ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА

01 Основные правила нутритивной поддержки (питания)

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: Строго три основных приема пищи в день, полное исключение промежуточных перекусов.

КОНТРОЛЬ ПОРЦИЙ: Уменьшение разового объема потребляемой пищи (рекомендуется использование посуды меньшего диаметра для визуального контроля).

ДИЕТИЧЕСКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ: Полное исключение легкоусвояемых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие газированые напитки), продуктов быстрого приготовления (фастфуд), жирных сортов мяса и промышленных соусов. Абсолютный запрет на употребление любой алкогольной продукции.

ОСНОВА РАЦИОНА: Преимущественно высокобелковая диета. Значительное увеличение доли свежих овощей, листовой зелени и продуктов с высоким содержанием клетчатки.

02 Питьевой режим (гидратация)

ОБЪЕМ ЖИДКОСТИ: 1,5–2 литра чистой воды в сутки (при отсутствии кардиологических или нефрологических противопоказаний).

РЕГЛАМЕНТ ПРИЕМА: Употребление 200-250мл (одного стакана) воды за 20–30 минут до приема пищи. Категорически запрещается запивать пищу любыми сахаросодержащими напитками.

03 Физическая активность

БАЗОВАЯ АКТИВНОСТЬ: Ежедневная пешая ходьба в умеренном темпе продолжительностью не менее 30 минут. Рекомендуется постоянное ношение портативного трекера (шагомера) для объективизации суточной двигательной активности.

ПРОГРЕССИЯ НАГРУЗОК: Постепенное внедрение низкоинтенсивных аэробных (кардио) тренировок, плавания или регулярных занятий лечебной физической культуры (ЛФК).

04 Самоконтроль и мониторинг

МОНИТОРИНГ МАССЫ ТЕЛА: Контрольное взвешивание 1 раз в неделю строго в утренние часы и натощак (необходимо наличие индивидуальных напольных весов).

ОЦЕНКА ИМТ: регулярная фиксация антропометрических данных для оценки динамики индекса массы тела.

Формула расчета индекса массы тела: $ИМТ = масса\ в\ кг / (рост\ в\ м)^2$

ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК: Ежедневная и детальная регистрация всей потребляемой пищи для объективного контроля суточного калоража и макронутриентного баланса.

Ваш персональный путь к здоровому весу

Регулярный самоконтроль и соблюдение рекомендаций — залог вашего отличного самочувствия.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА