

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие пятое

Словесная фраза формула

***«Мне нравится быть стройной!»***

***«Я выбираю жизнь без калорий!»***

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки

* + «Таблица калоража»
  + «Ожирение и рак»
  + «Адипозная ткань – настоящий эндокринный орган»

2. Весы, тонометр

Домашнее задание

1. Подсчитайте, во сколько обходятся вам пустые калории (стр.39 вашего Дневника)
2. Ознакомьтесь с разделами Дневника, представляющими преимущества отказа от пустых калорий, стр. 33-36.
3. Принесите на следующее занятие собранные вами образцы рекламы пищевой продукции.

План

1. Процедуры
   * Взвешивание
   * Измерение АД
2. Приветствие (чтение «Письмо другу»)
3. Психология переживания утраты
4. Адипозная (жировая) ткань – настоящий эндокринный орган
5. Ожирение и рак
6. Умственная релаксация.
7. Тест «Обжора»
8. Стратегии для различных типов обжор
9. Физические упражнения
10. Духовный аспект.
11. Фильм «Мc Donald’s»
12. Системы питания (ответы на вопросы)
13. Домашнее задание
14. Группа поддержки

Презентации

1. Рак
2. Клетчатка
3. Мc Donald’s

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Цель данного занятия: 1) разобрать ошибки в питании по методике интенсивного сбрасывания веса; 2) раковые заболевания и ожирения; рак можно предотвратить, имея нормальный вес; 3) как предупредить возвращение к прежнему весу; 4) разрешенные и запрещенные продукты.*

1. **Процедуры**
2. Измерения веса
3. Измерение АД
4. **Приветствие**

Прошло 2 недели с того момента, как вы приняли новый стиль жизни. Поздравляем вас! Я надеюсь, что вы продолжаете успешно следовать основным рекомендациям нашей программы, воздерживаться от перекусывания, продолжать делать физические упражнения, научились умеренности в еде.Кстати, начиная с сегодняшнего занятия, мы будем использовать новую словесную фразу-формулу **«Мне нравится новый стиль жизни!»,** самоутверждаясь в приня­том решении. Итак, старайтесь повторять как можно чаще: **«Мне нравится быть стройным!»**

**Прочитать письмо другу.**

1. **Психология переживания утраты**

**А. Многие люди с избыточным весом привыкли считать еду своим другом.** Оказавшись от привычного для вас питания, вы начинают испытывать острое чувство утраты. Существовавшая эмоциональная привязанность к еде приводит к такому известному психологическому феномену, как процесс переживания ут­раты.

**Б. Большинство людей проходят в своем переживании утраты через определенные стадии, но не каждый человек последовательно движется от одной стадии к другой.**

**В. Возможно, для вас очередность стадий не будет совпадать с общепринятой последователь­ностью, однако давайте рассмотрим типичный сценарий процесса переживания утраты:**

1. **ОТРИЦАНИЕ.** Возможно, вы станете искать факты, ставящие под сомнение необходимость полного отказа от привычного образа жизни. Например, вы можете вспомнить полных людей со стажем, у которых, несмотря на многолетнее ожирение, не наблюдается никаких видимых признаков ухудшения здоровья.
2. **ТОРГ.** Вы можете начать уговаривать себя с помощью обещаний, например: «Я обязатель­но сброшу вес, вот только пройдут праздники», «Я займусь этим летом», «Я буду постепенно снижать свой вес».
3. **ЭМОЦИИ И ГНЕВ.** Агрессивная реакция и раздражение могут появляться совершенно неожиданно. Иногда даже возникает негодование: «Какое им до меня дело? Как я мог попасться на их удочку?»
4. **ДЕПРЕССИЯ И ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА.** Могут наблюдаться психосоматические сим­птомы, обычные при переживании утраты, выражающиеся в форме сетований: «Я не смогу этого осуществить. Все это не стоит таких усилий». Важно понимать, что чувство одиночества и другие негативные чувства являются вполне объяснимыми в определенные критические моменты. Такие чувства в жизни неизбежны. В то же время, поделившись своими чувствами с другим человеком, вы приобретаете контроль над ними, и они перестают управлять вашей жизнью.
5. **ПАНИКА.** В случае, если вы постоянно будете думать о «понесенной утрате», это может привести к появлению приступов паники. Предметом ваших мыслей тогда становятся исключительно еда и холодильник и все то, что ассоциируется с ними.
6. **ЧУВСТВО ВИНЫ.** Может возникать чувство вины, когда вы думаете о взаимоотношениях с едой, приятной и желанной для вас, и об утрате этих взаимоотношений. Например: «Как я мог быть таким глупым, что отказался от любимой пищи?», «Сколько той жизни?»
7. **НАДЕЖДА, ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ.** В этот период, который можно считать периодом исцеления, вы начинаете мыслить и воспринимать реальность по новому: **«Успех вполне возможен. Я смог освободится от вредной привычки, теперь у меня нет желания когда-нибудь еще возвращаться к прежнему образу жизни».**

**Г. Вы можете задать себе вопрос, почему вообще отказ от привычного стиля сопряжен с переживания­ми и неприятными ощущениями.** Дело в том, что процесс переживания утраты близкого друга в лице вкусной еды есть доказанная и объективная реальность.

**Д. Не пугайтесь психологического дискомфорта, связанного с переживанием утраты. Несмот­ря на некоторую болезненность ощущений, данный процесс ведет к полному исцелению.**

1. **Адипозная ткань – настоящий эндокринный орган**

С момента открытия в 1994 году **адипоцитов**, т.е. жировых клеток, которые производят **лептин** (пептид, решает важную роль в гипоталамическом регулирования веса нашего организма), жировая ткань больше не считается простым энергетическим запасом в форме триглицеридов, но к ней относятся как к важному эндокринному органу. Кстати, адипозная ткань производит не только лептин, но и другие пептиды, например **ангиотензиноген ΙΙ**, который приводит к возникновению высокого артериального давления, связанного именно с избытком веса**. Резистин** – адипоцитокин, вызывающий устойчивость к инсулину.

Висцеральный жир является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний и способствует появлению диабета и дислипидемии. Т.о., даже если у людей, страдающих ожирением, одинаковый вес, на разное расположение жира, это существенно влияет на уровень смертности. Если у человека жир расположен преимущественно в области живота, то смертность наступает вследствие метаболических процессов, а если жировая ткань расположена преимущественно под кожей, то уровень смертности ниже. Люди с яблоковидным ожирением умирают намного раньше и чаще, чем у кого расположение жира по типу «груши».

Лептин обеспечивает центры мозга информацией относительно состояния питания организма. Большая масса жировой ткани сопровождается также высоким уровнем лептина. Снижение количества адипозной ткани приводит к тому, что снижается уровень лептина, который стимулирует поступление энергии из продуктов и снижает расходование энергии. К сожалению, эту деталь знают не все, кто хочет похудеть: после снижения поступления продуктов организм мгновенно реагирует тем, что снижает расходование энергии, и таким образом, при одинаковом поступлении калорий человек уже не худеет так быстро и заметно, как это было вначале. Снижение расходования энергии. Приводит к тому, что для сохранения идеальных показателей веса теперь необходимо совсем немного калорий. Этот метаболический ответ на снижение лишнего веса усложняет лечение ожирения только в том случае, если человек планирует разгрузочные дни, а не полный комплекс похудения. Но не нужно отчаиваться, потому что есть еще мощный механизм – ***увеличение физической активности.***

1. **Ожирение и рак.**

**Около 30% - 40% случаев рака имеют причинную связь с факторами питания.** Научные данные указывают на то, что питание связано с раком желудка , пищевода, ободочной и прямой кишки, носоглотки, ротовой полости.

Ожирение зачастую ассоциируется с **раком толстого кишечника** вообще и особенно дальней его части. Рак дистальной части толстого кишечника встречается намного чаще, чем, рак ближней (проксимальной) части толстого кишечника. Ожирение способствует преобразованию **аденомы**, т.е. доброкачественной опухоли, в раковую опухоль.

В 1970 году появились первые доказательства того, что женщины, страдающие ожирением, подвержены большему риску возникновения **рака молочной железы**. Особенно риск увеличивается после наступления менопаузы. Существуют также убедительные доказательства того, что ожирение играет весомую роль в возникновении рака эндометрия.

Последние исследования показывают, что

**40% рака матки,**

**25% почечных новообразований,**

**10% рака кишечника и молочной железы**, **можно было бы предотвратить**, если бы население придерживалось нормального веса, т.е. с индексом массы тела ниже 25 кг/м ².

**Баланс между клеточной дифференциацией** (специализацией), **пролиферацией** (размножением) и **апоптозом** (омертвлением) клеток регулируется половыми стероидными гормонами, **метаболизм которых изменяется (нарушается) при ожирении,** потому, что избыток этих гормонов (андрогенов, эстрогенов и прогестерона) может способствовать возникновению и выборочному развитию предраковых и раковых клеток.

Инсулин является мощным стимулятором пролиферации клеток, способствует формированию новых кровеносных сосудов. **Естественным метаболическим следствием ожирения, является развитие устойчивости (сопротивляемости) к инсулину,** что приводит к повышенной выработке инсулина поджелудочной железой. Хроническая гиперинсулинемия также считается важным фактором, который связывает ожирение с раком груди.

Лишний вес и ожирение лежит в основе – **20% смертей от рака среди женщин и 14% смертей от рака среди мужчин.**

**Вопросы:**

1. **Имеет ли содержащийся в пищи жир отношение к раку?**

Есть указание на то, что высокое потребление жира может ассоциироваться с раком простаты, почек, молочной железы, и колоректальным раком. Этот более высокий риск связан с жиром из животных источников, таких как красное мясо, яйца и молочные продукты. Некоторые исследования свидетельствуют о связи между содержанием жира в диете и раком молочной железы, особенно у женщин в период менопаузы. **Потребление рыбьего жира может защитить от рака молочной железы и колоректального рака.**

1. **Как влияет диета на различные виды раков?**

Диетические факторы могут влиять на несколько типов рака.. Вообще говоря, увеличение потребления холестерина ассоциируется с повышением риска рака, а увеличение потребление фруктов и овощей – с понижением. **Ликопен** – каротиноид, присутствующий в томатах может защищать от рака простаты. Рак слюнных желез частично можно предупредить высоким потреблением **витамина С** (более 200 мг/день). Частое употребление жаренной (особенно в масле) пищи повышает риск рака почек примерно на 60%. Значительный защитный эффект наблюдается при увеличении потреблении фруктов. Национальный институт рака начал программу «Для здоровья – 5 раз в день». Эта программа имеет целью побудить американцев есть **пять раз в день фрукты или овощи**. Эта инициатива основана на данных , указывающих на то, что 35% случаев рака обусловлены нездоровым питанием или, по крайней мере, могут быть предупреждены улучшением питания.

1. **Как то, что мы едим, может повлиять на канцерогенный процесс?**

а) Химические канцерогены в продуктах растительного происхождения (**Пирролизидин** алкалоиды, находящиеся в окопнике лекарственном)

б) Химические канцерогены являющиеся метаболитами плесени (микотоксины), когда пища хранится во влажных теплых условиях. – **Афлатоксин** (на арахисе). **Фумонизин** – плесень на зерновых, орехах и бобовых (хранить от сырости!)

в) Химические канцерогены, которые образуются во время переработки и приготовления продуктов – **Нитросамины** (сыр, пиво, мясо, сохраненное с применением нитрита). **Акриламид** (картошка фри, жарка продуктом, где много крахмала). **Не используйте жиры для повторной жарки, 2-3 перемены и все!** Полициклические ароматические углеводороды, такие, как **Бензопирен** в копченых и жаренных мясе и рыбе. Гетероциклические амины, такие как **карболины** при приготовлении мяса.

1. **В чем основная профилактика раковых заболеваний?**

* Сохранение нормального веса или снижение избыточного
* Потребление достаточного количества овощей и фруктов
* Высокое потребление клетчатки

1. **Обладает ли зеленый чай защитными свойствами против рака?**

Китайский зеленый чай может быть защитным агентом. Он имеет некоторые потенциально антиканцерогенные свойства. Процесс его производства позволяет сохранить в нем **полифенолы.** Они рассматриваются как антиоксиданты, которые ингибируют формирования опухоли и ее рост. Исследования Гао продемонстрировали **защитный эффект зеленого чая,** обнаружив снижения заболеваемости раком пищевода.

1. **Обзор доказательства взаимосвязи образа жизни и риска возникновения рака**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Доказательства | Пониженный риск | Повышенный риск |
| Убедительные | Физические нагрузки (рак толстой кишки) | Лишний вес и ожирение (рак толстой/прямой кишки, груди у женщин после менопаузы)  Алкоголь (рак ротовой полости, печени, груди)  Афлатоксин (печень)  Рыба соленая по-китайски (рак носоглотки) |
| Вероятные | Фрукты и овощи (рак ротовой полости, желудка, толстой/прямой кишки). Физические нагрузки (рак груди) | Консервированное мясо (рак толстой/прямой кишки)  Пища, сохраняемая путем соления и сама соль (рак желудка)  Очень горячие напитки пища (рак ротовой полости) |
| Возможные (недостаточные) | Клетчатка  Соя  Рыба: жирные кислоты N-3  Каротиноиды:  Витамин В2, В6, фолат, В12, С,  D, Е.  Кальций, цинк, селен  Непитательные составляющие растений (соединения аллиума, флавоноиды, изофлавоны, лигнаны) | Животные жиры  Гетероциклические амины  Полициклические ароматические Углеводороды  Нитросамины |

1. **Предположительная роль фитохимических веществ (флавоноиды, фенолы) в профилактики рака.**

Все они носят защитный характер.

Механизм действия:

а) антиоксиданты

б) изменяют саму активность гормонов или ее уровень

в) влияют на ферменты (энзимы), участвующие в системах детоксикации

г) влияют на иммунную систему

1. **Энергетическое равновесие и риск рака. «Калорийный эффект»**
   * Замедление старения и риск заболевания путем диетического ограничения. Исследования показали, что ограничение потребления калорий на ранних стадиях жизни замедляет наступление старения, удлиняет жизнь и понижает частоту возникновения рака у грызунов.
   * Сдерживание возникновения неоплазий посредством «калорийного» эффекта. При ограничении питания – уменьшается % возникновения онкозаболеваний.
2. **Бактерии толстой кишки: хорошие и плохие !**

* **Хорошие:**

***Метаногенные бактерии***

- расщепляют пищевые углеводы для производства короткоцепочных жирных кислот (СА)

- они используются толстой кишкой, как источник энергии.

***Лактобациллы***

- производят молочную кислоту, которая подавляет рост вредных бактерий

* **Плохие бактерии:**

***Бактерии, сокращающие содержание серы***

- побочный продукт диеты с высоким содержанием белка

- производят токсические вещества, которые наносят вред толстой кишки и способствуют росту полипов.

***7-альфа-гидроксилирующие бактерии***

- превращают желчные кислоты в вещества токсические для толстой кишки

- диета с высоким содержанием жиров стимулирует производство печенью желчных кислот

1. **Как поддержать хорошие бактерии?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пробиотические продукты:**  (способствующие выработке этих бактерий)  **– Йогурт**  **– Кефир** (ферментированный молочный напиток)  **– Темпе** (ферментированные соевые бобы)  **– Мисо** (дальневосточные производные молочных продуктов)  **– Кислая капуста** | **Пребиотические продукты:**  (продукты питания для самих бактерий)  **– Цельные зерновые** (ячмень, овес, рожь, пшеница)  **– Бобы**  **– Овощи и фрукты**  **– Орехи и семечки** |

1. **Влияние пищевого жира**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Диеты | Много жиров  Много пищи | Мало жиров  Много пищи | Жирная пищи  Мало пищи |
| Килокалорий в день | 41 | 42 | 34 |
| Количество жиров в день | 2,7 | 0,6 | 2,2 |
| Процент жира в теле | 24% | 18% | 25% |
| Случаев возникновения опухолей | **73%** | **43%** | **7%** |

1. **Умственная релаксация**

**А.** **Из-за высокого напряжения и перегрузок** могут происходить сбои в различных системах: замыкает электрическая цепь, прорывается водопровод, появляются трещины в фундаменте зданий. Мозг человека, как и любая другая сложная система, требует отдыха. Этот отдых мозг получает преимущественно во время ночного сна, когда он не подвергается разнообразным внешним воздействиям.

**Б.** Мозг так же, как и тело, **нуждается в полноценном отдыхе.** Перегрузки в цепи химических реакций и электрических импульсов мозга ведут к возникновению стресса. Таким образом, умственная релаксация является важным фактором общего оздоровления организма.

**В.** Нам необходимо **научиться расслабляться, давая отдых мозгу и телу.**

**Г. Сон** является наилучшим средством, обеспечивающим мозгу необходимый отдых. На стр. 30 вашего Дневника в разделе «Факторы, влияющие на сон» вы найдете подробное описание факторов, способствующих здоровому сну, а также препятствующих ему.

**Д.** Несколько возможных вариантов умственной релаксации, представленных на стр. 31 ваше­го Дневника, помогут вам избегать перенапряжения в течение дня.

**Е.** Выполнять данное упражнение следует в удобном и тихом месте (сидя на стуле или лежа на ковре) в течение 15 минут.

1. Закройте глаза.
2. Расслабьте каждую группу мышц.
3. Мысленно представьте себя на морском побережье или у подножия гор.
4. Повторите про себя слова вашего любимого детского стихотворения, колыбельной песни и т. д., ощущая умиротворение и спокойствие, которое они дают.
5. Вспомните о той или иной ситуации, когда вы оказали бескорыстную помощь нуждающемуся человеку. Поразмышляйте о том чувстве радости и удовлетворения, которые вы испытали при этом.
6. Вспомните и восстановите в деталях какое-нибудь глубокое духовное переживание.
7. Подумайте о приятном для вас предмете или событии из детства. Это может быть, например, любимый плюшевый медвежонок, мягкая пуховая подушка или нежные объятия роди­телей.
8. Завершив умственную релаксацию, выполните несколько упражнений на растягивание мышц, после чего совершите небольшую прогулку (если, конечно, вы не собираетесь лечь спать).
9. **Планируйте 15 минут ежедневно посвящать данному упражнению. Старайтесь не пренебрегать им, выполняя его регулярно.**
10. **Тест «Обжора»**

Итак, многие из вас отмечали в своих Дневниках те ситуации, которые провоцировали тягу к еде. Собранная информация поможет вам теперь заполнить другой раздел Дневника, на стр. 24 — Тест «обжоры». Пожалуйста, в течение нескольких минут выполните этот тест.

**Разбор теста «обжора»**

Теперь я хочу объяснить вам, как данный тест помогает определить принадлежность к тому или иному типу «обжоры». Перед каждым утверждением теста стоит одна из букв алфавита (от А до Т). Подсчитайте и впишите в таблицу для подсчета очков сумму баллов ваших отве­тов на утверждения А, Ж, Н . Затем запишите сумму баллов ваших ответов на утверждения под буквами Б, 3, О, потом ответьте на утверждения В, И, П, и т. д. Проделайте подобную процедуру по образцу со всеми остальными буквами теста. Как вы заметите, суммарное коли­чество баллов может варьироваться от 3 до 15. Если полученный результат находится в интервале от 11 до 15, это означает, что вы принадлежите к типу «обжоры», указанному в данной строке таблицы. Маленькая сумма баллов говорит о менее определенной идентификации по типу. Некоторые из вас обратят внимание на то, что результат от 11 и выше наблюдается сразу в нескольких строках таблицы. Это говорит о том, что вы принадлежите сразу к нескольким типам «обжоры».

1. **Стратегии для различных типов обжор**

**А. Многие, возможно, удивятся,** обнаружив, что, съедая большое количество пищи вовсе не по причине чрезмерного голода. Правильная интерпретация своей принадлежности к тому или иному типу «обжоры» поможет вам при отказе от лишних калорий. На стр. 18-19 Дневника изложены стратегии, которые важно знать представителям разных типов «обжор». Поста­райтесь запомнить и использовать предлагаемые рекомендации.

**Б. Вы относите себя к типу «обжоры», для которого пища является средством стимуля­ции организма.**

Методы, которые вы можете использовать при появлении желания поесть не вовремя и не в нужное время:

а) Умойте лицо холодной водой.

б) Сделайте небольшую зарядку.

в) Сделайте 10 глубоких вдохов.

г) Совершите пешую прогулку.

д) Почистите зубы мятной зубной пастой.

е) Выпейте стакан холодной воды, добавив несколько капель лимонного сока.

**В. Вы принадлежите к типу «обжоры», для которого главным является сам процесс или обычай употребления пищи.**

Методы, которые вы можете использовать:

а) Начните делать наброски на листке бумаги.

б) Покрутите в руках зубочистку, прутик и т. д.

в) Подбрасывайте или покрутите в руках монетку.

г) Налейте себе стакан воды и пейте медленно маленькими глотками.

д) Займитесь своим любимым делом, которое требует приложения рук (резьба по дереву, выжигание, вязание).

е) Сжимайте ручной эспандер.

**Г. Вы относите себя к типу «обжоры», основным мотивом употребления пищи для которого является снятие напряжения и стресса.**

Методы, которые вы можете использовать:

а) Совершите пешую прогулку.

б) Расслабьтесь и отдохните, как следует.

в) Чаще повторяйте про себя словесную фразу-формулу: «Я выбираю жизнь без калорий!».

г) Позвоните своему другу и поговорите с ним.

д) Соберите букет цветов.

е) Примите теплый душ.

**Д. Ваш тип «обжоры» олицетворяет прием лишних калорий, прежде всего с возможностью получить удо­вольствие и приятное расслабление.**

Методы, которые вы можете использовать:

а) Выберете день, чтобы хорошо выспаться.

б) Примите теплую ванну.

в) Совершите пешую прогулку.

г) Почитайте интересную книгу.

д) Навестите своего друга.

е) Выполните несколько упражнений на расслабление.

ж) Примите солнечную ванну.

**Е. Вы едите в силу привычки, сформировавшейся в результате регулярно повторяющихся воз­действий определенных факторов-раздражителей и закрепившихся ответных реакций на них.**

Ели ли вы когда-нибудь пищу, даже не замечая этого? Это вполне объяснимый  
феномен. Дело в том, что физическая зависимость всегда сопровождается психологическим  
привыканием. Физическая зависимость и психологическое привыкание тесно переплетены на уровне химических и электрических процессов взаимодействия мозга и тела. Самый первый шаг в решении проблемы психологической зависимости вы сделаете, задав себе вопрос: «Какого эффекта я ожидаю от съеденной пищи?» Когда вы задумаетесь над тем, чего же вы в действительности хотите достичь, вы наверняка поймете, что еда в данный момент не способна помочь вам в этом.

Обратитесь к своему Дневнику (раздел «Дневник питания»), чтобы еще раз проанали­зировать типичные факторы-раздражители, провоцирующие тягу к еде и формирующие привыкание к использованию пищи в определенных ситуациях и обстоятельствах.

Методы, которые вы можете использовать:

а) Постарайтесь выработать новую привычку или хобби.

б) Послушайте спокойную музыку.

в) Выпейте стакан воды.

г) При желании поесть совершите пешую прогулку или сделайте что-то по дому.

д) Проделайте несколько упражнений на растяжение мышц.

е) Чаще повторяйте про себя словесную фразу-формулу: «Я выбираю жизнь без калорий!»

**Ж. Вы едите в силу пищевой зависимости.**

Методы, которые вы можете использовать

а) Замените перекусы регулярными физическими упражнениями.

б) В промежутках между основными приемами пищи совершайте пешую прогулку.

в) Жуйте жевательную резинку, не содержащую сахара.

г) Убедитесь, что уничтожены все запася калорийной пищи и других кондитерских изделий.

д) Чаще повторяйте про себя словесную фразу-формулу: «Я выбираю жизнь без калорий!»

1. **Физические упражнения**

Проведение комплекса физических упражнений.

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

**Найди для себя источник силы.**

1. Опыт странствующего проповедника первого столетия поможет нам лучше представить остроту внутренней борьбы, происходящей в человеке при похудении Он гово­рил: ***«Не понимаю, что делаю; потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю. Кто избавит меня?»*** К счастью для него и для нас, он смог разрешить эту дилемму. Эти слова принадлежат апостолу Павлу, великому исповеднику веры, чья жизнь была преисполнена духовными победами (Рим. 7:15).
2. Вы также можете, избрав для себя цель, положиться на Силу, доступную каждому. Вет­хозаветный пророк Исайя дает нам исчерпывающий ответ: ***«Разве ты не знаешь? Разве ты не слышал, что вечный Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? разум его не исследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость»*** (Исайя 40:28).
3. **Демонстрация фильма «Mc Donald’s»**
4. **Системы питания**

Ответы на вопросы по выбранной системе интенсивного сбрасывания веса

1. **Домашнее задание**
   1. Подсчитайте, во сколько обходятся вам пустые калории (стр.39 вашего Дневника). Используйте для этого раздел вашего Днев­ника, «Затраты на пустые калории». В зависимости от продолжительности стажа ожирения, некоторые из вас, возможно, откроют для себя, что средства, потраченные ранее на покупку нездоровой пищи, во много раз превосходят любые будущие затраты. Однако это не должно явиться причиной для преждевременного разочарования. Дело в том, что существует особая статья расходов, величина которой неизвестна — это стоимость лечения при таких заболеваниях, связанных с ожирением, как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания или рак. И, к сожалению, такая угро­за в будущем подстерегает очень многих из вас, если вы не сбросите вес. Стоимость меди­цинского лечения может оказаться несравнимо выше ваших сегодняшних затрат на любимую калорийную пищу.
   2. Ознакомьтесь с разделами Дневника, представляющими преимущества отказа от пустых калорий, стр. 33-36.
   3. Принесите на следующее занятие собранные вами образцы рекламы пищевой продукции.
2. **Группа поддержки**