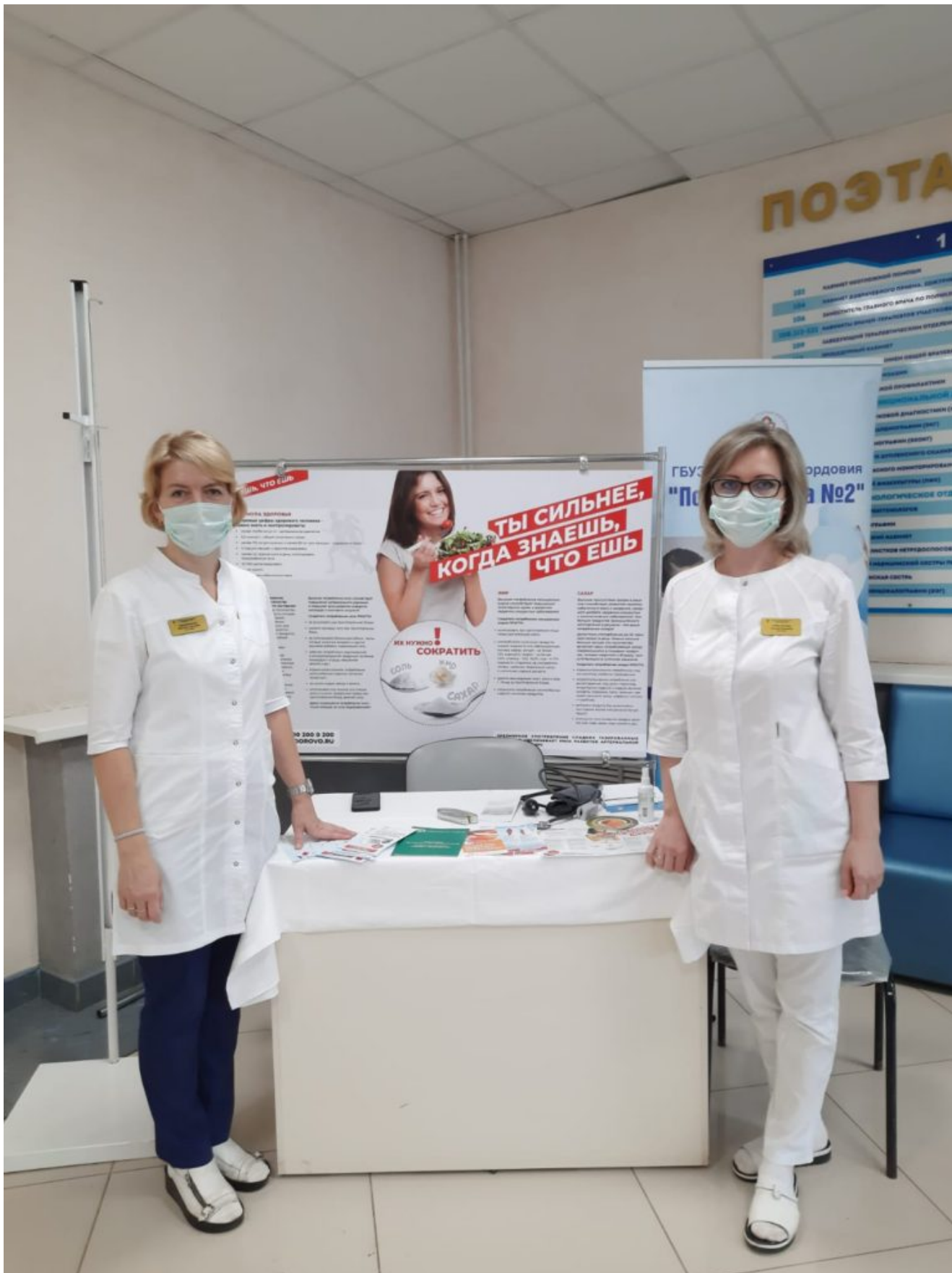


С 21.11.2022-27.11.2022
Неделя по популяризации
подсчета калорий



Переедание, избыточное потребление продуктов питания - одна из важнейших проблем 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 ккал для женщин. Суточная норма калорий-22 ккал на 1 кг веса.

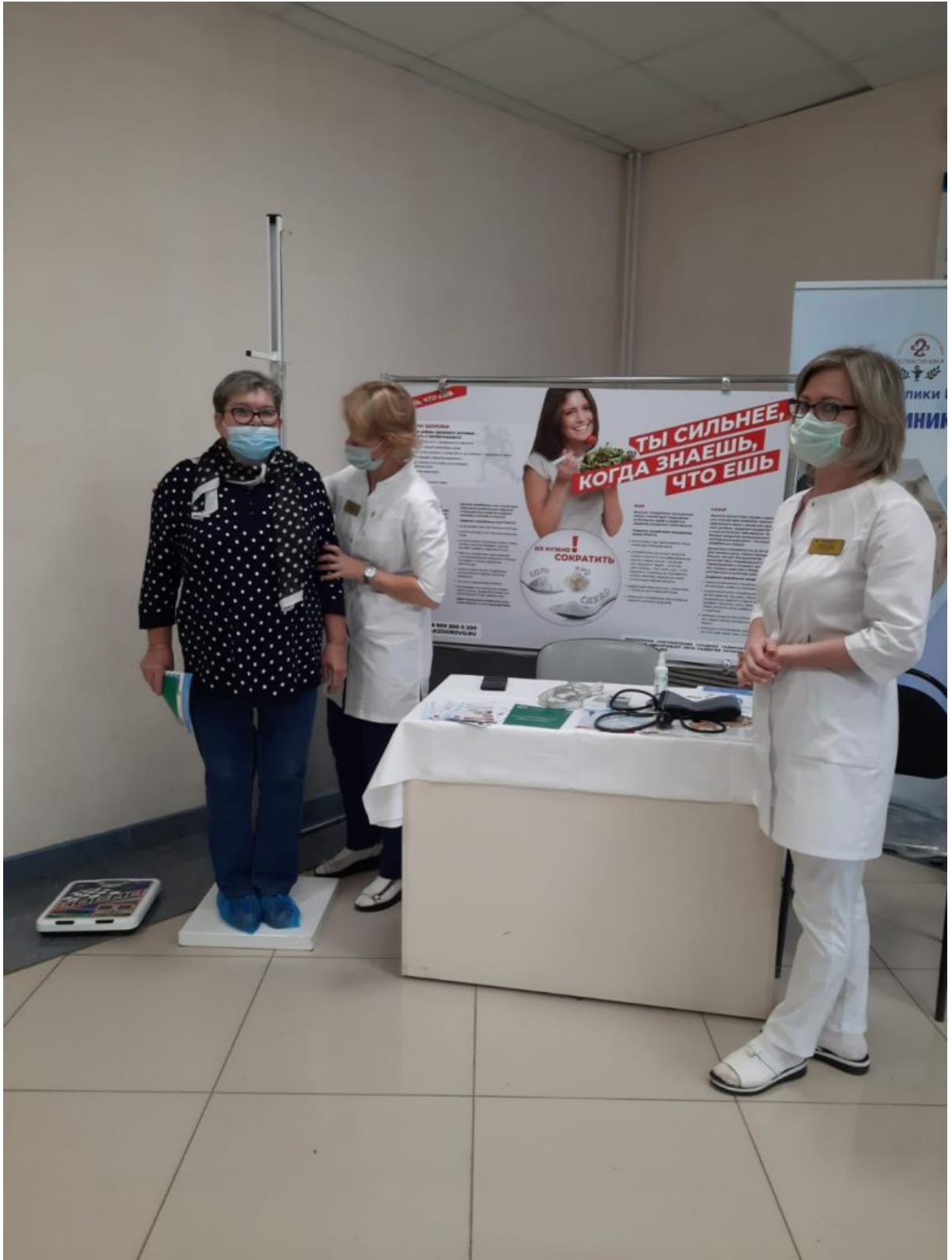
25 ноября 2022г. В холле «Поликлиники № 2» Центр Здоровья провел акцию, приуроченную к Международному дню борьбы с ожирением.

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 расчетом ИМТ, окружность талии, сатурацию, АД.

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

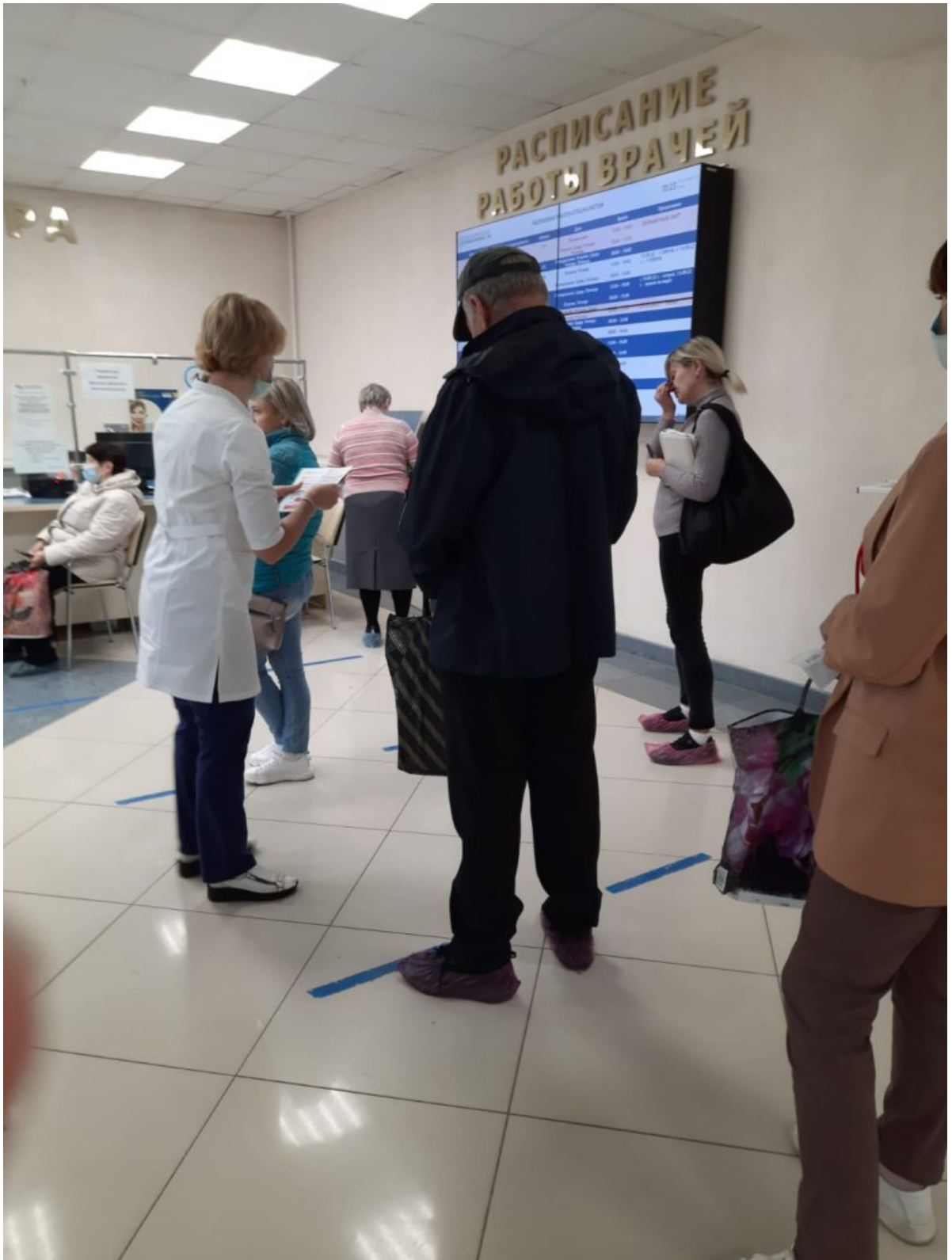
Врачи Центра здоровья проводили индивидуальные консультирования пациентов с выявленным ожирением и повышенной массой тела. Всем, кто решительно был настроен на борьбу с лишним весом, предложено пройти дополнительное обследование по анализу состава тела (биоимпедансметрию) и рассчитать идеальный суточный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











ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП