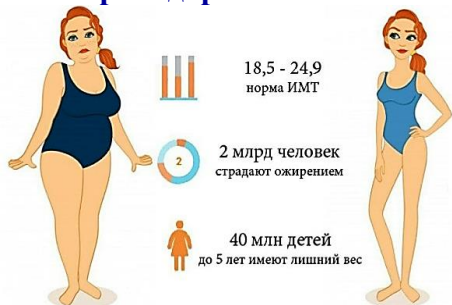


**Избыточный вес – это не просто цифры на весах. Это вопрос здоровья!**



### Что такое избыточная масса тела?

Избыточная масса тела – это состояние, при котором индекс массы тела (ИМТ) превышает **25 кг/м<sup>2</sup>**, а ожирение начинается при **ИМТ ≥30 кг/м<sup>2</sup>**.

### Как рассчитать ИМТ?

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$



### Это не только внешность!

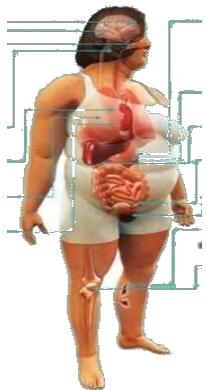
Лишний вес – это:

- Повышенная нагрузка на суставы.
- Риск диабета, гипертонии, инфаркта.
- Гормональные нарушения.

### Чем опасен избыточный вес?

Последствия для организма, риски:

- Сердечно-сосудистая: атеросклероз, гипертония, инсульт
- Эндокринная: сахарный диабет 2 типа
- Опорно-двигательная: артрит, остеохондроз



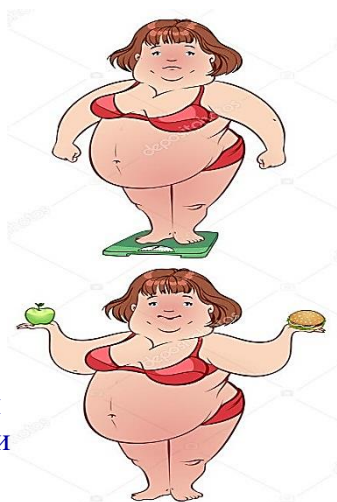
- Пищеварительная: жировая болезнь печени, гастрит |
- Психическое здоровье: депрессия, низкая самооценка |

**Миф: «Полные люди добродушные и здоровые»** → на самом деле, даже при хорошем самочувствии внутренние органы страдают!

### Как бороться?

**3 шага к здоровому весу:**

- 1. Анализ причин**  
! Переедание?  
! Малоподвижность?  
! Стресс?  
! Гормональные сбои (проверьтесь у врача!).



- 2. Коррекция питания**
  - ✓ Меньше сахара и фастфуда.
  - ✓ Больше овощей, белка и воды.
  - ✓ Дробное питание (5–6 раз в день).

### 3. Движение

- ❖ Ходьба 10 000 шагов/день.
- ❖ Силовые тренировки 2–3 раза в неделю.

**Важно: Не голодайте! Резкое похудение вредно.**

### Когда обращаться к врачу?

#### Сигналы тревоги:

- ИМТ > 30.
- Одышка при минимальной нагрузке.
- Повышенное давление (>140/90).
- Уровень глюкозы в крови >6,1 ммоль/л.

### Кто поможет?

1. Эндокринолог.
2. Диетолог.
3. Кардиолог.



**«Ваше тело – ваш дом. Позаботьтесь о нём!»**



**Основные рекомендации, которые помогут вам поддерживать своё здоровье на необходимом уровне:**

- Употребляйте разнообразную пищу, в том числе фрукты и овощи.
- Снизьте потребление соли.
- Употребляйте жиры и масла в умеренном количестве.
- Ограничьте потребление сахара.
- Не забывайте о воде: употребляйте достаточное количество жидкости.
- Избегайте опасного и вредного употребления алкоголя.

При этом, если у вас есть заболевания, обязательно соблюдайте рекомендации своего лечащего врача.

**Будьте здоровы!**



## **Избыточная масса тела: косметический дефект или болезнь?**

