

Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

## Постановка целей по снижению массы тела

Шаг за шагом



**care4today®**



Ожирение встречается значительно чаще, чем кажется. С этой проблемой сталкиваются миллионы людей. Знайте, что вы не одиноки в борьбе с лишним весом. Мы разработали эту программу специально, чтобы помочь вам, и для начала рекомендуем ознакомиться с серией специализированных буклетов.

В буклете **«Постановка целей по снижению массы тела»** мы приводим данные о росте заболеваемости ожирением, описываем методы оценки уровня ожирения, рассказываем, зачем при похудении ставить цели, и приводим рекомендации, которые помогут вам добиться нужного результата.

Изучите этот материал и начните постепенное движение к цели **шаг за шагом**. Например:

*«В ближайшие 3 месяца я добьюсь снижения массы тела на 5 %».*

Ожирение: вы не одиноки	5
Как узнать, что у меня ожирение?	6
К какой массе тела нужно стремиться?	8
В чем польза снижения массы тела?	10
Почему худеть так сложно?	12
Зачем ставить цели?	15
Как определить свои цели?	17
Постановка цели по SMART	18
Дополнительная информация	20

Моя первая цель по снижению массы тела:



Подпись:

Дата:



## Ожирение: вы не одиноки



С 1980 года в мире стало в два раза больше людей с ожирением<sup>1</sup>.

В каждом случае набор массы тела с высокой вероятностью вызван комплексом причин и личных обстоятельств, которые можно свести к двум факторам:

- нездоровое питание и
- низкая физическая активность.

Если говорить о питании, то одна из причин заключается в многообразии и доступности еды. Современный человек ест больше калорийной сладкой и жирной пищи, пьет больше сладких напитков, что при частом употреблении приводит к увеличению массы тела. Порции стали больше и калорийнее, что также повышает риск развития ожирения.

с высокой вероятностью будут страдать ожирением к 2050 году<sup>2</sup>

По сравнению с прошлыми десятилетиями мы стали меньше двигаться, чаще пользоваться транспортом и вести все более сидячий образ жизни.

Немалую роль играют также недостаток сна, генетика, присутствие некоторых заболеваний и прием лекарственных препаратов.

Чтобы снизить массу тела, иногда достаточно немного скорректировать привычное поведение.

Эта программа поможет вам изменить жизнь к лучшему, шаг за шагом двигаясь к цели.

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en> (дата обращения: 26 октября 2017 г.)

2. Health & Social Care Information Centre [HSCIC], Health Survey for England – 2013 [NS] Дата публикации: 10 декабря 2014 г. <http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB16076> (дата обращения: 26 октября 2017 г.)

## Как узнать, что у меня ожирение?

Чтобы оценить, насколько масса тела соответствует норме, специалисты используют так называемый индекс массы тела (ИМТ).

**ИМТ выше 25** означает избыточную массу тела.

**ИМТ выше 30** означает ожирение.

Если ваш ИМТ находится в диапазоне значений, соответствующих избыточной массе тела или ожирению, у вас повышен риск развития некоторых заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой системы, например инфаркта, и высока вероятность развития сахарного диабета 2-го типа<sup>1</sup>. Полный перечень заболеваний, которые могут развиваться при ожирении, см. в буклете «Осознание рисков».

Чтобы рассчитать ИМТ, нужно **разделить массу тела** в килограммах **на рост** в метрах в квадрате.



*Пример:*

*Масса тела — 99 кг*

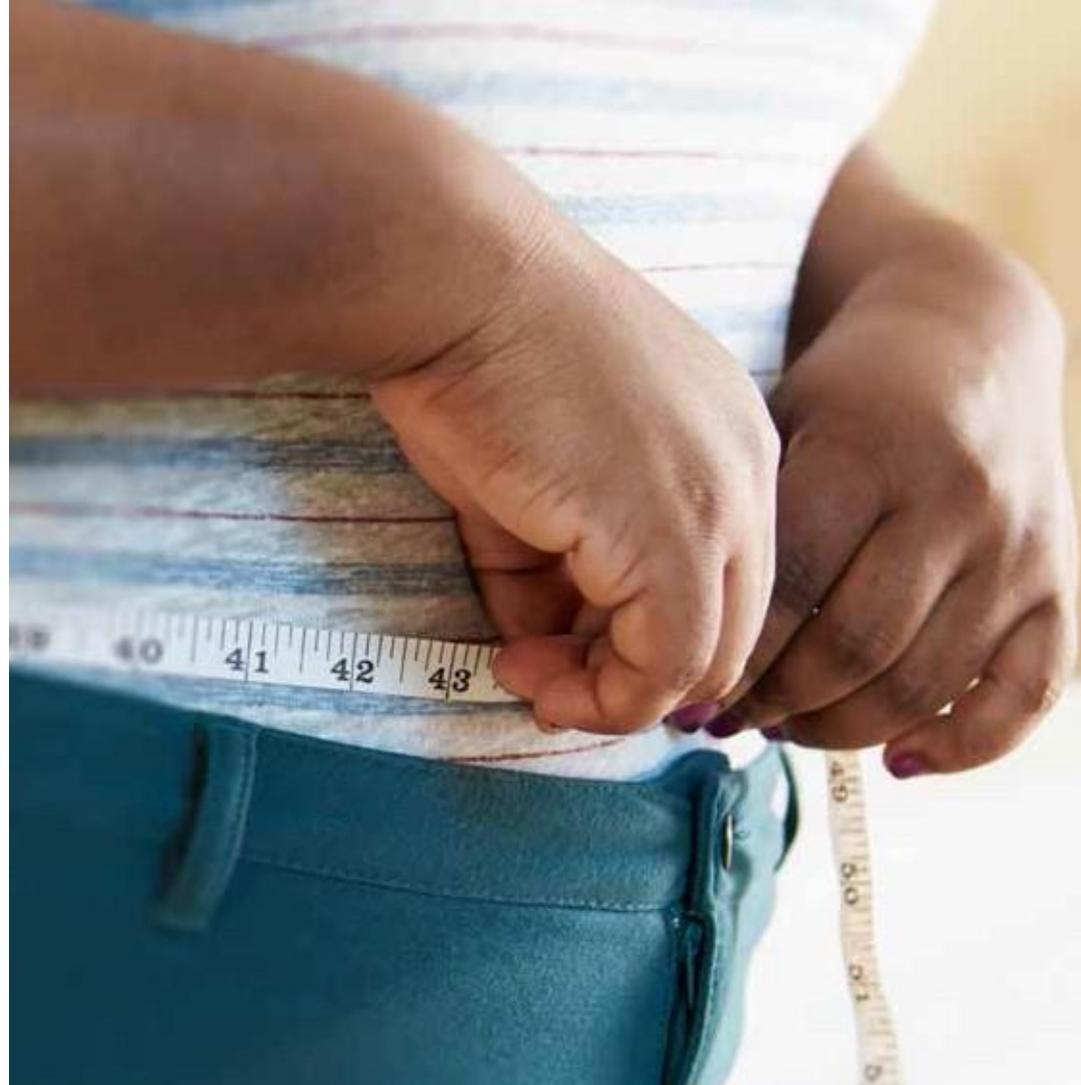
*Рост — 1,50 м*

*Подсчитайте: масса тела ÷*  
*рост ÷ рост = ИМТ*  
*99 ÷ 1,5 ÷ 1,5 = 44*

*ИМТ равен 44*

1. Уроженцы Южной Азии генетически подвержены более высокому риску развития сердечно-сосудистых заболеваний (артериальной гипертензии и заболеваний сердца) даже при более низком ИМТ по сравнению с населением других регионов. В этом случае порог повышения риска соответствует более низким значениям ИМТ, чем указано выше.

2. Waist-to-height ratio is a better screening tool than waist circumference and BMI for adult cardiometabolic risk factors: systematic review and meta-analysis M. Ashwell, P. Gunn and S. Gibson Obesity Reviews (2012) 13, 275–286 doi: 10.1111/j.1467- 789X.2011.00952.x



Если этот метод кажется слишком сложным, запомните простое правило: **окружность талии не должна превышать половину вашего роста**<sup>2</sup>



## К какой массе тела нужно стремиться?

### ДЛЯ НАЧАЛА ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ЦЕЛЬ СБРОСИТЬ 5–10 % МАССЫ ТЕЛА.

Вы, конечно, можете держать в уме свою «идеальную массу» как ориентир, но при этом важно ставить реалистичные цели.

Согласно результатам исследований, снижение массы тела на 5–10 % способствует существенному улучшению самочувствия (см. страницу 10). Забота о здоровье — оптимальная краткосрочная цель для снижения массы тела.

Это не значит, что вы не можете или не должны худеть более чем на 10 % от массы тела. После достижения первоначальной цели пересмотрите задачи и поставьте новую цель — сбросить еще 5–10 % от **новой** массы тела.

Каждый раз, достигая намеченной цели, ставьте перед собой новую цель — похудеть еще на 5–10 %, пока масса вашего тела не придет в норму.

Даже если вы рассчитываете на бариатрическую операцию, снижение массы тела — лучший способ подготовиться к ней и повысить качество результата.

Многим людям проще двигаться поэтапно, шаг за шагом, не формулируя глобальной цели в самом начале пути.

Пример:



Масса тела — 99 кг

Масса тела  $\times 5 \div 100 =$   
цель по снижению массы тела

$99 \text{ кг} \times 5 \div 100 = 4,95 \text{ кг}$

Цель — сбросить 4,95 кг

# В чем польза снижения массы тела?

После снижения массы тела на 5–10 % вы почувствуете себя иначе <sup>1,2</sup>.

Снизив исходную массу тела на 5 %, вы уже заметите улучшение самочувствия, поэтому важно рассчитать целевое снижение массы тела. Такой подход позволит наглядно отслеживать уменьшение рисков, связанных с избыточной массой тела и ожирением<sup>1,2</sup>

Похудение поможет снизить артериальное давление и уровень холестерина, что уменьшит риск развития инфаркта и инсульта

Ослабнет боль в спине и суставах

Снизится риск развития сахарного диабета. Если у вас уже есть это заболевание, вы сможете лучше контролировать его симптомы

Вы станете подвижнее

Снизится риск развития некоторых злокачественных новообразований

Может улучшиться репродуктивная функция

Уменьшится одышка

Улучшится настроение и самооценка

# Почему худеть так сложно?

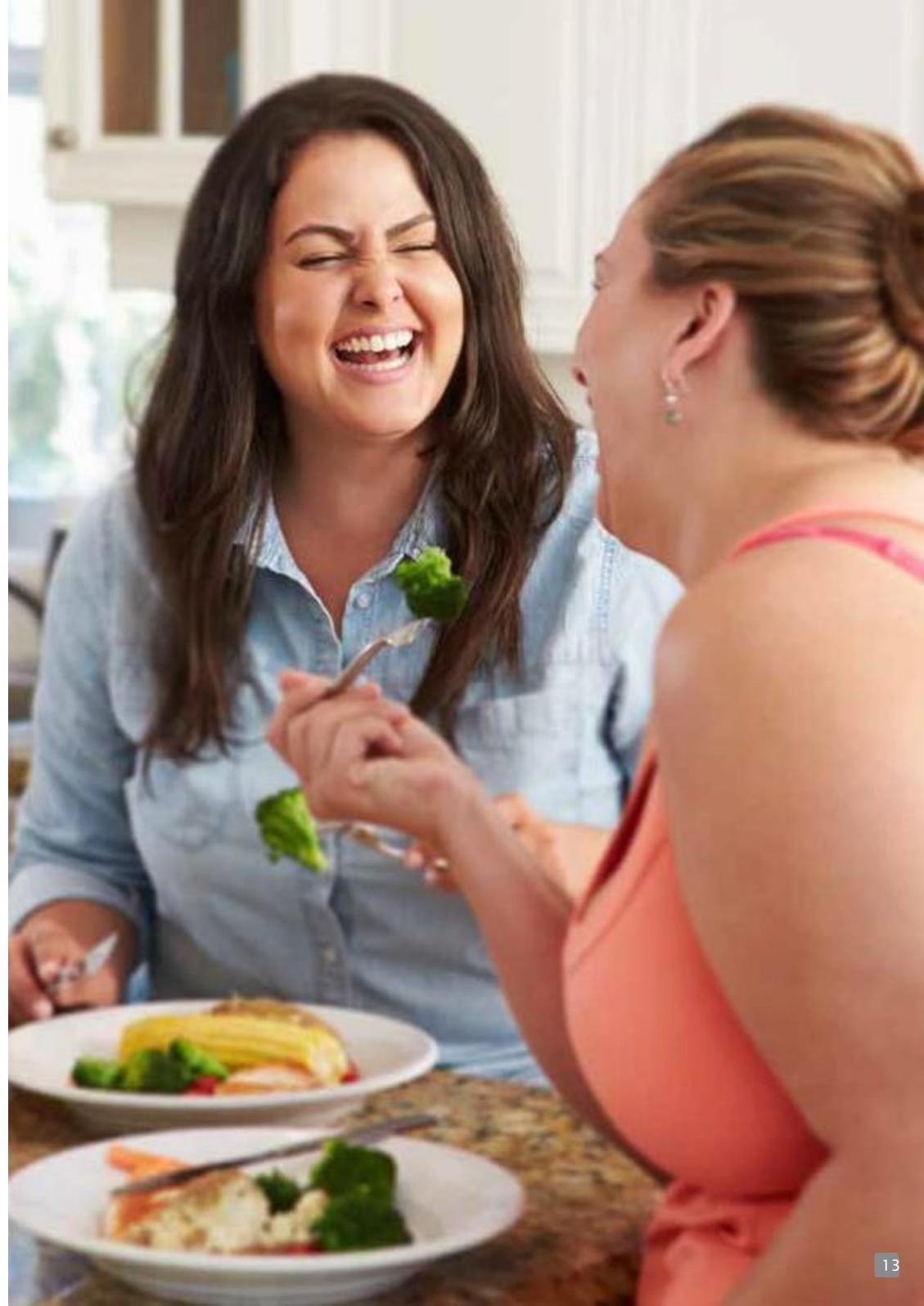
Изменения требуют от нас тщательного анализа и усилий. Нередко мы знаем, что нужно делать, но нам сложно долго придерживаться этих изменений, особенно если учесть, что массу тела следует контролировать всю жизнь.

**Главное — делать все постепенно, шаг за шагом двигаясь к цели.**



## На этом пути часто возникают СЛЕДУЮЩИЕ ТРУДНОСТИ

- Недостаток времени
- Повышенный стресс
- Высокая стоимость здорового питания
- Борьба с тягой к еде
- Скука
- Социальная или семейная жизнь
- Непонимание того, что такое здоровое питание
- Плато в снижении массы тела
- Быстрый набор массы тела после похудения





*Я хочу пользоваться в самолете обычным ремнем безопасности, без удлинителя*

## Зачем ставить цели?

Цель — исключительно важный элемент избавления от лишнего веса. При ее формулировании нужно исходить из полного понимания своего нового, более здорового образа жизни.

Важно, чтобы цель была очень конкретной, не поддавайтесь соблазну удовлетвориться некой общей идеей похудения. Скажем, цель «Я буду гулять с собакой через день» лучше цели «Я увеличу физическую нагрузку».

На следующей странице вы найдете несколько советов, которые помогут вам сформулировать цели.

Регулярно пересматривайте цели и оценивайте прогресс. Будьте честны! Напоминайте себе, что каждое ваше действие либо приближает вас к цели, либо отдаляет от нее.

**Отмечайте даже небольшие достижения, насколько незначительными они бы ни казались окружающим.**

Двигайтесь к цели постепенно, так вы добьетесь большего результата. Продумывая и ставя цели, вы обозначаете каждый этап на пути похудения и получаете возможность сосредоточиться на достижениях.



## Как определить свои цели?

**ФОРМУЛИРУЙТЕ ЦЕЛИ ИСХОДЯ ИЗ СВОИХ ЛИЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ. СТРЕМИТЕСЬ К ТОМУ, ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНЕЕ ВСЕГО.**

При постановке целей можно ориентироваться на следующие примеры, но не забудьте преобразовать их в описание конкретных желаний и действий, которые будут вас мотивировать.

*Я хочу много гулять и играть с внуком*

*Я хочу, чтобы дочка могла посидеть у меня на коленях*

*Я хочу лучше спать ночью*

*Я хочу посещать встречи группы психологической поддержки*

*Я хочу кататься с детьми на аттракционах в парке*

## ОПРЕДЕЛИВШИСЬ С ЦЕЛЯМ, СФОРМУЛИРУЙТЕ ИХ В СООТВЕТСТВИИ С КРИТЕРИЯМИ SMART

**SPECIFIC —  
КОНКРЕТНОСТЬ**  
Решите, что вы хотите делать и как этого можно достичь

Вместо того, чтобы просто сказать «Я буду меньше есть», точно определите, как именно вы будете это делать. Например, можно уменьшить порции или отказаться от перекусов.

**Пример:**  
Я буду есть меньше, сократив количество перекусов

**MEASURABLE —  
ИЗМЕРИМОСТЬ**  
Формулируйте цель так, чтобы степень ее достижения можно было измерить

Включите в цель числовые значения: так вам будет проще отследить, насколько далеко вы продвинулись в запланированных изменениях.

**Пример:**  
Я буду перекусывать только один раз между приемами пищи

**ACHIEVABLE —  
ДОСТИЖИМОСТЬ**  
Начните с постепенных, но реалистичных изменений

Не планируйте нереального. Старайтесь менять ситуацию постепенно, небольшими шажками: это существенно повысит вероятность успеха.

**Пример:**  
Я буду перекусывать полезными продуктами

**RELEVANT —  
АКТУАЛЬНОСТЬ**  
Планируя что-либо, исходите из того, что важно именно для вас

Ставьте небольшие достижимые цели. Прийти к общей цели проще, если двигаться к ней постепенно, шаг за шагом.

**Пример:**  
Я постараюсь оставить только один перекус фруктами между завтраком и обедом

**TIME-SPECIFIC —  
ОГРАНИЧЕННОСТЬ  
ВО ВРЕМЕНИ**  
Установите крайний срок или регулярность, с которой вы будете оценивать прогресс

Поставьте такую цель, для достижения которой требуется ограниченный период времени. Это поможет вам сконцентрироваться на главном.

**Пример:**  
За месяц я постараюсь привыкнуть только к одному перекусу полезными продуктами между основными приемами пищи

Помимо всего сказанного важно верить, что изменения возможны! Вы скорее достигнете цели, если будут верить в себя.

Не сомневайтесь в своих способностях и двигайтесь к цели шаг за шагом.



# Список литературы

---

1. Weight Loss and Improvement in Comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and Over. Obesity Reports. 6(2):187-194, 2017 Jun. DOI: 10.1007/s13679-017-0262-y

2. Intentional weight loss and cancer risk. Luo J, Hendryx M, Chlebowski RT Oncotarget. 8(47):81719-81720, 2017 Oct 10. DOI: 10.18632/oncotarget.20671

**care4today®**

## Навстречу будущему

Перед началом соблюдения диеты или программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2017 г., 099243-180921 EMEA