

В поликлинике №12 СВАО пройдут занятия школы здоровья по снижению массы тела

27.11.2014

В Центре здоровья ГП №12 27 ноября состоится занятие школы здоровья по снижению массы тела: «Что такое ожирение. Пищевая ценность основных продуктов питания».

Занятие проводится для тех, кто прошел комплексное обследование в Центре здоровья и получил рекомендации для посещения школы снижения веса.

На занятии будут рассмотрены такие вопросы как:

- систематизация пищевых продуктов в зависимости от роли в питании человека;
- энергетическая и биологическая ценность продуктов питания;
- что такое «пирамида питания», какие продукты лежат в ее основании и почему они наиболее полезны;
- группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в ежедневном питании;
- правильное питание и образ жизни.

Правильный образ жизни является залогом формирования здорового организма - это ключевая задача Центра здоровья, который успешно функционирует на базе Городской поликлиники № 12. Руководит Центром врач высшей категории Нелли Константиновна Васильева. В будущем планируется дальнейшее развитие и расширение его деятельности. Уже сейчас не подлежит сомнению необходимость открытия кабинета здорового питания, в котором специалисты смогут корректировать поведенческие факторы риска, а именно: систему питания, - формируя при этом стойкую потребность в отказе от вредных привычек, среди которых одно из лидирующих мест занимает неправильное, неумеренное питание.

По опубликованному недавно отчету ООН Россия занимает 19 место среди самых «толстых» стран мира, при этом по данным РАМН сегодня 60 % женщин и 50% мужчин старше 30 лет в нашей стране страдают избытком веса, а 30% - ожирением. Нужно помнить, что избыточный вес и ожирение являются ключевыми факторами риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, опухолей молочной железы и предстательной железы. Основные причины «эпидемии» ожирения - малоподвижный образ жизни и неправильное питание.

Адрес: ул. Ак. Комарова, д. 5, корп. 1, ГП №12, каб. 721

Начало: 13.00

Для этого нужно прийти в поликлинику №12 с полисом ОМС. Прикрепление к поликлинике не нужно, талон не нужен.

Адрес страницы: <http://alekseevsky.mos.ru/presscenter/news/detail/1430476.html>

[Управа района Алексеевский](#)