

Национална седмица за борба със затлъстяването 23-29 ноември

Пет стъпки за стройна фигура и добро здраве

От 23 до 29.11.2018 г. е обявена Националната седмица за борба със затлъстяването. Днес проблемът с наличието на свръхтегло и затлъстяване е много актуален. Честотата на разпространение на затлъстяването нараства и се явява рисков фактор за развитието на заболявания, които увреждат здравето, намаляват трудоспособността и продължителността на живота.

Небалансираното хранене, свръхконсумацията на високоенергийни храни и ниската физическа активност на съвременния човек са основни причини за увеличаване на относителния дял на хората със свръхтегло и затлъстяване.

Много хора биха могли да променят начина си на живот и хранене за да запазят стройна фигура. Голяма част от възрастното население се отпуска и с годините натрупва излишни килограми. Допълнително с напредване на възрастта, заниманията със спорт и физическата активност все повече намаляват, което също се отразява на фигурата. Стройната фигура може да се запази с промяна в начина на живот и модела на хранене.

Не само поради естетиката да изглеждаме добре, но и по здравословни причини трябва да запазим оптимално тегло. Натрупването на мазнини, особено в областта на талията е предпоставка за развитие на сериозни заболявания като захарен диабет, хипертония, сърдечносъдови болести, инсулт, някои форми на рак и други. Това налага да се вземат своевременно мерки не само да сме стройни и здрави в младежка и средна възраст, но и да останем такива и в по-късните години от живота.

При желание можем в пет стъпки да постигнем оптимални резултати за стройна фигура и добро здраве.

Стъпка № 1 – Променете режима на хранене.

Увеличените подкожни мазнини, натрупани основно в областта на корема и талията са резултат най-вече от неправилно хранене, което включва употреба на сладки, тестени и мазни храни. Затова трябва да ги ограничим в менюто. Друга причина е обилното хранене късно вечер. Приемът на големи количества храни наведнъж провокира разтягане на стените на стомаха.

Необходимо е да се храним 5 пъти на ден на по-малки порции. Режимът на хранене трябва да включва сутрешна закуска, обяд, вечеря и две подкрепителни закуски в 10 и 16 ч., които да съдържат основно пресни плодове. Необходим е дневен **прием на вода**, около 1,5-

2 л, като количеството зависи и от здравословното ни състояние. Водата подпомага изгарянето на мазнини, затова е важно да се приема в достатъчни количества.

За да се храним здравословно е необходимо да се включат храни от всички групи, като се внимава с количествата. Важно е да се ограничат захарните изделия, газираните напитки, храните, съдържащи по-голямо количество мазнини и алкохола.

Стъпка № 2 – Следете за правилната стойка.

Съществува и още един проблем, който влияе отрицателно на обиколката на талията – неправилната стойка. С малко усилия може да се коригира начина на телодържание. Необходимо е да се контролираме как стоим, ходим и седим.

Изправената стойка променя осанката и фигурата изглежда по-стройна.

Стъпка № 3 – Следете обиколките на тялото.

Теглото в килограми невинаги е обективен фактор за размера на талията, ханша и бедрата. Интересуват ни обиколките в сантиметри и е важно да се измерват и отбелязват резултатите всяка седмица. Обиколка на талията над 80 см при жените и над 90 см при мъжете представлява риск за развитието на сърдечно-съдови заболявания. Натрупването на излишни мазнини в областта на талията трябва да се контролира и коригира. Не е необходимо да се стремим към „идеалните“ 90-60-90, защото пропорциите на хората са различни, при някои жени ханшът е по-широк по рождение. Стопените мазнини ни мотивират да продължим да изграждаме и поддържаме стройна фигура и по-добро здраве

Стъпка № 4 – Натоварвайте организма с физически упражнения и спорт.

Мазнините в организма са енергия и тя трябва да бъде изразходвана. Физическите тренировки тонизират мускулите и колкото по-натоварени са те, толкова повече мазнини изгаря организъмът за да си достави енергия. Важно е физическите упражнения да са съчетани правилно, да са съобразени със здравословното състояние и да доставят удоволствие и радост.

Ходенето е естествена потребност за човека. То е най-достъпното физическо натоварване, не зависи от възрастта и е бесплатно. Ако искаме да сме стройни и здрави трябва да ходим интензивно минимум 30 минути на ден (100 крачки в минута). Няма нищо по-лесно от това да крачите бързо с вдигната глава.

Нуждата от движение можем да задоволим като спортуваме, участваме в туристически походи, колективни игри, фитнес, колоездене, йога, тенис, гимнастика и други, съобразени със здравословното и физическо ни състояние.

Стъпка № 5 – Направете Вашите близки и приятели свои съмишленици за запазване на стройната фигура и доброто здраве.

В борбата с излишните килограми нашите близки и приятели могат да ни подкрепят и подпомогнат, като и те се включат в промяната на начина на живот и хранене. С тях можем да направим група за разходки, туристически походи, гимнастика или упражнения на открито. Общуването по този начин премахва социалната изолация и самотата. Движението е доказано ефективно средство за борба с депресията, което е особено важно за хората от третата възраст.

Стройна фигура се постига с оптимална физическа активност и балансиран хранителен режим.

Това се отнася най-вече за децата и юношите, чийто организъм е в непрекъснат процес на растеж и развитие. Спазването на определен диетичен режим в тази възраст трябва да става под контрол от специалист диетолог или личния лекар. Безконтролното прилагане на алтернативни методи за редукция на телесната маса води до различни прояви на недохранване, отслабване на имунната защита на организма и хранителни разстройства.

Стройната фигура и оптималното тегло можем и трябва да запазим и в по-късните години от живота, като профилактика на редица заболявания, които са резултат от обездвижване и затлъстяване.