



## Рабочая тетрадь

### День 1. Список покупок

1. Составьте список покупок. Включите в него овощи, фрукты, крупы, мясо, птицу, рыбу, молочные продукты и прочее. Чем больше и разнообразнее список, тем лучше. Старайтесь, чтобы продукты были свежими, или подвергались минимальной обработке. Вы можете заполнить список ниже или создать электронный список в заметках / приложении на телефоне.

*Мясо, птица, рыба, яйца:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Молочная продукция:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Крупы:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Прочее:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Овощи и фрукты:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Подумайте, как вы можете договориться с вашими домочадцами, чтобы у вас не было нежелательных продуктов дома.

---

---

---



## День 2. Когда я переедаю?

Заполните таблицу:

Когда я переедаю?	Как я могу изменить обстоятельства? Какой план «б» мне поможет?
В какое время суток?	
С кем вы находитесь или вы одни?	
Где вы находитесь (территориально, в т.ч. мероприятия)?	
Чем вы занимаетесь, когда вы переедаете? Например, смотрите фильм	
Какие другие обстоятельства способствуют перееданию? (алкоголь, ссора и т.п.)	



### День 3. Список перекусов и любимых блюд

Составьте список полезных и любимых блюд для ваших завтраков, обедов и ужинов:

<i>Пример завтрака:</i>	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

<i>Пример обеда:</i>
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

<i>Пример ужина:</i>
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Составьте список полезных перекусов для различных событий в вашей жизни: на работе, в дороге, в выходные, на празднике и прочее.

<i>Пример перекусов:</i>	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## День 4. Эмоциональное переедание

Какие эмоции "способствуют" перееданию в вашем случае? Опишите их.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Попробуйте способы работы с эмоциями, описанные в видео:

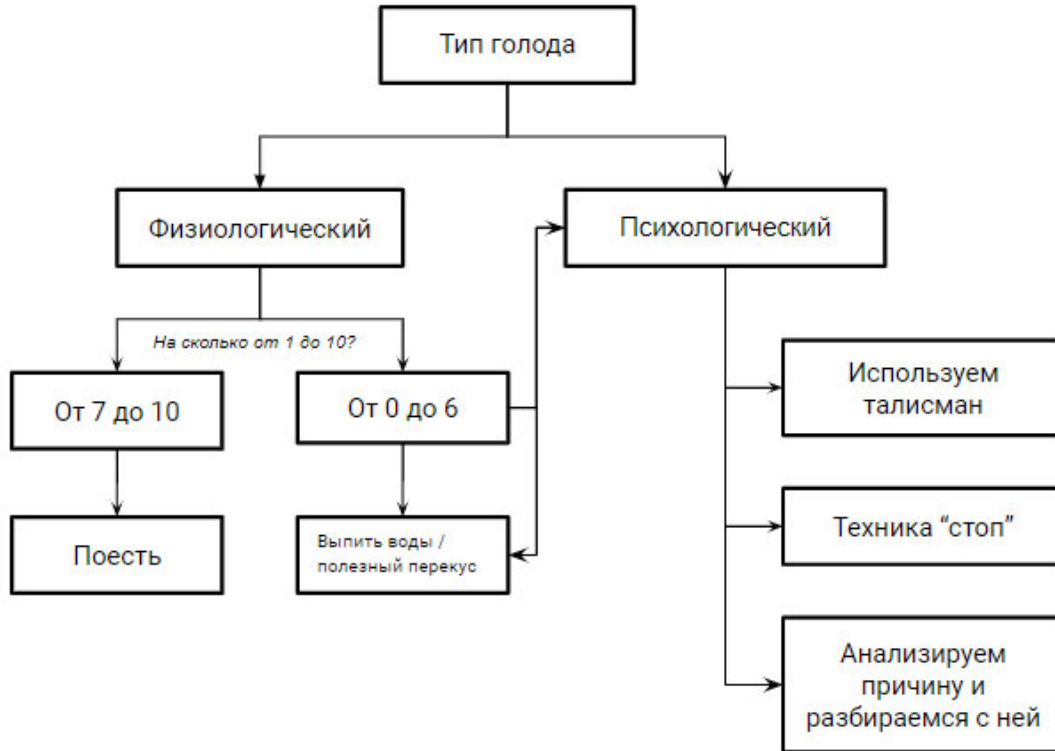
- 1) Вы называете и описываете испытываемую эмоцию;
- 2) Вы наблюдаете за тем, как эмоция проживается телом (сердцебиение, жар, покраснение и прочее);
- 3) Вы тренируете технику «Зато».

### Ваши мысли и выводы



## День 5. Матрица решений

Попробуйте применить матрицу решений на практике:







## День 7. Рекомендации Минздрава

Ознакомьтесь с рекомендациями Минздрава РФ о здоровом питании. Какие рекомендации вы не соблюдаете? Запишите ваши выводы.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть

---

- Еда нужна для жизни. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.
- Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.
- Разнообразьте рацион. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.
- Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.
- Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.
- Углеводы простые и медленные. В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.
- Меньше сахара. Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза,



мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

- Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.
- Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.
- Жиры нельзя полностью исключать. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.
- Жиры надо ограничивать. Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.
- Сократить жиры в питании довольно просто. Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое. Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.
- Не менее 600 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты — витамина С — в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р». Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.
- Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.
- Включите в рацион молочные продукты. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.
- Учите детей правильному питанию. Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно





надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

- Лишний вес: избыток питания или недостаток движения. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса. В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.
- Проверить свой вес просто. Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ) по специальной формуле.  $ИМТ = \text{масса тела в килограммах} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$ . Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.
- Количество калорий зависит от вашего образа жизни. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.
- Здоровое питание – это просто и недорого. Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.



VERA FRANK

### Выводы по итогам марафона

Что из изученного я буду применять в дальнейшем?