Как же снизить вес? Есть два пути, которые вместе более эффективны, чем по отдельности:

1. больше двигаться (увеличить ваш уровень физической активности)

2. меньше есть (уменьшить количество поступающей с пищей энергии / калорийность пищи)

Стратегия снижения массы тела

Помните, что борьба с избыточным весом — это процесс, состоящий из двух этапов: собственно потери лишних килограммов и поддержания достигнутого результата.

Начальная цель — снижение массы тела приблизительно на 5-10% от исходного. Даже умеренная потеря веса значительно улучшает контроль сахарного диабета, артериальной гипертензии, параметров липидного спектра. В случае, если вам удалось снизить массу тела на 5-10% и поддерживать этот результат в течение 6-12 месяцев, можно ставить новые цели.

Для эффективного снижения массы тела необходимы:

1. Ведение пищевого дневника. Записывайте, что вы едите, когда, в каком количестве и зачем. Это поможет проанализировать и изменить питание.

2. Уменьшение калорийности пищи Уменьшение калорийности привычного для вас рациона на 500-1000 ккал позволит снижать вес на 0.5-1 кг в неделю. Минимальная калорийность рациона для мужчин 1500 ккал, для женщин 1200 ккал. На самом деле, строго подсчитывать калории

необходимости нет: если вы будете формировать «идеальную тарелку», руководствуясь правилом «пищевого светофора», то достигните необходимого ограничения калорий.

3. НЕ НУЖНО ГОЛОДАТЬ! Во-первых, это может привести к развитию гипогликемии. Во-вторых, организм воспринимает такие периоды как стресс, и как только период голодания закончится, масса тела будет набрана очень быстро.

4. Больше двигаться. Необходимо увеличить физическую активность.