

УДК 796.076

КАК ПРАВИЛЬНО СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

*Сытова Д.А., студентка 2 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *излишний вес, спорт, ожирение, физические упражнения, правильное питание, качество жизни.*

В данной статье проанализирован теоретический материал и выявлен наилучший способ по достижению подтянутого и здорового тела.

Излишний вес – это сложное нарушение обмена веществ в зависимости от степени ожирения, характеризующееся избыточным отложением жира в жировой ткани. Ожирение является не только косметической проблемой, но и увеличивает риск появления таких проблем, как заболевания сердца, сахарный диабет и артериальная гипертензия. Самая тяжелая степень ожирения (морбидное ожирение) всегда вызывает проблемы со здоровьем, связанные с весом.

Хорошая новость заключается в том, что даже небольшое снижение веса может улучшить физическое состояние или предотвратить появление проблем, связанные со здоровьем, в будущем. Хотя масса тела зависит от различных генетических, поведенческих и гормональных факторов, ожирение развивается, когда вы потребляете больше калорий, чем вы сжигаете во время физических упражнений и при обычной повседневной деятельности. Ваш организм «откладывает» эти лишние калории в виде жира. Основными причинами ожирения являются:

– Малоактивный образ жизни. Если ваш образ жизни нельзя назвать активным, то вы сжигаете не так уж много калорий. При сидячем образе жизни вы, скорее всего, употребляете больше калорий, чем расходуете.

– Неправильное питание. Если вы регулярно потребляете больше калорий, чем сжигаете, ожирение неизбежно. Большинство американцев употребляет слишком много калорий, фаст-фуда и высококалорийных напитков.

Качество жизни. Ожирение существенно снижает качество жизни. Вы можете быть не в состоянии делать то, что привыкли делать

раньше и что приносило вам удовольствие. Вы можете начать избегать общества. Люди с избыточным весом могут даже столкнуться с дискриминацией.

Кроме того, на качество жизни могут негативно влиять следующие проблемы, так или иначе связанные с ожирением:

- Депрессия
- Инвалидность
- Сексуальные проблемы
- Стыд и чувство вины
- Социальная изоляция
- Низкая работоспособность

Лучшее, что вы можете сделать для вашего здоровья, – открыто и честно обсудить ваши проблемы с врачом. В некоторых случаях, он может направить вас к специалисту по лечению ожирения, если таковой есть в вашем районе. Кроме того, он может направить вас к психотерапевту, диетологу или специалисту по питанию.

Изменение характера питания. Важнейшее значение для лечения ожирения имеют сокращение потребления калорий и создание здоровых пищевых привычек. Сначала вы можете худеть очень быстро, но все-таки медленное и постепенное похудение в течение длительного времени наиболее безопасно. Кроме того, если вы худеет медленно, сброшенные килограммы не вернуться. Избегайте жестких диет и нефизиологичных диет, потому что они вряд ли помогут вам сохранить достигнутый вес надолго. Настраивайтесь на то, что похудение займет около шести месяцев, и еще в течение как минимум 12 месяцев требуется поддерживать достигнутый вес.

Физические упражнения и активность. Увеличение физической активности и физические упражнения являются неотъемлемой частью лечения ожирения. Большинство людей, которые похудели и поддерживают новый вес, регулярно выполняют физические упражнения или хотя бы просто ходят.

Библиографический список

1. Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации [Электронный ресурс]. -Режим доступа: [http:// www.minzdravsoc.ru](http://www.minzdravsoc.ru)
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / . Л.П. Матвеев - М.: «Физкультура и спорт», 1991 - 211с.

3. Разумова, О.И. Спортивно массовая работа среди студентов Ульяновской сельскохозяйственной академии / О.И. Разумова. – Ульяновск, 2008.

HOW TO CORRECTLY REDUCE THE WEIGHT

Sitova D.A.

Key words: *overweight, sports, obesity, exercise, proper nutrition, quality of life.*

This article analyzes the theoretical material and reveals the best way to achieve a tight and healthy body.