соответствует представлениям о свежеприготовленной и сбалансированной пище.

Для того чтобы облегчить нашу жизнь, пищевая промышленность постоянно предлагает новые виды продуктов. Потребители все больше предпочитают продукты длительного срока хранения и быстрого приготовления, и чтобы соответствовать запросам покупателей, продукты подвергают многократной обработке.

Цель пищевых предприятий заключается в том, чтобы выпустить на рынок продукт длительного хранения и уже готовый к употреблению. Для этого они применяют следующие технологии:



Хотя эти технологии весьма удобные и практичные, продукты питания, приготовленные таким способом, имеют недостатки, несмотря на то, что реклама пытается внушить обратное. Эти продукты содержат слишком много жира, сахара, соли, усилителей вкуса и другие добавки. В большинстве случаев это - “скрытые” неучитываемые жиры и сахар.

9 Занятие. «Вся правда о наших продуктах питания»



Неучитываемые жиры:

В колбасных изделиях и преимущественно в готовых блюдах содержится большое количество жира, о котором мы чаще всего даже и не подозреваем. К тому же, жир, содержащийся в многократно обработанных продуктах чаще всего плохого качества. Он изготавливается из дешевых растительных жиров и содержит высокий процент жиров и транс-жиров.



Чем больше продукт подвергается обработке, тем больше «скрытых» жиров в нем содержится. Картофель, например, в натуральном виде почти не содержит жиров, однако в картофельных чипсах около 40% жира.

Далее приводится несколько примеров продуктов и содержащийся в них **неучитываемый жир**:

50 г картофельных чипсов содержат	20г жира
1 (150г) жареная колбаска содержит	52г жира
1 круассан содержит	24г жира
1 пицца-салями содержит	35г жира
1 кусочек мягкого сливочного сыра содержит	8г жира

Неучитываемый сахар

Содержанию сахара во многих блюдах часто не придают значение.

Вам известно, что ...

... баночка пастообразной ореховой нуги (400г) содержит 87 кусочков сахара-рафинада

... бутылка томатного кетчупа (300 мл) содержит 39 кусочков сахара-рафинада

... стакан колы (250 мл) содержит 9 кусочков сахара-рафинада

... стакан меда содержит 153 кусочка сахара-рафинада

... баночка фруктового джема (500г) содержит 135 кусочков сахара-рафинада

Потребляемый в больших количествах сахар, так же как и жиры, является главным носителем вкусового ощущения. Но то, что «сладкая радость» имеет недостатки известно большинству. Сахар является одним из главных поставщиков энергии, но он не приносит чувства насыщения, не содержит витаминов и минеральных веществ, поэтому его считают «пустым» источником энергии, т.е. не имеющим питательной ценности.



9 Занятие. «Вся правда о наших продуктах питания»

Однако не следует технологию производства пищевых продуктов представлять в самом чёрном свете, все же она является неотъемлемой частью нашей жизни. При нашем высоком уровне жизни мы зависим от производства, оно экономит наше время в повседневной жизни, предоставляет здоровое и полноценное питание.

От каких готовых продуктов Вы можете отказаться и приготовить что-нибудь самостоятельно? Чем Вы не хотели бы поступиться в вашей жизни?

Кроме всего прочего, производство соблюдает санитарные нормы изготовления пищевых продуктов, это означает, что продукты питания должны проходить проверку на наличие примесей и посторонних веществ с использованием технологических процессов. Также существуют продукты, которые потребитель не может производить сам, например, сыр и колбасу, которые несмотря на технологическую обработку имеют высокую пищевую ценность с точки зрения физиологии питания.

Синтетические подсластители и заменители сахара

Заменители сахара

Альтернативой потребителю сахару являются заменители сахара. Заменители сахара, такие как лигнит, манит, изомальтит, лактит, мальтит за исключением фруктозы относятся к многоатомным спиртам. Заменители сахара имеют значительно меньшую энергетическую ценность по сравнению с классическим сахаром, и невысокую степень сладости. Они не приносят в пищу дополнительных калорий и поэтому могут употребляться в достаточно больших количествах.



Сахарозаменители не влияют на уровень сахара в крови: поскольку они расщепляются в организме печенью, и только малое количество сахара попадает в кровь через длительный промежуток времени и уровень сахара в крови повышается медленнее. Сахарная кривая сглажена, это означает, что дольше сохраняется ощущение насыщения и удовлетворения, приступы ненасытного голода отступают.

Синтетические подсластители

К синтетическим подсластителям относятся сладкие вещества, полученные химическим путём и обладающие более высокой степенью сладости, чем сахар, поэтому для вкуса сладости достаточно малое количество. Они почти не имеют энергетической ценности. В отличие от заменителей сахара они не пригодны для выпечки и могут иметь горький привкус. Самыми распространенными считаются: аспартам, ацесульфатам, сахарин и цикламат. В продаже Вы редко найдете подсластители в чистом виде. Обычно они встречаются в комбинированной форме. Настольный подсластитель состоит, к примеру, из сахарина и цикламата.

9 Занятие. «Вся правда о наших продуктах питания»



Энергетическая ценность, сахар и жиры в кондитерских изделиях

Продукт	Энергетическая ценность (ккал)	Сахар (песок) г	Сахар (кусочек сахара-рафинада)	Жир
«Сникерс» (1 батончик)	301	31,6	11	15,6
«Йогуретт» (шоколад с йогурто-клубничной начинкой) (1 батончик)	75	5,8	2	4,2
Молочный шоколад (1 плитка)	525	55,8	18	30
Горький шоколад (1 плитка)	478	48,7	16	30
Печенье «Принценролле» (1 кусочек)	111	4,6	2	4,8
Сливочное печенье (1 кусочек)	24	1	<1	0,2
Бисквитный торт (1 кусочек)	268	8,2	3	12,8
Круассан (1 штука)	202	1,7	<1	13
Шоколадная паста «Нутелла» (20г)	102	11,4	4	6
Повидло (20г)	53	12,5	4	0
Сливочное мороженое (100г)	254	11,4	4	21,5
Фруктовое мороженое (100г)	138	24	8	1,8
Молочное мороженое+ сахар/корица (150г)	236	6,6	2	8,9
Фруктовый йогурт 1,5% (150г)	120	15,6	5	2
Картофельные чипсы (25г)	137	-	-	11
Солёная соломка (25г)	56	-	-	0

10 Занятие. Вместе легче

Вместе легче – спортивные занятия в секции, с друзьями, семьей.

Вспомните, кто в кругу ваших знакомых активно занимается спортом, кто часто ходит на прогулку или занимается спортом в секции. Найдите человека, с которым Вы можете поделиться вашими намерениями и который мог бы Вас поддержать. Можно также воспользоваться телефоном или интернетом, чтобы обменяться своими намерениями и найти единомышленников.



Почему вместе проще? Представьте себе ситуацию, Вы возвращаетесь домой во второй половине дня, холодно, пасмурно и на улице уже темно. Все располагает к тому, чтобы прилечь на диван и посмотреть какой-нибудь фильм. Если бы еще не ваша соседка, которая будет ждать Вас у вашей двери через 20 минут с палкой для скандинавской ходьбы. С высокой долей вероятности можно сказать, Вы переоденетесь и пойдете на встречу с соседкой в назначенное время. Договоренность с другими людьми зачастую очень дисциплинирует. Хороший друг или кто-то из ваших близких необходимы в кризисной ситуации, в каком-либо деле, или просто для улучшения настроения. Он может поддержать Вас, утешить или убедить Вас, продолжать ваши намерения.

Среди единомышленников

Вы компанейский человек, чувствуете себя комфортно среди людей и Вам нравится общаться с другими? В спортивной секции или в фитнес-клубе Вы найдете единомышленников, с которыми сможете обмениваться опытом и обсуждать интересующие вас проблемы. Спортивные секции обычно очень рады, принять новичка в свой круг и помочь подобрать упражнения для его уровня.



Еще одним преимуществом занятий спортом в группе является разнообразие видов спорта, которыми невозможно заниматься в одиночку, напр., настольный теннис, теннис, бадминтон, волейбол, футбол и т.д.





10 Занятие. Вместе легче



Сила мысли

Не только социальные контакты, друзья или знакомые, которые нас поддерживают или с нами вместе следуют одной цели, оказывают влияние на результат наших намерений. Также и настрой наших мыслей играет большую роль.

Часто мы совсем не обращаем внимания на наши мысли: они попросту мелькают в голове. И все-таки они влияют на наше состояние, что отображается в следующих фразах, например: «У меня не выходит из головы ссора с моим соседом» или «Я не могу заснуть, потому что тысячи мыслей бродят у меня в голове». Между нашими мыслями, самочувствием, и нашим поведением существует очевидная взаимосвязь.

В зависимости от того, какого рода наши мысли, негативные или позитивные, полные надежд или скорее пессимистические, скептические, все это отражается на наших чувствах и действиях. Чем конструктивнее наши мысли, тем конструктивнее наше поведение, и тем больше шансов достичь результатов в достижении наших целей.

Следующее упражнение поможет осознать взаимосвязь между вашими мыслями и вашим самочувствием.

Игра воображения

Представьте себе особенно для вас неприятную, может быть даже мучительную ситуацию, например: конфликт с кем-нибудь, который Вас и по сей день беспокоит. Либо такие ситуации, как посещение стоматолога или важный экзамен. Если Вы вспомнили подобную ситуацию, то сконцентрируйтесь на ней в течение 2 минут. Закройте глаза, чтобы сосредоточиться.

Затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

- Как Вы себя чувствуете в данный момент?
- Что Вы ощущаете на интуитивном уровне?
- Ваше дыхание изменилось?
- Насколько напряженным Вы себя ощущаете?

После этого первого упражнения на воображение отдохните несколько минут, прежде чем Вы приступите к следующему.

Теперь представьте себе особенно для вас приятную ситуацию, в которой вы себя ощущаете комфортно. Многие в этом случае выбирают хобби, которым они любят заниматься, или замечательный отпуск. Если Вам не приходит в голову ситуация из реальной жизни, Вы можете пофантазировать и представить сказочно прекрасный отпуск, о котором Вы всегда мечтали. Затем

10 Занятие. Вместе легче

снова сконцентрируйтесь 2 минуты на этой ситуации, если хотите, закройте глаза. И снова ответьте на вышеупомянутые вопросы.

Негативные мысли – например сомнения в своих намерениях – могут привести к тому, что мы остановимся на пути к достижению цели. Эти сомнения могут передаваться нам от окружающих людей («Я не думаю, что ты справишься с этим») или возникать у нас самих («Я не могу это. Я знал, что не справлюсь с этим»). Негативная мысль приводит к негативным эмоциям (Вас бы тоже смутили эти фразы) и в конечном итоге к отказу от вашей цели. Поэтому необходимо пересмотреть свои размышления и собственные мысли.

Особенно целесообразно записывать свои мысли. Позитивные это или негативные мысли? Есть ли среди них такие, которые появляются постоянно? Это мысли, препятствующие вашему намерению, такие, как:

«Мне не справиться с этим никогда» или такие, которые сбивают Вас с пути к достижению вашей цели лишь только появятся трудности и неудачи («Я не могу это. Это было с самого начала ясно, что я не справлюсь с этим»)? **Рабочий лист 15** предоставляет Вам возможность, зафиксировать ваши мысли и перенаправить их в положительное русло.

Перестроить негативные мысли в положительные, только на первый взгляд кажется просто, но на самом деле, это весьма продолжительный процесс. Если негативные мысли произвольно возникают в нашей голове и, связанные с определенными переживаниями, врезаются в память, то они прочно и надолго заседают в нас. В этом случае весьма полезно, воспользоваться психологической поддержкой.





10 Занятие. Вместе легче



Рабочий лист 15: Позитивный разговор с самим собой

Иногда мысли полностью поглощают нас. Если Вы выявили у себя негативные мысли, то можете попробовать, эти негативные мысли переформулировать в положительные.

Негативные мысли	Позитивный монолог
«Я в любом случае никогда не справлюсь с этим»	«Я приближаюсь к своей цели шаг за шагом, даже если это происходит не очень быстро»
«Я не смогу это»	«Я способный к обучению и освою необходимые навыки»
«Это в любом случае не имеет смысла»	«Для начала я сделаю перерыв. И потом придумаю что-нибудь еще»

Если хотите, записывайте сюда свои мысли: постепенно Вы можете добавлять новые.

Негативные мысли	Позитивный монолог



11 Занятие. Щадящие способы приготовления пищи

Если Вы хотите питаться сбалансировано, готовьте пищу сами, чтобы избежать вредного воздействия продуктов быстрого приготовления, с которыми Вы познакомились в разделе 9. Существует много способов приготовления блюд. Если кто-то хочет смастерить вкусные лакомства, которые к тому же богаты витаминами и минеральными веществами, тому не нужно ни варить, ни жарить, а можно попробовать что-нибудь новенькое. При приготовлении пищи традиционными способами могут разрушаться чувствительные к нагреванию витамины, а также вторичные растительные вещества. Во избежание этого используют методы, сохраняющие эти важные компоненты. К таким щадящим способам приготовления пищи относятся тушение, варка на пару, быстрое обжаривание, гриль, запекание в фольге, бланширование и приготовление пищи под давлением.

Овощи

Если Вы готовите овощи в большом количестве воды, то из них «вымываются» минералы, т.е. они растворяются в воде. После того как овощи приготовятся, Вы вместе с водой, в которой готовились овощи, выливаете и жизненно важные вещества. Поэтому: добавляйте меньше жидкости! Морковку, цветную капусту тушите только в малом количестве воды, при этом продукт должен лишь на треть быть покрыт водой. Приготовление пищи на пару также способствует сохранению минералов. Подходят все методы, при которых овощи готовятся в своем собственном соку, это возможно при использовании рукава. Т.к. витамины очень чувствительны к нагреванию, попробуйте уменьшить температуру и сократить время приготовления. Иногда бывает достаточно овощи пробланшировать, например, шпинат или другие листовые виды овощей. Незаваривающиеся овощи можно готовить в скороварке (под давлением), при этом сокращается время приготовления, и сохраняются витамины, минералы.

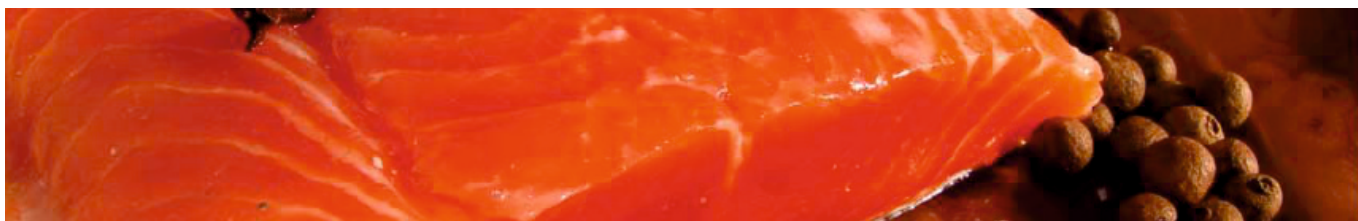


Рыба

Даже если Вы очень любите рыбные палочки и тому подобное: попробуйте приготовить рыбу на пару без кляра (смесь для панировки из панировочных сухарей и взбитого яичного желтка). Вам понадобится только кастрюля с решётчатой вставкой и никакого жира. Для этой цели подойдет



приготовления пищи



рукав. Если Вы хотите сэкономить на жирах и в тоже время, чтобы пахло жареным, воспользуйтесь в таком случае сковородой с антипригарным покрытием, смазанной тонким слоем растительного масла. Настольный гриль тоже подойдет.

Мясо

Выбирайте нежирные куски индейки, цыплят, говядины. Также рекомендуется нежирная свиная вырезка. Не следует покупать бифштекс из шейной части, тазобедренную часть вместе с подбедёрком и голяшкой или обработанные мясные продукты как, колбаса и панированные изделия. Нежирный бифштекс можно готовить на гриле, жарить в небольшом количестве жиров или даже тушить. В рукаве Вы можете готовить вместе овощи и мясо, это сэкономит время, количество жиров и к тому же потрясающе вкусно.



Несколько советов для щадящего способа приготовления:

- Нарезайте и очищайте овощи непосредственно перед применением, поскольку очищенные овощи теряют витамины под воздействием кислорода.
- Т.к. витамины очень восприимчивы к свету и теплу, овощи и фрукты следует хранить в темном и прохладном месте.
- Употребляйте фрукты и овощи в сыром виде и с кожурой, т.к. под кожурой находится большинство витаминов и вторичных растительных веществ.
- Фрукты и овощи не следует оставлять надолго в воде, т.к. большинство витаминов и минеральных веществ растворяется в воде.
- Не оставляйте неприготовленные продукты надолго на воздухе и не храните пищу в теплом месте дольше, чем это необходимо.
- Мясо птицы перед приготовлением следует размораживать.
- Мясо и рыбу перед приготовлением необходимо промывать в холодной, проточной воде, чтобы уменьшить распространение возможных инфекционных возбудителей.



Найдите здоровую альтернативу!



Вы изменили свои привычки питания, и Вам даже удалось скинуть пару килограммов, но ваша семья по-прежнему предпочитает по воскресным дням «что-нибудь существенное» или Вам предстоит деловой ужин. С этим ничего не поделаешь. Но если деловые ужины зачастили или Вы каждый день готовите на всю семью обильные, роскошные обеды и ужины, используйте маленькие уловки, чтобы избежать нездорового питания.

Далее Вы узнаете об альтернативе правильного питания в ресторане или на воскресных праздничных ужинах. Еда подразумевающая «что-то существенное» необязательно должна быть жирной и вредной для здоровья.

Советы на каждый день: Замените....

... сало	на	ветчину
... мясной бульон	на	овощной бульон
... сливочное масло	на	мягкий сыр
... твердые жиры для жарки	на	растительное масло
... панированные продукты	на	натуральные
... злаковые/кукурузные хлопья	на	мюсли без сахара
... белый хлеб	на	хлеб из муки грубого помола
... сливки	на	йогурт
... жирные сыры	на	маложирные сыры
... готовое картофельное пюре	на	самостоятельно приготовленное картофельное пюре
... сладости	на	сухофрукты
... молочный шоколад	на	горький шоколад
... лимонад	на	напиток из фруктового сока и минеральной воды



приготовления пищи



Советы для питания в ресторане: Закажите...



... прозрачный бульон	вместо	супа-пюре
... томатный соус	вместо	сливочно-сырного соуса
... картофель	вместо	крокета
... грудку индейки	вместо	бифштекса из шейной части
... рыбу	вместо	мяса
... фруктовый салат	вместо	тирамису
... йогуртовое мороженное	вместо	молочного мороженого
... желейный торт	вместо	торта со взбитыми сливками

Щадящие способы приготовления пищи

В случае, если Вы не знаете, как приготовить какой-то определенный продукт или у Вас кончились идеи на этот счет, здесь Вы найдете различные методы приготовления пищи. При этом Вы можете выбрать наиболее щадящие методы приготовления, сохраняющие полезные элементы.

Чем больше Вы будете готовить самостоятельно, тем лучше у Вас будет получаться.





приготовления пищи

Тушение это приготовление пищи в малом количестве жидкости (1/3 продукта должна быть покрыта водой). Это производится в воде либо в собственном соку. Крышка кастрюли должна быть плотно закрыта, чтобы пар циркулировал внутри кастрюли. Следите за тем, чтобы в кастрюле было не слишком мало и не слишком много жидкости, иначе процесс тушения превратится в варку или жарение. Этот способ наилучшим образом подходит для продуктов с высоким содержанием воды, напр. овощи, а также для мяса.

Варка на пару это приготовление пищи на решётчатой вставке под воздействием водяного пара в плотно закрытой посуде. При этом важно, чтобы продукт не касался воды. Это позволяет сохранить питательные вещества и натуральный цвет. Такой способ приготовления подходит не только для различных видов овощей, напр. моркови или брокколи, но и для рыбы.

Бланширование это способ, использующийся для предварительной обработки продуктов. При этом продукт опускается ненадолго в кипящую воду, а затем погружается в воду со льдом. Таким образом можно подготовить шпинат для замораживания. Объем уменьшается, а цвет сохраняется надолго. Перед тем как снять кожицу у помидоров их бланшируют, и кожица легко снимается.

Гриль Преимущество использования гриля заключается в том, что продукт не погружается в жидкость и благодаря этому сохраняются водорастворимые витамины. Под воздействием горячей температуры быстро образуется корочка и сохраняется сочность продукта.

Жарение Для жарки Вы можете использовать сковороду, плиту или духовку. Сковорода лучше всего подходит для быстрого обжаривания. В духовке обычно готовят большие куски мяса, что требует более долгого времени приготовления. Чтобы сэкономить жиры и уменьшить калории, Вы можете использовать сковороду с антипригарным покрытием. Кратковременное обжаривание можно считать щадящим способом приготовления, т.к. продукт только в течение короткого времени подвергается тепловой обработке, как напр., небольшие круглые ломтики мяса.

Запекание в фольге/ рукаве Данный способ, при котором используется очень малое количество жира и воды, наилучшим образом сохраняет витамины и минеральные вещества. Кроме того, это позволяет лучше сохранить собственный вкус продукта. Для запекания подходит рыба, мясо птицы, а также и другие виды мяса, овощи. Рукав для запекания можно приобрести в любом супермаркете.

Приготовление пищи под давлением производится в скороварке. Под действием высокого давления повышается температура кипения. Поэтому приготовление пищи возможно при более высокой температуре, что значительно сокращает время приготовления.

12 Занятие. Реакция окружающих на изменение вашего образа жизни



Вы уже в течение нескольких недель успешно предпринимаете попытки изменить ваш образ жизни. При этом наверняка есть явные изменения, например:

- Вы, наверное, немного похудели и купили себе новую одежду или снова достали давно уже неподходящую по размеру одежду.
- Вы стали в целом активнее и излучаете удовлетворение собой.
- Вы устроили себе в качестве поощрения день в стиле «велнес», сделав новую прическу и маникюр.
- Вы чаще чем раньше употребляете салат, овощи и фрукты.
- Вы возможно даже отмените несколько встреч, потому что хотите освободить время для занятий спортом или похода за покупками, и приготовления еды дома.

Все это может вызвать у окружающих вас людей как положительные реакции, так, к сожалению, привести к недопониманию и напряженным отношениям в обществе. Это вполне нормально. Наверное, Вы сами когда-то вели себя подобным образом по отношению к тем, кто вдруг перешел на так называемый здоровый образ жизни, занимается спортом и питается «по-другому». И вместе с этим меняются, конечно же, вещи, к которым другие привыкли. Если, к примеру, ваш муж или ребенок привыкли к тому, что вечерами Вы дома и вместе смотрите телевизор или обмениваетесь впечатлениями за день, и вдруг два вечера Вы проводите в фитнес-клубе. В таком случае вам, конечно же, не придется рассчитывать на понимание со стороны вашей семьи.

Тем не менее, попытайтесь отразить критику и насмешки. Это ваше решение, изменить свой образ жизни, и Вы не обязаны ни перед кем оправдываться. Если Вы хотите кого-то поставить в известность, изложите это в виде четких, кратких высказываний. Долгие разъяснения могут слегка утомить вашего собеседника и произвести впечатление, будто Вы и сами до конца неуверенны в вашем деле.

Положительные аргументы

Попытайтесь сформулировать свои аргументы положительно:

- «Я хотел бы питаться более полезной пищей / больше двигаться, потому что я хочу сделать что-нибудь для себя», вместо: «Я должен что-то изменить, потому что иначе я заболею»

Расскажите о себе, например, как у Вас дела и что Вы хотели бы от вашего собеседника:

- «Я чувствую себя намного лучше с тех пор, как кое-что изменил в своем питании»

- «Я рад, что мне удалось стать более активным»

- «Я хотел бы, чтобы ты меня поддержал в этом»

12 Занятие. Реакция окружающих на изменение вашего образа жизни

Хвалите самого себя

Для Вас не является привычным похвала и одобрение окружающих. Чаще напоминают об ошибках и проблемах и реже о достигнутом или прекрасном. Именно поэтому очень важно, чтобы Вы сами иногда себя хвалили за успехи и достижения.

В детстве Вас наверняка часто хвалили и поощряли ваши родители или учителя. Вспомните это состояние, оно воодушевит на то, чтобы освоить и испытать что-то новое, и наконец-то стать самостоятельным. Вскоре Вам покажется само собой разумеющимся, получать похвалу и хвалить других. Впрочем, сначала это может показаться хвастовством, нахваливать самого себя. Не путайте самовосхваление и вполне положительную похвалу самого себя, что подразумевает скорее одобрительный диалог (в 10 разделе уже рассматривалась эта тема). Если Вы научитесь хвалить самого себя за успехи и достижения, то ваша удовлетворенность и упорство возрастут в стремлении следовать вашей цели дальше.



Необходимо постоянно одобрять самого себя. Даже если Вы совсем чуть-чуть продвинулись к вашей цели, мысленно похвалите себя. Критиковать себя, если не все идет так, как было запланировано, намного легче, чем найти доброе слово для самого себя, или сделать небольшое поощрение. Для этого вполне достаточно мысленно проговорить слова одобрения и поддержки. Их необязательно произносить вслух.

Несколько примеров выражений похвалы:

- «Ты сегодня с этим действительно хорошо справился, хотя ситуация была очень сложная»
- «Ты сегодня хорошо справлялся с трудностями»
- « У тебя это отлично получается»

Несколько примеров выражений поощрения:

- «Сделанного не воротишь»
- «Утро вечера мудренее»
- «Рим не один день строился»

12 Занятие. Реакция окружающих на изменение вашего образа жизни



Вознаградите себя – сделайте себе что-нибудь приятное!

Важно, себя не только хвалить, но и вознаграждать. Занятие приятной деятельностью оказывает положительное влияние на настроение, на душевное и физическое состояние. Это могут быть вполне будничные занятия, как, например, утренний душ, восход и заход солнца, запах свежемолотого кофе или расслабляющие упражнения.

Записываете все приятное, что с вами случилось. Маленькие радости будних дней часто быстро забываются. Но если Вы определили для себя то, что Вам доставляет особое удовольствие, стоит поразмыслить на том, чтобы это регулярно повторялось в вашей повседневной жизни, как например, раз в неделю позволять себе насладиться ванной.

О вознаграждении Вы должны помнить каждый раз при достижении запланированной цели. В качестве награды отлично подходят каждодневные приятные занятия, а также то, что не относится к ежедневному времяпровождению, как например, посещение театра или кино, маленький отпуск на выходных или что-то в этом духе. Возможно, Вы даже устроите себе «День ублажения»?! Позвольте себе букет цветов или интересную газету, которую Вы сможете почитать в спокойной обстановке за чашечкой кофе.

Но Вам некогда почитать на лаврах. Постарайтесь сделать ваш путь к достижению цели максимально приятным, что поможет не потерять мотивацию. Чем больше удовольствия Вы получаете, тем быстрее появится желание продолжать, даже если не все получается. Маленькие вознаграждения очень важны в качестве стимула, чтобы Вы не отступали от своих намерений.



13 Занятие. Состояние стресса

«Мы в состоянии стресса» - что это значит и как с этим бороться.

Понятие «стресс» пришло из области исследования материи и первоначально означало силу, которая воздействует на объект, вызывая напряжение или изменение формы. Лишь в начале 20 века это понятие стали применять в отношении животных и человека.

Обратимся за разъяснениями в каменный век: физиологические реакции (о которых говорилось в 1 разделе) нашего организма со времен каменного века до сих имеют большое значение, это касается и современного феномена «стресс». В опасной для жизни ситуации у человека каменного века было по сути два выхода: борьба или бегство. Изначально стрессовая реакция помогала человеку подготовиться к борьбе или бегству: давление повышалось, стрессовый гормон адреналин выделялся для мобилизации всех сил организма, в мышцах ускорялось кровоснабжение, кишечник и мочевой пузырь опорожнялись, пищеварение замедлялось. Эти необходимые в каменном веке для выживания реакции в современном мире потеряли свое первоначальное значение, т.к. чаще всего в сегодняшних стрессовых ситуациях неуместны ни борьба, ни бегство – иногда нам ничего не остается, как только «стиснуть зубы и вперед», как например, при сдаче экзамена. Длительные последствия хронического стресса и связанные с этим реакции на стресс оказывают негативное воздействие на наш организм: возникает мышечное напряжение, нарушается равновесие между напряжением и расслаблением, и вследствие постоянно повышенного уровня гормона, который вырабатывается при стрессе, повышается кровяное давление.



Но не всегда стресс представляет угрозу для нашего здоровья. Наоборот, умеренный стресс может оказать полезное воздействие на нашу устойчивость к кризисным ситуациям. Исчезни из нашей жизни всякий стресс, нам грозила бы неминуемая гибель. Стресс мобилизует организм и приводит его в состояние готовности. Но если организм в состоянии «мобилизации» пребывает слишком долго, в результате могут возникнуть серьезные последствия, поскольку продолжительный стресс губителен для здоровья. Этому способствуют две причины: организм и его защитные силы слишком перенапрягаются из-за продолжительного перевозбуждения, которое наступает при стрессе. Вследствие этого иммунная система организма ослабевает, и мы становимся более восприимчивы к заболеваниям (напр. простудным). Второй причиной можно назвать вспомогательные средства, к которым зачастую прибегают,

13 Занятие. Состояние стресса



для того чтобы преодолеть стресс, напр. употребление снотворных и успокоительных, нездоровое питание, чрезмерное курение, алкоголизм и недостаток движения.

Стресс отражается как на физическом, так и на психологическом уровне. Физическими признаками стресса могут быть: повышенное давление, учащенный пульс, мышечное напряжение, головные боли, проблемы с пищеварением. Психологические проявления стресса включают такие состояния как страх, гнев, ярость, фрустрация и раздражительность. Беспокойство, ощущение нервозности и нарушение сна замыкают заколдованный круг и так необходимое расслабление не наступает.

Есть два способа борьбы со стрессом:

1. Вы можете попытаться воздействовать на факторы, вызывающие стресс:

Как наиболее эффективный вариант можно посоветовать: «Избегайте стрессообразующих факторов». Хотя часто это невозможно или почти невыполнимо, например, шум на рабочем месте, моббинг, нанесение вреда здоровью, нехватка времени.

2. Управлять собственными реакциями в стрессовых ситуациях Вам поможет:

- a) целенаправленная релаксация
- b) сбалансированный комплекс двигательных упражнений
- c) тайм-менеджмент (т.е управление временем)
- d) переосмысление собственной позиции и переоценка ситуации.

a) целенаправленная релаксация:

Если Вы находитесь под воздействием стресса, равновесие в вашем организме нарушается. Благодаря целенаправленным техникам релаксации многим удается снова привести организм в состояние равновесия, а также противостоять длительному стрессу и стрессовым последствиям. В 14 занятии Вы найдете советы и информацию по теме «расслабление».

b) Следующий способ заключается в том, чтобы посредством двигательной программы укрепить тело и дух и таким образом стать менее восприимчивыми к стрессу.

К тому же физическая активность это отличная возможность избавиться от стресса, т.к. физическая энергия, вырабатываемая при физической активности, подавляет стресс.

Так Вы можете «убить сразу двух зайцев», поскольку двигательная активность стимулирует наш обмен веществ, повышает работоспособность и помогает скинуть вес. Нет ни одного медикамента, который оказывал бы такой эффект.

13 Занятие. Состояние стресса

с) управление временем:

Часто стресс возникает в тех случаях, когда запланировано много дел, а времени не хватает. Попробуйте критическим взглядом просмотреть свой список дел. Есть ли там хоть какой-то просвет между делами или Вы мчитесь с одной встречи на другую без передышки? Возможно, ли что-то изменить? Найдется ли место в вашей повседневной жизни для свободного времени, семьи или хобби? Ибо они являются важными ресурсами, которыми, к сожалению, в состоянии стресса пренебрегают в первую очередь. Поэтому даже если Вам это поначалу покажется непривычным – выделите в распорядке вашего рабочего дня время на перерывы, это снизит вероятность возникновения стресса.

d) переосмысление собственной позиции и переоценка ситуации:

Причиной возникновения стресса может быть наша собственная оценка ситуации. При этом существенную роль играет наше восприятие стрессовой ситуации.

Стрессообразующими можно считать следующие мысли:

- «Все что я делаю, я должен обязательно выполнять хорошо»
- «Ни в коем случае никто не должен заметить мои слабости»
- «Просить кого-то о помощи, значит проявлять слабость»
- «Будет лучше, если я сам это сделаю, чем кто-то сделает это неправильно»
- «Я не могу сказать «нет», иначе мне достанется от вышестоящего лица»

Наверняка в некоторых ситуациях Вы узнаете себя? Такие позиции можно изменить, но для этого потребуется некоторое время, а в некоторых случаях даже профессиональная помощь.

Первым шагом будет осознание своих собственных стрессообразующих позиций. К примеру, если Вы знаете, что Вам трудно принимать помощь, Вы могли бы вполне осознанно попросить у кого-либо помощи. Сначала это будет непривычно для Вас. Такие изменения позиции даются не сразу. Следующим шагом может быть посещение психолога.

14 Занятие. Расслабление



В предыдущем разделе мы рассматривали тему «стресс» - в итоге было установлено, что незначительный стресс иногда даже может оказать благотворное воздействие. И только в том случае, когда нарушается равновесие между напряжением и расслаблением, стресс становится проблемой. В этом разделе речь пойдет о расслаблении – как оно влияет на наш организм, каким образом его можно достичь сознательно и какие для этого существуют техники.



Расслабление у многих ассоциируется с выполнением каких-нибудь упражнений в положении лежа под звук умиротворяющего голоса тренера или мысленное путешествие. Но расслабление это еще и отвлечение от забот повседневных будней. В этом вам поможет пробежка на свежем воздухе либо хорошая книга с чашечкой чая. Настоящее искусство расслабления заключается в том, чтобы полностью освободить свои мысли от всех волнений и проблем.

Если у вас не получается расслабиться, то этому можно научиться с помощью специальной техники. Вполне естественно, что в первое время вам не удастся полностью отстраниться от ваших беспокойных мыслей. Постарайтесь не фиксировать на них свое внимание и тем более не надо раздраженно отгонять их, попытайтесь направить ход ваших мыслей в положительное русло. Тренируйтесь и со временем у вас будет получаться все лучше и лучше.

Какое воздействие оказывает расслабление на наш организм?

Головной мозг: Уровень стресса снижается. Активизируются все процессы восстановления, улучшается самочувствие, повышается концентрация, появляется состояние удовлетворенности и уравновешенности.

Сердце: Начинает биться спокойней и равномерней, содержание кислорода в крови увеличивается.

Почки: Уменьшается выделение гормонов стресса: адреналина и норадреналина.

Мышцы: В процессе занятий прогрессивной мышечной релаксацией по

технике Джейкобсона снижается мышечное напряжение.

Кожа: Улучшается кровоснабжение периферических сосудов в руках и ногах, и уменьшается активность потовых желез.

Пульс и давление понижаются. Поэтому после выполнения расслабляющих упражнений поднимайтесь медленно, дайте вашему кровообращению немного времени, прийти в норму.

Легкие: Дыхание становится спокойней, глубже, перетекает в область живота. Объем легких увеличивается втрое.

Расслаблению можно научиться!

Вам уже приходилось сталкиваться с техникой расслабления? Или может быть, Вы занимались аутогенным тренингом и мышечным расслаблением? Но даже простые дыхательные упражнения на расслабление или мысленное путешествие помогают отвлечься от будней и благотворно воздействуют на весь организм.

Если Вы хотите расслабиться дома...

- ✓ выделите для тренировки на расслабление столько времени, чтобы выполнить все упражнения, не торопясь и не беспокоясь ни о чем
- ✓ устраните все, что может отвлечь вас от ваших занятий, например, открытое окно, холодный пол, телефон и т.п.
- ✓ создайте комфортную атмосферу, например, приглушенный свет, тихая музыка, аромалампа, т.е. все, что поможет вам расслабиться

Выберите наиболее подходящую для вас технику расслабления. Одни из самых простых техник расслабления, например, дыхательные упражнения и мысленные путешествия не требуют особых усилий.

Напротив, во время первых занятий прогрессивной мышечной релаксацией, от вас потребуются наибольшая концентрация. Со временем Вам удастся добиться автоматизма при выполнении упражнений и быстрого достижения расслабления. В **Рабочем листе 16** предлагается несколько видов упражнений.



14 Занятие. Расслабление



Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения являются наиболее простым и поэтому высоко эффективным методом достижения расслабления. Попробуйте в спокойном и удобном положении...

- сосредоточиться на дыхании, задерживая воздух и выдыхая его
- вдыхать через нос и выдыхать медленно через рот
- вздохнуть полной грудью и почувствовать, как она поднимается
- вздохнуть, надувая живот
- вдыхать быстро и медленно выдыхать
- выдыхая, представлять себе, как все накопившееся напряжение выходит из вашего тела

Мысленные путешествия

Лягте на диван или откиньтесь на спинку кресла, закройте глаза. Положите руку на живот, и почувствуйте, как он поднимается и опускается. Затем представьте какую-нибудь приятную ситуацию: прогулка по лесу или по пляжу, катание на лодке по реке или покачивание на волнах, лежа на надувном матрасе. Пределу ваших фантазий нет границ.

Представьте одну из картинок и прочувствуйте ее от начала до конца. Что Вы видите? (цветущие луга, прозрачная вода, теплый солнечный свет, белый песок ...). Что Вы слышите? (шум моря, шелест листьев, щебетание птиц, жужжание пчел...). Что Вы ощущаете? (солнечное тепло на руке, песок под ногами, холодная вода...). Оставайтесь в этом состоянии 10 минут. Пусть вам ничего не мешает, не позволяйте повседневным мыслям и посторонним шорохам отвлечь Вас. В конце сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, потянитесь, как следует и состояние бодрости обеспечено Вам на оставшуюся часть дня.





Рабочий лист 16: Прогрессивная мышечная релаксация по технике Эдмунда Джейкобсона (ПМР)

Прогрессивная мышечная релаксация работает по принципу поочередного напряжения-расслабления. Цель мышечного расслабления заключается в том, чтобы последовательно напрягать отдельные группы мышц и расслаблять их. Тело проходит несколько этапов расслабления от головы до кончиков пальцев ног. Фаза расслабления должна длиться значительно дольше, чем фаза напряжения (5-10 секунд). Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли.

Желательно, чтобы во время выполнения упражнений Вас ничто не беспокоило. Примите удобное положение – Вы можете лечь или сесть в кресло. Закройте глаза и успокойтесь. Мысленно представьте себе, как расслабляется все ваше тело.

Руки и ноги Сожмите правую руку в кулак, почувствуйте напряжение и затем расслабьте. Ощутите, как расслабляется ваша правая рука.

Приподнимите предплечье, напрягите и снова опустите. Почувствуйте расслабление.

Согните руку в локте и напрягите бицепс. Удерживайте напряжение и затем расслабьте. Опустите руку. Почувствуйте расслабление.

Напрягите всю руку, сожмите кулак. Поднимите ее и напрягите бицепс. Ослабьте напряжение и почувствуйте расслабление во всей руке до кончиков пальцев.

Выполните упражнения левой рукой.

Затем напрягите обе руки одновременно, ослабьте напряжение и ощутите тепло в обеих руках.

Лицо Следующей группой будут мышцы вашего лица. Приподнимите брови как можно выше, ощутите полосу напряжения и затем ослабьте напряжение.

Сморщите нос и зажмурьте крепко глаза, так как будто вы едите лимон. Затем расслабьте лицо.

Сожмите челюсти, особо напрягая нижнюю челюсть, и затем ослабьте напряжение. Повторите упражнение еще раз.

Затылок и шея Опустите голову, чтобы подбородок почти касался груди. Ощутите напряжение и поднимите голову в исходное положение. Почувствуйте расслабление мышц затылка. Повторите упражнение еще раз.

Плечи Приподнимите плечи, сведите их впереди и затем отведите назад. Руки остаются расслабленными. Вдохните и задержите дыхание, ослабьте напряжение и выдохните медленно. Почувствуйте напряжение в плечах. Повторите упражнение еще раз.

Живот Втяните живот и ощутите напряжение мышц живота. Ослабьте напряжение, дышите медленно. Повторите упражнение еще раз.

Ягодицы, ноги Напрягите бедренную часть правой ноги и ослабьте напряжение.

Напрягите голень правой ноги и тяните стопу на себя. Медленно расслабьте стопу и почувствуйте расслабление.

Вытяните стопу, чтобы пальцы ног смотрели в пол, затем ослабьте напряжение.

Повторите еще раз и выполните упражнения левой ногой.

Чтобы завершить упражнения, откройте глаза и потянитесь.

15 Занятие. Диеты



Диеты могут быть хорошим стартом на пути к хорошему самочувствию. К сожалению, питаться так в течение длительного времени нельзя. Для того, чтобы помочь Вам сориентироваться среди множества диет, мы предоставляем краткий обзор наиболее популярных диет.

Глюкс-диета

Данная диета основана на том, чтобы употреблять продукты с низким гликемическим индексом. Этот показатель позволяет проследить насколько повышается уровень инсулина в крови после приема того или иного продукта. К продуктам с низким гликемическим индексом относятся: овощи, фрукты и цельнозерновые продукты. Следует уменьшить потребление продуктов с высоким гликемическим индексом, напр. сахар, белый хлеб, картофель.

Уровень сахара в крови зависит не только от глюкозы, но и от количества жидкости, жиров, балластных веществ и даже от температуры блюд. Если потребляется калорий больше, чем расходуется организмом, это может привести к обратному эффекту, т.е. увеличению массы тела.



Диета с низким содержанием углеводов

При этой диете запрещены все продукты, содержащие крахмал или сахар: хлеб, лапша, картофель, рис.

Суть диеты заключается в употреблении низкоуглеводных продуктов.



В неограниченном количестве допускается потребление белков, жиров, молочных продуктов и рыбы. Поскольку данная диета предполагает потребление значительно большего, чем обычно, количества белковой пищи, то в связи с этим сокращается поступлений калорий.

К диетам с низким содержанием углеводов также относятся голливудская диета, диета Аткинса и диета южного побережья.

Диета раздельного питания

Продукты, содержащие углеводы и белки, нельзя употреблять одновременно. Это значит, что фрукты и овощи не следует совмещать с рыбой, хлебными злаками или сыром. В основе раздельного питания лежит сохранение кислотно-щелочного баланса в организме. Считается, что чрезмерное потребление кислотообразующих продуктов (рыба и молочные продукты) приводит к возникновению различных заболеваний. А овощи, фрукты и сырую растительную пищу рекомендуется употреблять в неограниченном количестве.



Научного подтверждения о пользе раздельного питания до сих пор нет. Однако, плюсом данной диеты является употребление фруктов и овощей в большом количестве, поскольку они стимулируют пищеварение и хорошо насыщают.

Диета Weight Watchers (Весонаблюдение)

Каждому продукту питания присваиваются очки. Продукты с высоким содержанием жиров или сахара имеют наибольшее количество очков. Разрешено есть все. В зависимости от пола, веса и роста рассчитывается

15 Занятие. Диеты



дневное количество очков, которые необходимо «съесть» в течение дня. При этом неважно, что едят, главное – не превышать необходимое количество очков.

Специальные продукты и кулинарные книги достаточно дорогостоящие. Каждый участник курса может получить инструкции по питанию, количеству очков для каждого продукта.

Плюсом считается неограниченное потребление фруктов и овощей. Сторонники данной диеты проводят групповые встречи, чтобы поддерживать друг друга.

Диеты по формулам (Slim-Fast)

Суть диеты состоит в том, чтобы заменить один, два или все три приема пищи диетической пищей. «Слим-фаст» представляет собой готовые диетические питательные коктейли (в виде супов, напитков и прочих готовых блюд), в которых сбалансированы белки, жиры и углеводы. В них содержатся также минералы и витамины.

Поскольку питание состоит в основном из каш, супов или напитков, то вскоре появляется непомерное желание съесть что-нибудь «существенное». Минус этой диеты в том, что она не учит правильному и здоровому питанию. После прекращения диеты вес быстро возвращается.

Диета Штронца

Данная диета основана на фруктах, овощах и богатых белками молочных продуктах. Пища должна быть богата углеводами и насыщена «правильными» жирами (напр. оливковое масло).

Диета Штронца это скорее даже образ жизни, в котором спорт занимает значительную часть. Благодаря занятиям спортом сжигаются жиры, улучшается обмен веществ, и укрепляются мышцы. Вследствие чего, организм даже в состоянии покоя расходует энергию, что в свою очередь приводит к потере веса.



Диета Бриггитт

Эта диета базируется на сбалансированном низкокалорийном смешанном питании с низким содержанием жиров из расчета 1000-1500 калорий в день. В день предусматривается 3 основных и 2 промежуточных приема пищи, приготовленных по специальным рецептам, что отнимает достаточно много времени. Но в тоже время предлагаемые рецепты позволяют разнообразить рацион.

Чтобы добиться долговременного эффекта, необходимо полностью изменить привычный образ питания.

Четырехсезонный курс АОК

Цель этой программы заключается в постепенном, но стабильном уменьшении веса благодаря здоровой маложирной богатой углеводами пище. Эта диета рассчитана на 10 недель, в течение которых формируется новый стиль питания. В результате устойчивый результат на длительный срок.





16 Занятие. Заключение



В конце нашего курса мы бы хотели Вас поздравить: Вы в течение длительного **времени** усердно работали над собой, многое узнали, попробовали, и наверняка что-то из этого стало неотъемлемой частью вашей жизни. Иногда это было действительно очень сложно и Вам потребовалось приложить много усилий, чтобы выстоять. Но в тоже время, Вы узнали, сколько энергии в Вас скрыто, и что Вы в состоянии изменить многолетние привычки. Это то, чем Вы можете гордиться, и что придаст уверенности в себе и своих силах.

Мы предлагаем Вам подвести итог того, к чему Вы стремились и **достигли..**

Насколько Вы довольны вашими достижениями?

Вам предлагается ответить на те же самые вопросы, которые задавались в разделе 8, чтобы сравнить, что изменилось с того момента.

Сравнивая ваше состояние в начале курса с состоянием на данный момент, насколько Вы удовлетворены....

	Очень довольны	Совсем не довольны			
- ежедневной физической активностью	1	2	3	4	5
- укреплением	1	2	3	4	5
- выносливостью	1	2	3	4	5
- расслаблением	1	2	3	4	5

Сравнивая ваше состояние в начале курса с состоянием на данный момент, насколько Вы удовлетворены вашим образом питания в отношении....

	Очень довольны	Совсем не довольны			
- сбалансированности жиров/ углеводов/белков	1	2	3	4	5
- 5 порций овощей и фруктов каждый день	1	2	3	4	5
- количества выпиваемой жидкости	1	2	3	4	5
- вида напитков	1	2	3	4	5

Как Вы оцениваете ваш жизненный тонус в завершение курса относительно следующих аспектов?

	Очень довольны	Совсем не довольны			
- Я чувствую себя более уравновешенным	1	2	3	4	5
- Я чувствую себя более стрессо-устойчивым	1	2	3	4	5
- Я горжусь достигнутым результатом	1	2	3	4	5
- Я готов к дальнейшим действиям	1	2	3	4	5



С этого момента Вас можно назвать экспертами.

В завершение курса мы возлагаем всю ответственность на Вас. Теперь Вы сами стали экспертами, т.е. у Вас в наличии целый арсенал знаний, как придерживаться здорового образа жизни. Очень важно, чтобы Вы осознавали, для чего были сделаны все усилия и не отступали от нового стиля жизни. Возможно, у Вас уже прижились новые привычки, напр. вечерние прогулки или бутерброд с листом салата.

Что делать, если старые привычки дают о себе знать?

Никто не совершенен, и ваш прежний образ жизни был настолько привычен, что было бы даже странно, если бы Вы ни разу не поддались соблазну. Но не судите себя слишком строго. Даже если Вы один раз сорвались это не повод, чтобы перечеркнуть все сделанные до этого усилия. Не воспринимайте ваш срыв как предлог для появления негативных мыслей, что все ваши старания напрасны. Подумайте, какие Вы можете предпринять действия в случае срыва. Как снова влиться в колею? Кто может Вам помочь в этом? Вспомните что-нибудь, что уже однажды послужило вам хорошим стимулом для продолжения изменения вашего образа жизни.

С течением времени или в водовороте будней Вы можете и не заметить, как старые привычки прокрались в вашу жизнь. Чтобы этого не случилось, задавайте себе периодически вопросы, которые помогут Вам распознать «рецидив старых привычек». Изменился ли вес вашего тела? Или ваше настроение? Ваша физическая активность? Реакция окружающих?

Оказание первой помощи в случае «возврата к старому образу жизни»

Как медицинская аптечка для оказания первой помощи у автомобилистов, так и у Вас наготове должны быть несколько стратегий, которыми Вы можете воспользоваться в случае, если Вы сорвались. В таком случае направьте всю свою энергию на «повторный запуск» и не разрешайте себе думать о возможных вариантах отступления.

Составьте для себя список действий для оказания первой помощи в случае «рецидива старых привычек».

Мы предлагаем Вам **рабочие листы 17-22**, где Вы можете выбрать подходящие для Вас рекомендации.

Подумайте, что Вы сможете предпринять в случае «возврата старых привычек»: Как снова встать на истинный путь? Кто может Вам помочь в этом? Вспомните что-нибудь, что уже однажды послужило вам хорошим стимулом для перестроения вашего образа жизни.



16 Занятие. Заключение



Далее Вы найдете несколько советов для решения проблемы:

1. Самонаблюдение

Для начала выясните, на каком этапе Вы находитесь. Воспользуйтесь вашими дневниками двигательной активности и питания, дневниками подсчета ваших шагов для достижения цели и учета веса. Пересмотрите все заново.

2. Переосмысление

Наступают моменты, когда мотивация ослабевает, напр. перед рождеством или во время отпуска. Очень трудно в течение всего года выкладываться на 100%. Обратитесь снова к источникам, которые придают Вам силу и энергию. Вы записывали их в 4 разделе. Напомните себе, каких результатов Вы уже достигли. Возможно, это послужит источником новых сил. Разрешите себе взять тайм-аут на пару дней, но установите четкие сроки, когда Вы снова продолжите преобразование вашего образа жизни.



3. Трудности

Время от времени будут появляться трудности. Постарайтесь их преодолеть. Сложности могут возникнуть на любом уровне, например:

физические:

Вы заболели? У Вас аллергия или непереносимость (например, некоторых продуктов)?

социальные:

Кто-то мешает вашим намерениям? Вы сердитесь на кого-то?

обусловленные погодными условиями:

Из-за плохой погоды теряется любая мотивация? Вы живете в городе и у Вас поблизости нет места для отдыха?

материальные издержки:

У Вас не хватает времени? Есть финансовые затруднения?

4. Социальная поддержка

Вспомните, чья помощь оказалась для Вас действительно эффективной. Что из этого получилось? Перечитайте 10 раздел курса еще раз. Не бойтесь, просить о помощи. Подумайте, кто сможет оказать Вам реальную поддержку.



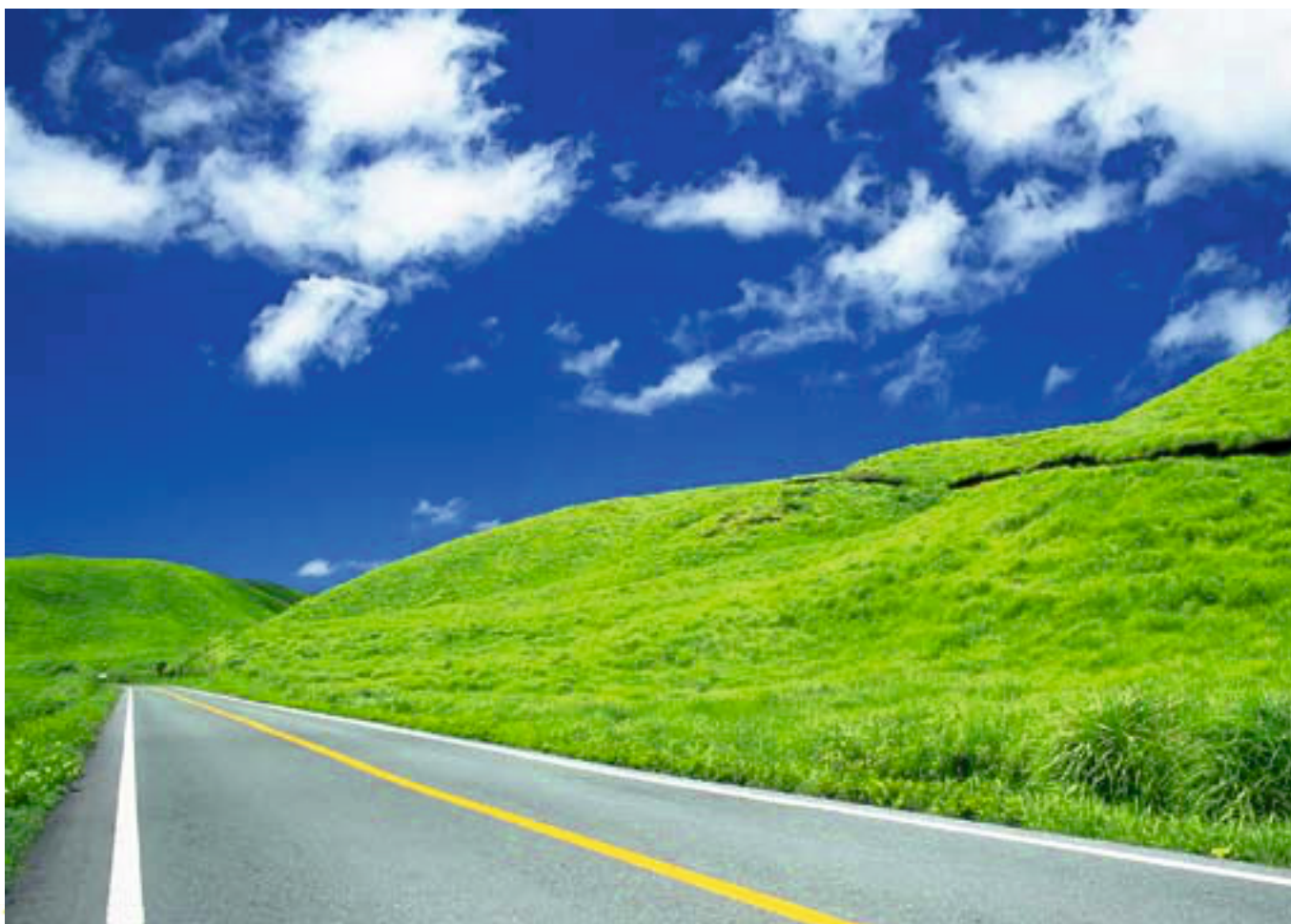
5. Установка новой цели

Если Вы потеряли цель из виду, или уже достигли ее и вам нужен новый вызов. Подумайте еще раз о том, насколько для Вас важно изменение вашего стиля жизни. Поставьте себе новую цель: сформулируйте ее и установите сроки достижения (смотрите 1 раздел курса). Шаг за шагом Вы будете двигаться вперед к новой цели.

Какие планы на будущее?

Какой образ жизни в дальнейшем Вы бы хотели вести? Вы уже поставили новые цели? Возможно, Вам это поможет, если Вы будете записывать ваши намерения. Вероятно, Вы в течение курса регулярно составляли график ваших достижений (**рабочий лист 3 и 4**). Если нет, то у Вас сейчас есть замечательная возможность, заняться этим. Или договоритесь с одним из участников курса о встрече, чтобы обменяться опытом или обсудить возникающие трудности.

Мы предлагаем Вам **рабочие листы 23-24**, где Вы можете выбрать подходящие для Вас рекомендации. Мы желаем Вам успехов и – не забывайте, что новый и здоровый образ жизни должен доставлять вам удовольствие.





16 Занятие. Заключение



Рабочий лист 17: Оказание первой помощи в случае «возврата к старому образу жизни»

Здесь Вам предлагается несколько вариантов оказания помощи, выберите то, что Вам подходит больше всего или добавьте свое.

По каким признакам Вы поняли, что старые привычки вернулись?

.....

.....

.....

.....

Что могло бы Вам помочь?

1. Самонаблюдение выделите время для ведения:

- дневника питания
- дневника двигательной активности

2. Переосмысление

- ваших сильных сторон
- достигнутых результатов
- ваших первоначальных целей
- или:

3. Какие появились трудности, и как я могу с ними справиться.

- эмоциональные: _____
- обусловленные внешней средой: _____
- финансовые затраты: _____
- социальные: _____
- физические: _____

4. Кто мог бы вам помочь?

- другие участники курса
- ваш партнер/партнерша, друзья, родственники
- ваш наставник
- или: _____

5. Мои новые цели

- конкретные, позитивные, реальные имеют отношение к
- образу питания
 - двигательной активности



16 Занятие. Заключение

Рабочий лист 18: Мой дневник двигательной активности



В течение недели Вы можете вносить записи в свой дневник о вашей двигательной активности. При этом должна учитываться вся двигательная активность в течение дня, напр. 5 минутная прогулка до автобусной остановки или подъем пешком до вашей квартиры, вместо лифта.

	Двигательная активность в течение дня: прогулки, подъем по лестнице, работа в саду, уборка дома	Выносливость: ходьба быстрым шагом, бег трусцой, танцы, езда на велосипеде, плавание	Укрепление: тренировка на тренажерах, йога,	Подвижность: растяжка, расслабление, мобилизация, йога	Всего в мин.	Самочувствие после
<i>Пример</i>	<i>II</i>	<i>III</i>		<i>I</i>	60	+
Пн.						
Вт.						
Ср.						
Чт.						
Пт.						
Сб.						
Вс.						
Кол-во затраченного времени в неделю						



16 Занятие. Заключение



Рабочий лист 19: Мой дневник питания

Проанализируйте ваш образ питания более тщательно:

- **Время суток.** Бывают моменты, когда Вы едите больше, чем хотели/или должны были?
- **Ощущения:** Потребность в еде возникает при определенных эмоциях, например, злость, стресс, грусть, скука или радость?
- **Действия:** Действительно ли чтение газеты или просмотр телевизора интереснее во время еды.
- **Социальные ситуации:** В вашем окружении есть люди, в обществе которых Вы едите больше, чем обычно?
- **Факторы физического состояния:** Если Вы устали, Вам хочется больше сладостей?

Если Вы женщина, зависит ли ваш аппетит от цикла? Или может быть, еда помогает Вам отвлечься, например, от хронических болей?

Ведите в течение нескольких дней дневник, чтобы выявить факторы, влияющие на ваше пищевое поведение. Записывайте время приема пищи, что Вы едите и сколько, насколько сильно было ощущение голода (напр. по шкале от 1 -5), какие люди Вас окружали, какие эмоции у Вас вызывала еда и где Вы ее принимали.

Время суток	Что?	Где?	С кем?	Почему?	Голод	Настроение





Рабочий лист 20: Переосмысление

В случае «возврата к старому» Вам поможет осознание того, что делает Вас сильным – что служит источником ваших сил и энергии.

Мои источники силы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои сильные стороны

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои достижения

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



16 Занятие. Заключение



Рабочий лист 21: Трудности

Записывайте, с какими трудностями Вам приходится сталкиваться. Подумайте над тем, как Вы можете решить проблему. Что Вы можете сделать в первую очередь для решения проблемы?

Трудности	Возможности решения	Первый шаг
«Мои колени болят во время пробежки»	«Я воспользуюсь велосипедом»	«Купить или отремонтировать старый велосипед»
«Мой муж против того, что я готовлю по-другому»	«Я пытаюсь ему объяснить, предлагаю попробовать, в противном случае он получит кусок первоклассного мяса»	«Купить овощи и найти новые рецепты»





Рабочий лист 22: Ваши цели

Изменение вашего образа жизни это долгий и весьма индивидуальный процесс. Поскольку у каждого человека разные потребности, то у каждого должен выработаться свой собственный темп и способ изменения своего стиля поведения. Помните о том, что никто и ничего Вас не принуждает, и Вы не должны измениться в один момент. Конечно, было бы здорово, если бы у Вас был переключатель, при помощи которого можно было бы Вас переустановить, и Вы начали бы функционировать по новой программе. Но, к сожалению это не так просто. Дайте себе время, изменить ваши привычки, с которыми Вы жили долгое время.

Вы уже много читали и слышали о теме «Цели». Далее Вам предлагается выяснить, что конкретно Вы собираетесь предпринять и для чего.

Мои цели в отношении образа питания:

.....

.....

.....

.....

Почему я поставил себе такие цели?

.....

.....

.....

.....

Мои цели в отношении двигательной активности

.....

.....

.....

.....

Почему я поставил себе такие цели?

.....

.....

.....

.....



16 Занятие. Заключение



Рабочий лист 23: Какие планы на будущее?

Какой образ жизни Вы хотели бы вести в ближайшее время?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие новые цели Вы поставили?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Чем Вы будете себя вознаграждать,
когда Вы достигните поставленных целей?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Рабочий лист 24: Письмо самому себе**

Мы предлагаем вам метод, который может сначала вызвать недоумение. Напишите письмо самому себе, которое Вы в определенный срок, например, через полгода, распечатаете и прочтете. Для чего это нужно? Потому что никто лучше Вас не знает свои сильные и слабые стороны.

Сейчас по окончании курса вспомните, что для вас было важно, подумайте, какие новые привычки Вы бы хотели сохранить, чем Вы сможете себя порадовать, когда достигните новых целей. Изложите все свои пожелания на бумаге и позднее, когда вам будет необходима поддержка, Вы можете воспользоваться этим.

Попытаться стоит, не правда ли?

Желаем Вам удачи!

Новосибирск | 2014

Министерство здравоохранения
Новосибирской области

ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской
профилактики»

Городской диабетологический центр ГБУЗ НСО
«Городская клиническая больница №1»

Центр «Tumaini» - методический центр подготовки
программы «PRAEDIAS» и менеджеров профилактики
сахарного диабета

Медицинский факультет Университета
им. Карла Густава Гаруса

В руководстве использованы материалы программы
«PRAEDIAS», подготовленные П. Шварцем – профессором
медицинского факультета Университета им. Карла
Густава Гаруса (Дрезден, Германия), куратором
европейской программы профилактики сахарного
диабета «Image», и Ж.Шварц – директором
методического центра «Tumaini»
(Дрезден, Германия)

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>

Городской диабетологический центр ГБУЗ НСО
«Городская клиническая больница №1»

Центр «Tumaini» - методический центр подготовки
программы «PRAEDIAS» и менеджеров профилактики
сахарного диабета

Медицинский факультет Университета
им. Карла Густава Гаруса

В руководстве использованы материалы программы
«PRAEDIAS», подготовленные П. Шварцем – профессором
медицинского факультета Университета им. Карла
Густава Гаруса (Дрезден, Германия), куратором
европейской программы профилактики сахарного
диабета «Image», и Ж.Шварц – директором
методического центра «Tumaini»
(Дрезден, Германия)