

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие четвертое

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* «Белки, жиры углеводы»
* «Рестораны быстрого питания и мозг»
* «Определение ожирения. Критерии диагностики»
* Дневник участника программы

Словесная фраза формула

***«Я выбираю жизнь без калорий!»***

Домашнее задание

1. Отметьте самые положительные стороны вашего характера в разделе Дневника «Правильное самовосприятие»
2. Составьте свой план поощрений
3. Изучите раздел Дневника «Аргументы против похудения»
4. Начните заполнять раздел Дневника «Мой календарь нового стиля питания»

План

1. Процедуры
2. Приветствие
3. Аргументы против похудения
4. Определение ожирения. Критерии диагностики
5. Ожирение и самооценка
6. Углеводы
7. Причины ожирения
8. Глубокое дыхание и релаксация
9. Моя система поощрений
10. Физические упражнения
11. Духовный аспект
12. Фильм «Мc Donald’s»
13. Домашнее задание
14. Группа поддержки

Презентации

1. «Лишний вес»
2. «Завтрак»
3. Mc Donald’s

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: *Цель занятия - побу­дить участников программы: 1) оценить свои внутренние ресурсы и возможности; 2) ис­пользовать внутренние ресурсы для того, чтобы и далее воздерживаться в новом режиме; 3) рассмотреть проблемы формирования самооценки; 4) осознать важность правильно­го самовосприятия для успешного снижения веса.*

1. **Процедуры**
2. Измерения веса
3. Измерение АД
4. Измерение соотношения ОТ и ОБ
5. **Приветствие**

Я рад видеть вас всех вновь! Откроем наше занятие молитвой о душевном покое:

**«*Боже, дай мне разум и душевный покой – принять то, что я не в силах изменить; мужество – изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого»***

Закрытие занятия молитвой: ***«Мы беремся за руки – и вместе можем сделать то, что в одиночку нам не под силу. Прошло чувство отчаяния. Теперь никто из нас не зависит от своей шаткой воли. Теперь мы вместе стоим, протягивая руки к Силе, превышающую нашу собственную. Держась за руки, мы находим любовь и понимание, которых не было и в самых прекрасных наших мечтах!»***

1. **Аргументы против отказа от похудения**

**А.** В Дневнике на стр. 24 вы найдете перечень доводов, которые любят приводить тучные люди для оправдания невозможности для себя расстаться с лишними килограммами. Давайте сейчас обсудим два или три подобных аргумента.

**Б.** Я хотел бы также, чтобы вы поразмышляли над этими проблемами после окончания занятия.

1. **Определение ожирения. Критерии диагностики**

Что является критерием лишнего веса и ожирения? Как правило, люди, у которых вес на 20% превышает норму для его возраста, пола, роста, телосложения, страдают от ожирения. При этом имеет значение не только абсолютное увеличение веса, но и **% содержание жира** в организме, **распределения жировых** отложений в теле и **общего состояния здоровья.** Оптимальное процентное содержания жира в организме для мужчин и женщин различается. **Для мужчин 17% является нормой, для женщин – 25%.**

* **Антропометрическое измерение.** Физиологическое количество жиров в организме зависит от пола, возраста и роста. Наиболее распространенный и используемый – **индекс Брока.** Он подходит для тех, у которых рост находится в пределах от 155 до 170 см. Нормальный вес определяется по формуле: рост (в см.) – 100. Например, при росте 164 см. по этому способу нормальный вес будет составлять 64 кг.
* **Индекс массы тела (ИМТ).** Бельгийский астроном и антрополог Lambert Adolphe Jaques Quetelet (1796 – 1874) был первым ученым, который систематизировал учение об измерениях людей. В 1869 году он выявил, что вес нормального взрослого человека пропорционален его росту в квадрате, и таким образом появилось понятие индекса массы тела или **Body Mass Index (ВМI),** который определяется делением веса в килограммах на рост в метрах в квадрате:

вес в (кг) / рост (м)²

Индекс массы тела (ИМТ) не зависит от пола, связан с общим содержанием жира в организме и дает точную и ясную картину относительно количества этого жира.

**Классификация лишнего веса и ожирения по ИМТ**

Недостаток веса < 18,5

Нормальный вес **18,5 – 24,9**

Лишний вес 25,0 – 29,9

Ожирение Ι 30,0 – 34,9

ΙΙ 35,0 – 39,9

Патологическое ΙΙΙ ≥ 40,0

Недостатком ИМТ является то, что он не учитывает место расположения жира в организме. Известно, что нарушения метаболизма связано в большей степени с внутренним ожирением в области живота, чем с подкожным (висцеральным) жиром. По этой причине комбинирование ИМТ с измерением окружности талии представляет способ намного надежнее для определения критериев ожирения у взрослых.

* **Обхват талии (ОТ)** дает возможность увидеть распределение жира на теле.

Высокий риск: мужчины ≥ 102 см

женщины ≥ 88 см

* **Отношение объема талии к объему бедер (ОБ/ОТ)**

Норма: мужчины = 1

женщины = 0,8

Распределение жировой ткани.

Ожирение нижней и верхней части тела: «груши» и «яблоки»

|  |  |
| --- | --- |
| * Форма груши   - Жир на бедрах и ягодицах  - Чаще встречается у женщин  - Низкая степень риска | * Форма яблока   - Жир на животе и вокруг его  - Чаще встречается у мужчин  - Высокая степень риска |

1. **Ожирение и самооценка**

**Самооценка человека формируется под влиянием следующих факторов:**

1. Мнение о нем окружающих людей (ровесники, родители, друзья);
2. Собственный жизненный опыт.

**Значимость для нас мнения** того или иного человека определяет степень его воздействия на формирование нашей самооценки. Когда родители постоянно говорят ребенку: «Ты глупый. Ты трусливый. Ты неуклюжий» — он начинает верить в это, и его самооценка понижается соответственно мнению взрослых. Подобного рода утверждения могут повлиять на последую­щее поведение ребенка, включая формирование комплекса неполноценности во взрослом со­стоянии, если не произойдет резкой перемены в его самооценке.

**Самоуважение** — это здоровое отношение человека к самому себе, основанное на признании собственной значимости.

1. Самоуважение — это чувство собственного достоинства и уверенность в себе.
2. Противоположные характеристики — самоуничижение и недоверие к себе.
3. Фактор признания или непризнания человека окружающими людьми оказывает большое влияние на формирование у него правильного отношения к себе.
4. Несмотря на значимость для человека мнения окружающих людей, очень важно, чтобы это мнение (независимо от того, положительное оно или отрицательное) не повлияло  
   негативным образом на самоуважение человека.

Давайте вспомним детские годы. Случалось ли, что ваши родители или учителя говорили о вас с негативным подтекстом следующее:

1. «Ты никогда не сможешь ничего добиться в этой жизни».
2. «Ты полная копия своего отца (матери)».

С другой стороны, помогали ли вам такие позитивные высказывания, как:

1. «Вы напоминаете мне . Вы энергичны и решительны».
2. «Я ценю ваше умение выполнять поручаемую работу. Вы очень эффективный работник».

На стр. 25 Дневника участника программы вы найдете раздел «Правильное самовосприятие».

1. Проанализируйте свои положительные качества и черты характера (особенно те, что мо­гут помочь вам в изменении образа жизни) и сформулируйте их, воспользовавшись короткими описательными предложениями, начинающимися со слова: «Я».
2. А сейчас обратимся к другой позитивной формуле, начинающейся со слов *«Я могу*—» и применим ее к ситуации отказа от лишних калорий**.** Например: «Я прагматичный человек; *я буду* сопротивляться, каждому желанию перекусить и съесть лишнее, помня о преимуществах жизни с нормальным весом».

**Вот некоторые характеристики человека, обладающего чувством самоуважения:**

1. Открытый взгляд.
2. Голова приподнята; походка прямая.
3. В разговоре выражает позитивное отношение к себе.
4. Не корит себя; ощущает принятие со стороны окружающих людей.
5. Чувствует себя способным управлять ситуацией.
6. Берет на себя ответственность и заботится о себе.
7. Имеет здоровые привычки.

**Некоторые характеристики человека с низкой самооценкой:**

1. Прячет глаза, старается отвести взгляд.
2. При ходьбе сутулится, вжимает голову в плечи.
3. Принижает собственные достоинства.
4. Постоянно ощущает чувство вины.
5. Не способен управлять ситуацией.
6. Не заботится о себе, не несет ответственность за себя и свои действия.
7. Имеет вредные привычки.

**Ожирение и самооценка тесно взаимосвязаны**:

1. Неудачные попытки сбросить вес ведут многих к развитию депрессивного состояния и потере самоуважения.
2. Правильная самооценка и наличие уважительного отношения к себе, помогает человеку сбросить вес и удержать его на нужном уровне.

**Чтобы повысить самооценку, необходимо:**

1. Верить в возможность повышения самооценки.
2. Знать пути повышения самооценки.

**Пять необходимых условий повышения самооценки:**

1. Сознательно формируйте чувство самоуважения и верьте в собственную значимость.
2. Анализируйте свои чувства и эмоции.

а) постарайтесь осознать, что **эмоции и чувства** являются продуктом ваших мыслей;

б) попытайтесь определить  **мысли, которые вызывают проявление негативных эмоций.** Например, мысли «Я — полный неудачник» или «Это задача мне не по силам» постарайтесь заменить на позитивные: «Я не считаю себя неудачником, моя полнота — временное явление», «Я сознательно выбрала желание привести свой вес в норму и улучшить свое здоровье»;

в) помните, что **вы можете изменить себя, если измените свои мысли.**

1. Научитесь прощать себя и других.
2. Окружите себя людьми, которые понимают и поддерживают вас.

а) найдите человека, который поддержит вас в вашем решении снизить вес.

б) оцените свои текущие взаимоотношения с окружающими людьми. Являются ли они благоприятными и полезными для вас?

1. Находите для себя возможность ежедневно заниматься любимым делом

а) это может быть: чтение, занятия спортом, прогулка на свежем воздухе, прослушивание музыки, работа в саду и т. д.

б) помните о том, что утомление часто является скрытой формой депрессии.

1. **Углеводы**

**Углеводы (крахмалы и сахара) с**остоят из атомов углерода, кислорода и водорода. Снабжают организм энергией, необходимой для немедленного использования, а также накапливаемой в мышцах в виде гликогена для будущего употребления.

**Простые углеводы**

|  |  |
| --- | --- |
| Моносахариды   * глюкоза * фруктоза * галактоза | Дисахариды   * сахароза (гл.+ фр.) * лактоза (гл.+ гал.) * мальтоза(гл.+гл.) |

**Сложные углеводы** – полисахариды:

крахмал, гликоген (животный крахмал), клетчатка (неперевариваемая часть растительных продуктов).

**Глюкоза из крови поступает в:**

* клетки (используется для энергии)
* скелетные мышцы (для энергии, откладывается в виде гликогена)
* печень (откладывается в виде гликогена)
* жировая ткань (откладывается в виде жира)

**Уровень глюкозы регулируется гормонами:**

* глюкагон (осуществляет расщепление гликогена в глюкозу)
* эпинефрин (усиливает расщепление гликогена в глюкозу)
* кортизол (осуществляет синтез глюкозы из аминокислот)
* инсулин (вводит глюкозу в клетки)

**Механизм стабилизации глюкозы в крови.**

1. После приема пищи уровень глюкозы в крови повышается.
2. Повышение уровня глюкозы в крови стимулирует поджелудочную железу выделять инсулин.
3. инсулин способствует вхождению глюкозы в клетки и ее отложению в печени и мышцах; способствует превращению избытка глюкозы в жир.
4. Уровень глюкозы начинает снижаться.
5. Снижение уровня глюкозы стимулирует поджелудочную железу выделить глюкагон.
6. Глюкагон стимулирует печень, которая, расщепляя гликоген высвобождает глюкозу в кровь.
7. Уровень глюкозы в крови начинает повышаться.
8. **Причины ожирения**

**Основные причины:**

**1. Алиментарная** (пищевая) - обусловленные поступлением с пищей большего количества калорий, чем расходуется организмом. Эта основная причина 85-90 % всех случаев ожирения.

**2**. **Эндокринная** – обусловлена недостаточной активностью желез внутренней секреции. Это 12-13 % всех случаев ожирения.

**3**. **Церебральная** – обусловленная нарушением регуляции центров голода и аппетита. 2-3 % всех случаев ожирения.

**4. Лекарственная,** обусловленная длительным приемом препаратов, повышающих аппетит (2-5 %).

Таким образом, приведенная выше классификация распределения причин ожирения показывает, что у каждых 9 их 10 тучных людей ожирение получено в результате пищевого фактора, когда имеет место превышения калорий приходящих с пищей над калориями, расходуемыми организмом в результате жизнедеятельности.

**Основные факторы, способствующие увеличению веса и, как следствие, ожирению:**

**а)** **Избыточное употребление калорий.** Состав пищевого рациона. Известно, что жиры продуцируют больше калорий, чем белки и углеводы. При превращении избытка углеводов в жиры в организме расходуется более 25% калорий. Когда пищевые жиры превращаются в жиры организма, расходуется только 3% калорий. Следовательно, организм охотнее производит жиры из жиров пищи, чем из углеводов и белков пищи.

**б) Малоподвижный образ жизни.** Современные технологии механизировали различные трудовые процессы. Это привело к значительному уменьшению энергозатрат и если не откорректировать количество потребляемой энергии с пищей, то будет наблюдаться увеличения веса. Полные люди часто прибавляют в весе потому, что оны малоактивны и медлительны.

**в) Подбор пищевых продуктов** в рационе питания. Разные продукты не одинаково стимулируют производство инсулина поджелудочной железой. По этому признаку все продукты питания делятся на продукты с высоким гликемическим индексом (глюкоза, картофель, белый хлеб, кондитерские изделия, бананы и др.) и продукты с низким гликемическим индексом (хлеб грубого помола, овсяные хлопья, овощи, фрукты, соя, и др.) Продукты первой группы при одинаковой калорийности по сравнению со второй группой обуславливают большее образовании инсулина. В этом случае все калории, если они не использованы для выполнения какой-либо работы, переходят в жир. Известно, что основное количество жира ночью. Поэтому так нежелательно переедание на ночь.

**г) Влияние стрессовых ситуаций** на увеличения веса. Депрессии, озабоченность, раздражительность часто ведут к перееданию. Эти состояния во многом определены низким содержанием серотонина в мозге. Низкое содержание этого вещества существенно влияет на тягу к сладкому, мучному и крахмалсодержащим блюдам. Серотонин определяет связь настроения и питания, по крайней мере к сладкой и крахмалсодержащей пище. Таким образом, подавленное настроение приводит к «обжорству сладостями», а насыщение ими – к удовлетворению, комфортному состоянию и, естественно, увеличению веса.

**Факторы окружающей среды:**

* употребление большого количества полуфабрикатов, которые содержат в себе много жиров
* обильный ассортимент продуктов с высоким содержанием калорий, по приемлемым ценам (дешевые калории)
* растительные масла и маргарины по очень низким ценам
* механизация рабочих мест

**Пищевые факторы:**

* большое (излишнее) количество жиров в продуктах питания
* разнообразие напитков, насыщенных калориями, даже если они безалкогольные.

Сахар в жидкой форме насыщает и удовлетворяет желание сладкого намного медленнее, чем в твердой форме. Для детей катастрофой являются ***сладкие напитки.*** Ежедневное употребление сладкого напитка детьми в возрасте от 7 до 11 лет увеличивает индекс массы тела на 0,24 единицы.

Употребление алкогольных напитков способствует отложение жира в области живота. Алкоголь окисляется, т.е. сжигается полностью, приводя к сбережению других видов энергии, которая будет отложена в жировую ткань.

1. **Глубокое дыхание и релаксация**

**А. Каждый человек обладает гораздо большими возможностями, чем ему кажется,** Просто люди еще не научились полностью использовать свои внутренние ресурсы. Одной из таких способностей человека является умение управлять собой встрессовой ситуации без помощи внешней стимуляции. Исследования показывают, что лучший способ справиться со стрессом – расслабиться. Как только вы научитесь расслабляться в стрессовой ситуации, большинство проблем покажутся вам малозначительными и вполне разрешимыми. Кроме того, вы обретете уверенность в себе, которая будет возрастать, когда вы обнаружите, что способны обходиться без обычного для вас употребления пищи.

**Б. Упражнения на глубокое дыхание и общее расслабление являются полезным средством в борьбе со стрессом.**

Откройте Дневник на стр. 26 и ознакомьтесь с техникой глубокого дыхания, представленной там. Следует выполнять упражнение на глубокое дыхание перед началом обшей релаксации.

**В. Упражнение на глубокое дыхание.**

1**.** Положите руку на живот на уровне диафрагмы.

2. Сделайте глубокий вдох через нос, ощутив свой живот.

3. На мгновение задержите дыхание.

4. Медленно выдохните через рот, ощутив сокращение мышц живота. Продолжайте выдыхать воздух до тех пор, пока не почувствуете желание закашлять.

5. Расслабьтесь. Медленно повторите это упражнение 4 раза.

**Г. Основные этапы при расслаблении различных групп мышц** (Дневник, с. 34)**:**

1. Сделайте глубокий вдох и выдохните воздух, но не полностью.
2. Выберите определенную группу мышц и напрягите ее на 5 секунд.
3. Выдохните и расслабьтесь.
4. Глубоко вдохните, выдохните и повторите упражнение в той же последовательности. напрягая, одну за другой, нужную вам группу мыши.

**Д. Расслабление мышц лица:**

1. Наморщите лоб. Расслабьтесь.
2. Зажмурьте глаза. Расслабьтесь.
3. Широко откройте рот. Расслабьтесь.
4. Упритесь языком в верхнее небо. Расслабьтесь.
5. Крепко сожмите челюсти. Расслабьтесь.

**Е. Расслабление мышц шеи (лежа на спине):**

1. Упритесь головой в подушку. Расслабьтесь.
2. Поднимите голову из положения лежа, коснитесь подбородком груди. Расслабьтесь.
3. Наклоните голову к правому плечу. Расслабьтесь.
4. Наклоните голову к левому плечу. Расслабьтесь.

**Ж. Расслабление мышц плечевого пояса:**

1. Поднимите оба плеча вверх и коснитесь ушей. Расслабьтесь.
2. Поднимите левое плечо вверх и постарайтесь достать уха. Расслабьтесь.
3. Поднимите правое плечо вверх и постарайтесь достать уха. Расслабьтесь.

**3. Расслабление мышц рук:**

1. Опустите руки вдоль туловища. Сожмите их в кулак. Расслабьтесь.
2. По очереди давите руками вниз по направлению к поверхности, на которой вы стоите. Расслабьтесь.
3. Сожмите руки в кулак, согните их в локте, напрягите по очереди каждую руку, продолжая сжимать кулак. Расслабьтесь.

**И. Расслабление мышц грудной клетки:**

1. Глубоко вдохните. Расслабьтесь.
2. Напрягите мышцы грудной клетки. Расслабьтесь.

**К. Для расслабления мышц спины просто прогнитесь назад.**

Расслабьтесь.

**Л. Расслабление мышц живота:**

1. Напрягите мышцы живота. Расслабьтесь.
2. Расправьте грудь. Расслабьтесь.
3. Втяните живот. Расслабьтесь.

**М. Расслабление бедер, ног и ступней:**

1. Напрягите мышцы бедер. Расслабьтесь.
2. Надавите пятками на поверхность, на которой вы стоите. Расслабьтесь.
3. Напрягите мышцы ног ниже колен. Расслабьтесь.
4. Подогните пальцы ног, как будто пытаетесь достать ступню. Расслабьтесь.
5. **Моя система поощрений**

**А. Старайтесь постоянно поощрять и вознаграждать себя через определенные промежутки вре­мени — это поможет вам оставаться верным принятому решению.** Лучше всего начать с простых и недорогих подарков и постепенно переходить к более дорогим и значительным. Для начала можно сделать для себя подарок – сходить в сауну. Через несколько недель можно купить себе что-нибудь новое из одежды. Спустя полгода или год после приобретения нормального веса можно сделать себе действительно дорогой подарок, например, поехать на отдых и т. д.

**Б. На стр. 29 вашего Дневника вы сможете спланировать для себя поощрительные подарки.**

**В. Мы также планируем подарки для вас.** На десятом занятии каждому, успешно завершившему программу, вручим диплом, свидетельствующий о присвоении степени бакалавра «здорового образа жизни, свободного от лишнего веса».

1. **Физические упражнения**

Демонстрация и проведение физических упражнений

1. **Духовный аспект программы «Ходите легко!»**

Отказ от лишний калорий, это прошлое, оставленное позади.

1. Наступило время, когда мы должны, перешагнув через опыт прошлого, связанного с избыточным весом, начать жить для будущего.
2. **«Принятие прошлого, принятие той части настоящего, которую мы не в силах изменить, дает покой и облегчение.** **Мы получаем то желанное умиротворение, которое каждый из нас так отчаянно пытается обрести.»**
3. Мы действительно способны избавиться от влияния негативного образа прошлого. **Каж­дый новый день несет в себе новый старт. Каждый день, прожитый без жирной калорийной пищи, дает возможность смотреть вперед с надеждой.** Сила, гораздо большая, чем та, что есть в нас, помогла найти нам эту программу. Эта сила пребывает с нами постоянно. Она также близка к нам, как наше собственное дыхание.

4. «Мы не всегда способны понять пути Всемогущего Бога, будь то ноши, которые приходится взваливать на себя, или жертвы, которые мы приносим…**Но мы со смиренным духом и верой, не оглядываясь на прошлое, принимаем Его Святую Волю и тогда обретаем покой»** (Автор не известен).

1. **Демонстрация фильма «Мc Donald’s»**
2. **Домашнее задание**
3. На стр. 25 Дневника отметьте самые положительные стороны вашего характера в разделе «Правильное самовосприятие», начиная каждое утверждение со слов «Я…» и «Я могу…»
4. Составьте свой план поощрений на следующие 12 месяцев (страница 29, раздел «Моя система поощрений»).
5. Изучите раздел Дневника «Аргументы против отказа от изменения веса» (с. 24)
6. Начните заполнять раздел Дневника «Мой календарь нового стиля питания»
7. **Работа в группах поддержки**