

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие девятое

Необходимые материалы

1. Демонстрационные материалы. Мышеловка
2. Материалы, выдаваемые на руки
   * «Оцени свой образ жизни»
   * «Шесть заповедей худеющим»
3. Гликемический индекс

Словесная фраза формула

***«Мне нравится быть стройной!»***

Домашнее задание

1. Определите для себя цели и задачи нового стиля жизни
2. Рекомендуем посещение группы поддержи «Стоит похудеть!»

План

1. Приветствие
2. Десять проблемных ситуаций.
3. Гликемический индекс
4. Принципы здорового образа жизни
5. Ожирение и гипертония
6. Ловушка.
7. Стратегии в поддержании сброшенного веса
8. Духовный аспект.
9. Демонстрация фильма
10. Домашнее задание.
11. Работа в группах поддержки

Презентации

1. «Витамины»
2. «Флавоноиды»
3. «Сердечно-сосудистые заболевания»
4. «Гликемический индекс»

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Цель данного занятия – помочь участникам программы взглянуть на будущее с уверенностью и утвердиться в сделанном выборе.*

1. **Приветствие**
2. **Десять проблемных ситуаций**

Сейчас я бы хотел, чтобы вы открыли ваши Дневники на стр. 45 и несколько минут пораз­мышляли над ситуациями (запишите их в левой колонке), которые могут в ближайшие шесть месяцев спровоцировать возврат к прежнему образу жизни. Затем, в правой колонке напишите возможные варианты своих действий в каждом конкретном случае.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: *Предоставьте участ­никам программы время для работы с Дневником и выполнения данного задания.*

1. **Гликемический индекс**

Смотри раздаточный материал

1. **Принципы здорового образа жизни**

А. Большинство людей в развитых странах мира имеют возможность сами выбирать, как им жить, и этот **выбор, как правило, определяет качество и продолжительность их жизни**. Я наде­юсь, что наша программа не только помогла вам отказаться от лишних калорий, но и дала возмож­ность в комплексе рассмотреть целый ряд других важных аспектов здорового образа жизни.

Б. Философ Джон Локк однажды сказал: ***«Здоровый разум и здоровое тело — вот лаконичная, но в тоже время полная характеристика счастливого состояния в этом мире. Тому, кто обладает этими двумя вещами, мало чего остается пожелать, но тот, у кого недостает хотя бы одной из них, не удовлетворится ничем другим».***

В. Я хотел бы еще раз напомнить вам о семи принципах, открывающих путь к здоровью и долго­летию. Эти семь компонентов здорового образа жизни приведены на стр. 21 вашего Дневника.

1. Старайтесь включать в свой ежедневный рацион 6-11 (стограммовых) порций нерафини­рованных **круп, бобовых, фасоли, чечевицы, риса и хлеба** (предпочтительно из муки грубого помола).
2. Ежедневно употребляйте в пищу 5-9 порций свежих или мороженых **овощей и фруктов.** Особенно важно включать в рацион цитрусовые и оранжевые фрукты (хурма, абрикос) и зелень.
3. Сократите до минимума и постепенно исключите из употребления пищу с высоким содержанием **жиров и холестерина**. Количественный показатель калорий, получаемых посред­ством жиров, не должен превышать 30% от общего количества калорий. Заменяйте пищу, содержащую большое количество жиров, на более здоровую и полезную — крупы, бобовые, орехи, обезжиренные молочные продукты, и т. д. Мясо повышает риск разви­тия различных заболеваний.
4. Выпивайте 6-8 стаканов воды ежедневно, избегая употребления **алкогольных и кофеинсодержащих** налитков.
5. Приучите себя к регулярным (3-5 раз в неделю) занятиям **физическими упражнениями.**
6. Проводите больше времени на **свежем воздухе**.
7. Старайтесь обеспечить своему организму ежедневный **отдых** в виде 6-8 часов спокойного ночного сна. Расслабляйтесь и меняйте свой жизненный ритм на более спокойный в тече­ние одного дня каждую неделю и в течение одного месяца каждый год.
8. **Ожирение и гипертония**

Смотри презентацию «Наполни свою жизнь праздником!»

1. **Ловушка (пример мышеловки)**

Для **того чтобы сохранить свободу, важно постоянно быть начеку!**

**А.** Вы мобилизовали ресурсы своего организма и приобрели новые силы, преодолевая симптомы периода отвыкания и тягу к еде. **День за днем ваши силы будут расти при условии, если вы вновь не возвратитесь к прежнему образу жизни. Тем не менее, не стоит тешить себя мыслью, что вы уже настолько сильны, что один обильный ужин не причинит вам никакого вреда.** Это чаще всего самообман.

**Б. Посмотрите на эту мышеловку. Один перекус может явиться той самой приманкой, которая приведет вас к возобновлению вредной привычки.**

В. Обильная еда на ночь может вызвать у вас неприятные ощущения в желудке и тяжесть, и вам, вероятно, даже захочется возвратиться к новому стилю жизни. **Но в то же самое время, она может спровоциро­вать эйфорические воспоминания и приятные ассоциации. И тогда вам будет очень трудно остановиться.**

**Г. Определенные особенности внешней среды могут быть для вас особенно опасными, и под­толкнут вас к рецидиву.** Так, исследования показывают, что большинство случаев срывов имеют место в увеселительных заведениях, например, в барах и ресторанах. Только 7% случаев связаны с домашней обстановкой.

**Д. Постарайтесь в течение некоторого времени (нескольких недель) не принимать участия в вечеринках и торжествах, частью которых может быть переедание и употребление алкоголя.** Перед посещением того или иного праздничного мероприятия заранее подготовьте себя к успешному преодолению «подводных рифов».

1. Примите твердое решение, не есть лишнее, ни при каких условиях.
2. Мысленно подготовьте свой ответ на предложение перекусить.
3. Полностью избегайте употребления алкогольных напитков. Алкоголь может легко ослабить вашу решимость и настрой.
4. **Стратегии в поддержании сброшенного веса**
5. **Духовный аспект**

Ценности. См. материал «Ценности и критерии их оценки».

1. **Демонстрация фильма**
2. **Домашнее задание**

Принести на следующее занятие по два-три любимых фрукта.

1. **Работа в группах поддержки**