

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И.О.

Дата

Рост, м

Вес, кг

Индекс массы
тела (ИМТ), кг/м²

Окружность
талии, см

ИМТ (кг/м²)



Окружность талии (см)

Пол	Повышенный риск развития сердечно-сосудистых осложнений	Высокий риск развития сердечно-сосудистых осложнений
Женщины	окружность талии > 80	окружность талии > 88
Мужчины	окружность талии > 94	окружность талии > 102

Общие рекомендации

1. Питайтесь регулярно, небольшими по объему порциями. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
2. Соблюдайте энергетическое равновесие: расход энергии должен быть равен ее поступлению с пищей.
3. Выбирайте натуральные продукты без химических добавок, с пониженным содержанием жиров, холестерина и сахара. Откажитесь от чрезмерного потребления выпечки, фаст-фуда, готовых полуфабрикатов, колбас, сладких напитков.
4. Ограничьте потребление сладостей (сахар в чистом виде, конфеты, варенье, мед) до 50 грамм в сутки.
5. Ежедневно потребляйте не менее 400-600 грамм различных овощей и фруктов.
6. Поддерживайте регулярную физическую активность - не менее 30 минут аэробных нагрузок без остановки ежедневно. Наиболее доступные и безопасные виды оздоровительной физической активности для тренировки сердечно-сосудистой системы и общей выносливости организма – умеренная ходьба, плавание, скандинавская ходьба, лыжи, езда на велосипеде, танцы.
7. Обязательно отрегулируйте режим дня в соответствии с физиологическими потребностями организма - чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Спите не менее 7-8 часов.