С 21.11.2022-27.11.2022 Неделя по популяризации подсчета калорий

Переедание, избыточное потребление продуктов питания-одна из важнейших проблема современного человека.

Подсчет калорий – одно из самых эффективных и безопасных для организма способов сбросить лишний вес. Подсчет калорий дает объективную картину вашего рациона. Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 кал для женщин. Суточная норма калорий-22 ккал на 1 кг веса.

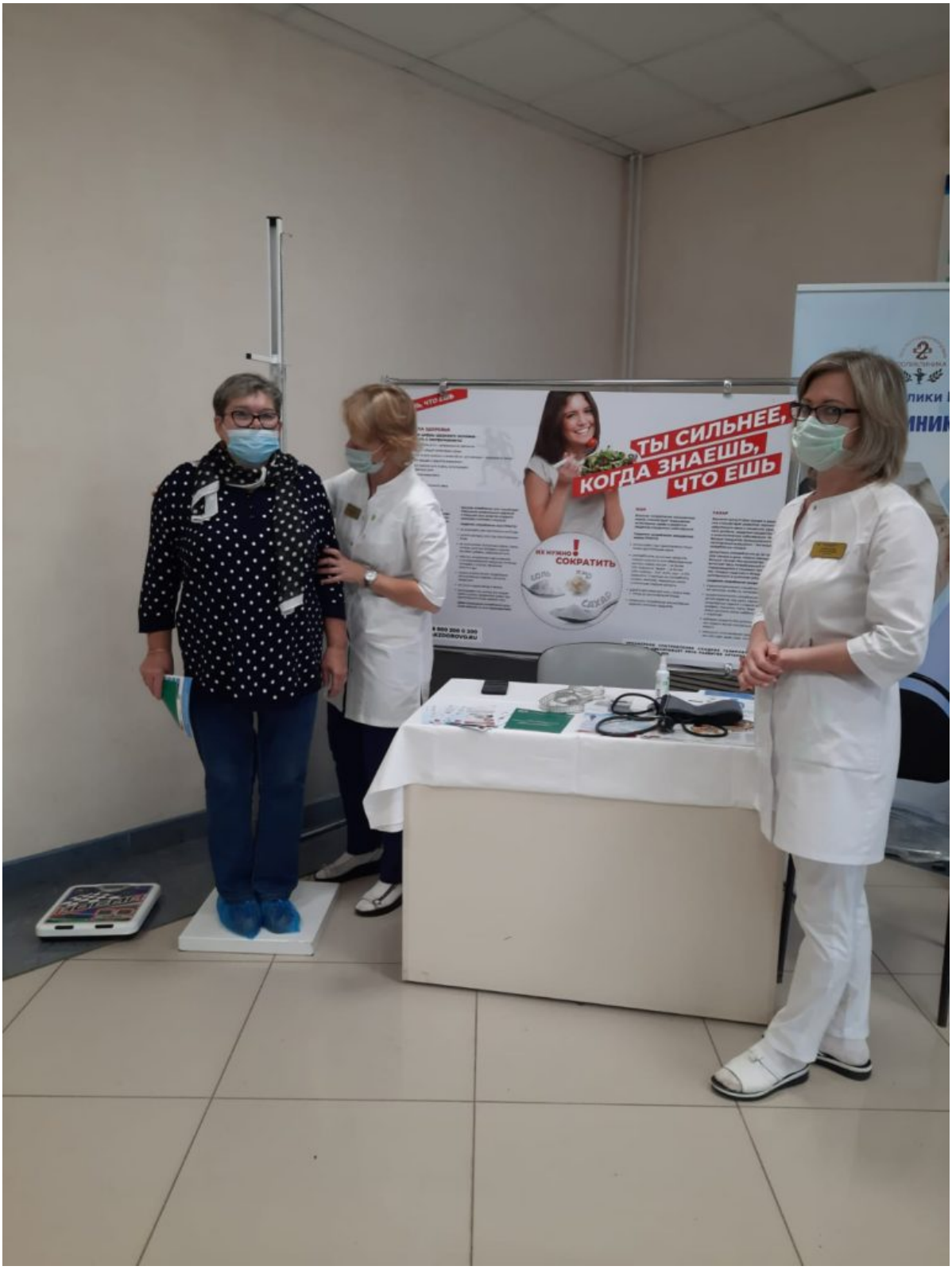
25 ноября 2022г. В холле «Поликлиники № 2» Центр Здоровья провел акцию, приуроченную к Международному дню борьбы с ожирением.

Цель данного мероприятия – популяризация здорового питания населения, информирование о принципах подсчета калорий в пище, контроля массы тела.

Все желающие могли измерить свой рост и вес, с рассчетом ИМТ, окружность талии, сатурацию, АД.

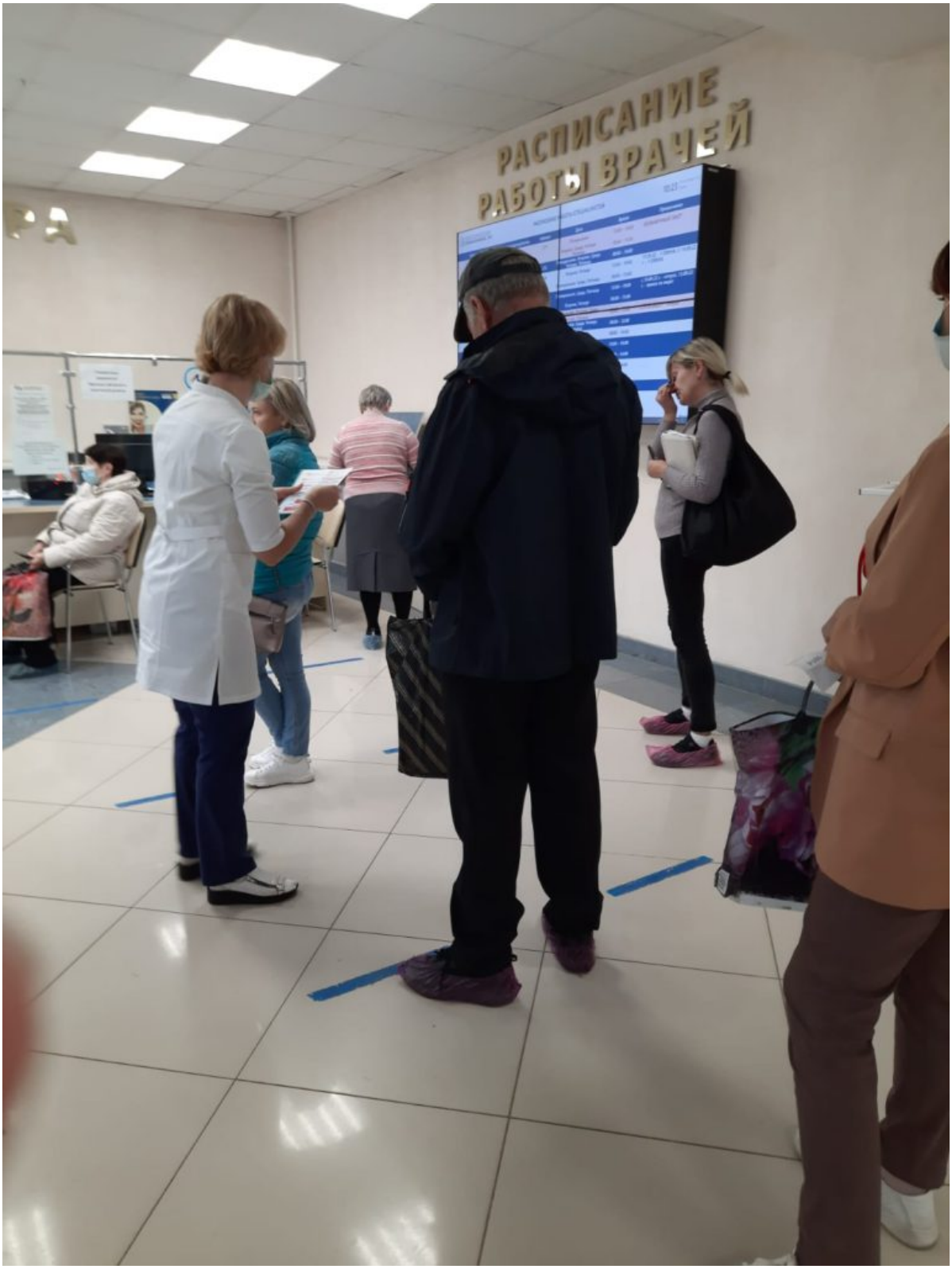
Участникам акции раздавались информационные буклеты, брошюры, таблицы калорийности продуктов.

Врачи Центра здоровья проводили индивидуальные консультирования пациентов с выявленным ожирением и повышенной массой тела.Всем, кто решительно был настроен на борьбу с лишним весом, предложено пройти дополнительное обследованиепо анализу состава тела (биоимпедансметрию) и рассчитать идеальный суточный калораж продуктов в Центре Здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники № 2». В мероприятии приняли участие более 40 человек.


ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ
НЕ НУЖНО
СОКРАТИТЬ

1 этаж
ГБУЗ Республики Мордовия
"Поликлиника №2"
ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ
ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП