



Новый год: как не дать застолью себя победить

Рекомендации главного диетолога Москвы
Антонины Стародубовой



Не пропускайте завтрак и обед 31 декабря, чтобы за ужин сесть с легким голодом.



Не готовьте больше, чем можете съесть за праздничным столом.



Двигайтесь, танцуйте, гуляйте. Веселье запомнится сильнее застолья.



Сократите потребление майонеза. Можно воспользоваться видами майонеза со сниженным содержанием жиров, разбавлять его лимонным соком или заменить другим соусом.



Если хочется в честь праздника съесть что-то вредное, ограничьте порцию.



Сложите свои руки «лодочкой», как будто хотите набрать воды. Именно такой объем пищи Ваш организм способен усвоить без каких-либо проблем за 1 приём пищи.



Помните: с позиции врача оптимальное количество алкоголя, выпитого за столом, равняется нулю. Причём и по количеству, и по крепости. Если отказ неприемлем, не злоупотребляйте.



Положите все, что хотите съесть, на тарелку одновременно. Так вы увидите суммарный объем.



Новый год – это в первую очередь праздник! Застолье не главное.

Здорового 2018 года!

Определение состояния тела через индекс массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела [кг]}}{(\text{рост [м]})^2}$$

Тип массы тела	ИМТ, кг/мл
Дефицит массы тела	менее 18,5
Нормальная масса тела	от 18,5 до 24,9
Избыточная масса тела	от 25,0 до 29,9
Ожирение I степени	от 30,0 до 34,9
Ожирение II степени	от 35,0 до 39,9
Ожирение III степени	свыше 40