

Для отримання
додаткової інформації

ВЕБСАЙТ:

<http://www.prepod.org.ua/>

БЕНЕФИЦІАР:

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

АДРЕСА:

вул. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ,
Україна, 76018 (адміністративний корпус);

вул. Галицька 201, м. Івано-Франківськ,
Україна (корпус Факультету природничих
наук, 6-й поверх)

КОНТАКТНІ ДАНІ:

к.б.н. Олександра Аброт

Тел./Факс: +380342596171

E-mail: prepod.pnu@gmail.com

Ця програма реалізується

Прикарпатським національним університетом
імені Василя Стефаника

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Ця публікація представлена за підтримки Європейського Союзу.
За зміст даної публікації несе власну відповідальність
Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника і вона ні в якому разі не може сприйматися як
офіційна позиція Європейського Союзу або структур управління
Спільної Операційної Програми Румунія-Україна 2014-2020.

www.ro-ua.net/ua/

Європейський Союз складається з 27 країн-членів, які вирішили поступово об'єднати свої знання, ресурси, та долі. Спільно, протягом 50 років, вони збудували зону стабільності, демократії та сталого розвитку, зберігаючи культурне різноманіття, терпимість та свободу особистості.

Європейський Союз прагне поділитися своїми досягненнями та цінностями з країнами та народами за його межами

Спільна Операційна Програма
Румунія-Україна 2014-2020

«ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ОЖИРІННЯ ТА ДІАБЕТУ».

Грант 2SOFT/4.1/56

Спільна Операційна Програма Румунія-Україна 2014-2020 фінансується Європейським Союзом через Європейський Інструмент Сусідства і співфінансується країнами, які беруть участь у Програмі.



Цей проєкт фінансується
Європейським Союзом



Румунія-Україна
ЄІС ПРИКОРДОННЕ СПІВРІВНІЦТВО



ПОПЕРЕДЖУЙТЕ ОЖИРІННЯ



Уникайте стресу



Їжте більше фруктів та овочів



Достатньо спіть



Облиште шкідливі звички



Досить «Фаст-Фудів»



Пийте достатньо води



Робіть фізичні вправи



Менше телевізора

- ❖ **Уникайте стресу.** Хронічний стрес підвищує рівень кортизолу - гормону стресу, і, як наслідок, призводить до збільшення ваги. Кортизол та інші гормони стресу можуть підсилювати «тягу до вуглеводів», впливати на наші судження та силу волі і часто є причиною вибору нами нездорових продуктів. Ознайомтесь із численними «здоровими» способами подолання стресу і знайдіть той, що найкраще вам підходить. Щодня гуляйте, займайтесь садівництвом, слухайте улюблену музику, збирайтесь разом з друзями або робіть все, що приносить Вам радість.
- ❖ **Спіть достатньо (висипайтесь).** Роль сну в забезпеченні доброго самопочуття не може бути переоціненою. Це стосується і попередження ожиріння. Рекомендується сім або більше годин сну для дорослих старше 18 років, і ще більша тривалість сну для молодших людей. Згідно із дослідженнями, пізніший час засинання пов'язаний зі збільшенням ваги в перспективі.

❖ **Досить «Фаст-Фудів».** Є чотири основні причини, чому швидка їжа (фаст-фуд) пов'язана із ожирінням: шкідливі інгредієнти, більші порції, менша вартість, зручність (ви завжди можете знайти таку неподалік вашого будинку). Швидка їжа здається зручнішою, порівняно із домашнім приготуванням на основі корисних інгредієнтів, однак, є небезпечною для здоров'я.

❖ **Робіть фізичні вправи.** Регулярні фізичні навантаження важливі для зміцнення здоров'я, і особливо важливі для його збереження.

❖ **Їжте більше клітковини у вигляді фруктів та овочів.** Ожирінню можна запобігти, дотримуючись основних принципів здорового харчування:

- Харчуйтеся п'ять разів на день, зосередившись на щоденному вживанні цільних фруктів та овочів. Останні багаті на клітковину, яка дає відчуття ситості при меншій кількості калорій і попереджує збільшення ваги.

- Уникайте напівфабрикатів та готових продуктів із високим вмістом солі, цукру і жирів. Білий хліб та багато закусок є джерелом швидких калорій, які легко порушують обмін речовин. Обмежте себе у вживанні цукру та насичених жирів. Останні зустрічаються у жирній яловичині, баранині, свинині, птиці зі шкірою, вершковому маслі, вершках. Натомість зосередьтеся на додаванні в раціон мононенасичених та поліненасичених жирів, таких як оливкова олія і горіхи.

❖ **Позбудьтеся шкідливих звичок.** Вживання алкоголю шкодить здоров'ю. Більше того, вживання алкоголю додає сотні калорій і, зрештою, ви товстієте. Насправді існує багато алкогольних напоїв, таких як червоне вино, яке при смакуванні в невеликих кількостях може допомогти схуднути. Однак слід пам'ятати, що алкоголь покращує апетит. З ним ви їсте більше, ніж зазвичай, а тому товстієте!

❖ **Пийте достатньо води.** Пийте більше води і виключіть з раціону всі цукровмісні напої. Зробіть воду основним напоєм; несолодкий чай і кава теж чудово підійдуть.

❖ **Менше телевізора.** Перегляд телевізора під час їжі також може сприяти набору ваги. Це відбувається тому, що ваш розум відволікається від їжі і він не усвідомлює, коли потрібно припинити їсти. Якщо у вас теж є така звичка, спробуйте прослідкувати скільки ви з'їдаєте, якщо дивитесь телевізор. Набрати вагу значно легше, ніж її позбутися. Більше того, час, проведений перед телевізором, зменшує фізичну активність.