



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



## КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС



### ПОЛУЧИТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Ваш врач или другой медицинский специалист помогут вам определить, какой вес считается оптимальным для вашего возраста и строения тела. Оптимальный вес позволяет вашему мозгу и сердцу лучше функционировать.



### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



### УЗНАЙТЕ СВОЙ ИМТ

Индекс массы тела (ИМТ) — это числовой показатель, отражающий соотношение веса и роста. ИМТ менее 25 является оптимальным. ИМТ менее 18,5 свидетельствует о недостаточной массе. Вы можете рассчитать ИМТ самостоятельно в режиме онлайн или обратиться за помощью к врачу.



### СЛЕДИТЕ ЗА ПОРЦИЯМИ

Узнайте больше о размерах порций и о том, сколько нужно есть, чтобы быть здоровым.



### СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЯМИ

Калории — это энергия, которую наш организм получает вместе с едой и напитками и расходует во время движения и дыхания. Потребление слишком большого количества калорий и отсутствие физической активности могут привести к набору веса.



### СТАНЬТЕ АКТИВНЕЕ

Стресс может обмануть ваш организм, и вам будет казаться, что вы голодны, или вы почувствуете сильно желание съесть вредную пищу. Физическая активность может снизить уровень стресса.



### ИДЕИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ВЕСА

- Потребляйте больше клетчатки и пейте больше воды.
- Добавьте белок в ваш завтрак. Белок поможет вам продлить чувство сытости.
- По возможности избегайте фастфуда.
- Читайте на этикетках информацию о пищевой ценности и калориях. Обратите внимание на количество порций в упаковке.



### ПИТАЙТЕСЬ С УМОМ

Читайте на этикетках информацию о пищевой ценности и калориях одной порции.



### ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Обратитесь к врачу или дипломированному диетологу за помощью в контроле веса.

Более подробная информация представлена на сайте [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) (веб-сайт на английском языке)