



# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ФАКТОРОМ РИСКА «НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ  
ГАУЗ СО «ТАЛИЦКОЙ ЦРБ»



# 6 КРИТЕРИЕВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ  
ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 400 Г**

**ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НЕ БОЛЕЕ 5 ГВ СУТКИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (НЕ МЕНЕЕ 150 МИН  
УМЕРЕННОЙ ИЛИ 75 МИН ИНТЕНСИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В НЕДЕЛЮ)**

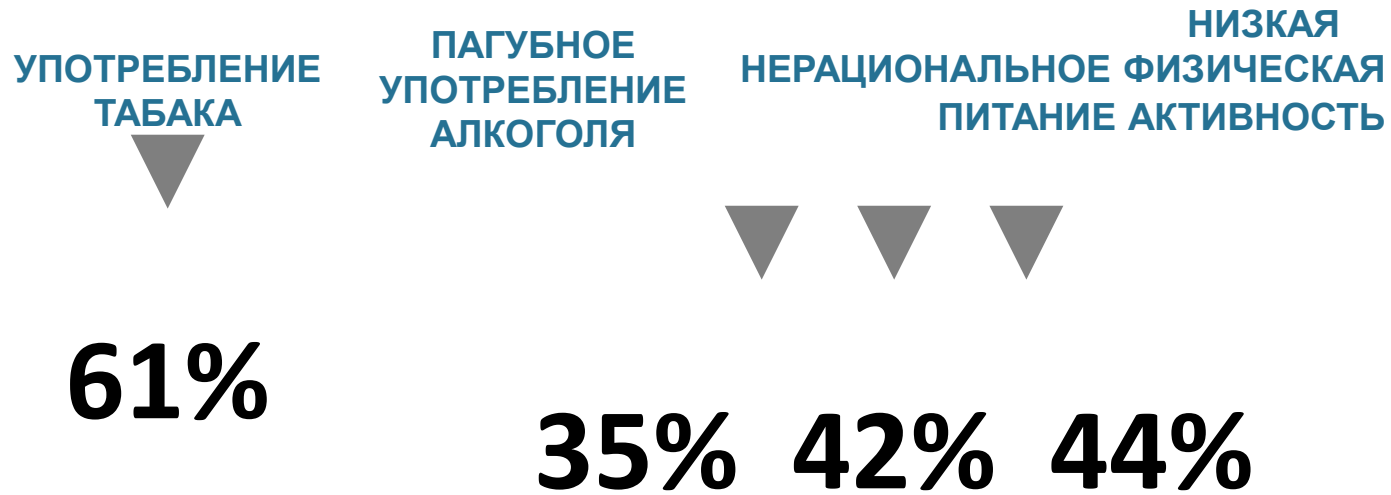
**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ**

**ОГРАНИЧЕНИЕ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ,  
ПЕРЕРАБОТАННОГО МЯСА, ФАСТФУДА,  
НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ**

**ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН**



# ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ХНИЗ) - ПРИЧИНА 2/3 СЛУЧАЕВ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ НАСЕЛЕНИЯ В ТРУДОСПОСОБНОМ ВОЗРАСТЕ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ



## СМЕРТНОСТЬ ОТ ХНИЗ

- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- НОВООБРАЗОВАНИЯ
- БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ
- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



# ФАКТОРЫ РИСКА, ОБЩИЕ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ

ФАКТОРЫ РИСКА	СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ИРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	+	+	+	+
ИЗБИТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА/ОЖИРЕНИЕ	+	+	+	+
ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ	+	+		
ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ	+	+	+	
ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ	+	+	+	

# КРИТЕРИИ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ

## ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** - избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли более 5 г в сутки, недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы.
- **ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА** - индекс массы тела (ИМТ) 25 - 29,9 кг/м<sup>2</sup>.
- **ОЖИРЕНИЕ** - индекс массы тела (ИМТ) 30 кг/м<sup>2</sup> и более.
- **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ** - систолическое артериальное давление равно или выше 140 мм рт. ст., диастолическое артериальное давление равно или выше 90 мм рт. ст.
- **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ (ГИПЕРГЛИКЕМИЯ)** - уровень глюкозы натощак в венозной плазме 6,1 ммоль/л и более, в цельной капиллярной крови 5,6 ммоль/л и более.
- **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ (ГИПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМИЯ)** - уровень общего холестерина 5 ммоль/л и более.



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## 01/ РАЗНООБРАЗИЕ

ПРИМЕНЕНИЕ МОНОДИЕТ - ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИВЕДЕТ К СРЫВУ!

## 02/ РЕГУЛЯРНОСТЬ

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ГОЛОДА, ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ПЕРЕЕДАНИЮ

## 03/ ДОСТАТОЧНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ОБЩЕГО КАЛЛОРАЖА В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФИЗИОЛОГИЧНЫМ И ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СНИЖЕНИЯ ВЕСА

## 04/ ПРИСУТСТВИЕ ВСЕХ НУТРИЕНТОВ

55-60% УГЛЕВОДЫ, 15-20% БЕЛКИ, 15-20% ЖИРЫ



# РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. **ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ**, бобовые, овощи, фрукты, орехи - для снижения риска развития ССЗ, ИБС, инсульта, депрессии, онкозаболеваний.
2. **ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА** (зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи и семена) - для снижения риска развития ожирения, сахарного диабета 2 типа, ИБС, инсульта, онкозаболеваний.
3. **ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ** (уменьшить долю НЖК и увеличить долю ННЖК, заменяя красное мясо на птицу и рыбу, животные жиры на растительные масла, используя молочные продукты с низким содержанием жира) - для снижения риска развития ССЗ, ИБС, инсульта, онкозаболеваний.
4. **РЫБА** (1-2 раза в неделю) - для снижения риска развития ИБС, цереброваскулярных заболеваний, онкозаболеваний.
5. **ВИТАМИНЫ** (каротиноиды, витамины А, Е, D, С) - для снижения риска развития онкозаболеваний.



ON/OFF	UNIT	
TARE		

# КОНТРОЛЬ ВЕСА:



0

У пациентов с нерациональным питанием риски развития ожирения значительно выше!

Необходимо контролировать массу тела, индекс массы тела и объем талии.

## ПРАВИЛА ВЗВЕШИВАНИЯ:

- Взвешиваемся каждое утро
- В одной и той же одежде
- Перед едой
- После мочеиспускания и опорожнения кишечника
  - На одних и тех же весах
  - Данные записываем в дневник

# НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## (МАРКЕТИНГОВЫЕ «УЛОВКИ» ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ)

ФРУКТОВЫЕ СОКИ

ГОТОВЫЕ КАШИ

ГОТОВЫЕ ЗАВТРАКИ (ХЛОПЬЯ, МЮСЛИ)

КАКАО С САХАРОМ

ЙОГУРТЫ С ДОБАВКАМИ

СЛАДКИЕ И ЖИРНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ

ТВОРОЖНЫЕ ТОРТЫ

НИЗКОЖИРНЫЙ МАЙОНЕЗ

ГОТОВЫЕ СОУСЫ

ПРОДУКТЫ НА ФРУКТОЗЕ «ДИАБЕТИЧЕСКИЕ

ПРОДУКТЫ»

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО ПОМОЛА

БЕЛЫЙ РИС

МАННАЯ КАША



## ПОЛЕЗНО, НО КАЛОРИЙНО!

- РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА
- ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ
- АВОКАДО
- СУХОФРУКТЫ
- СЛАДКИЕ ФРУКТЫ: ВИНОГРАД, БАНАНЫ
- ЖИРНЫЕ СОРТА СЫРОВ



## ОПАСНАЯ ЕДА:

- «ВЗДУТЫЕ» КОНСЕРВЫ - БОТУЛИЗМ
- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГРИБЫ - БОТУЛИЗМ
- ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО (СОСИСКИ И КОЛБАСЫ) - КАНЦЕРОГЕНЫ
- ПОДГОРЕВШАЯ ЕДА
- КОПЧЕНАЯ ЕДА - КАНЦЕРОГЕНЫ
- МАЙОНЕЗ - ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ



# УГЛЕВОДЫ

## До 60% в общем рационе

*незаменимый источник энергии*

### **БЫСТРЫЕ** (ПРОСТЫЕ)

***БЫСТРО ПЕРХОДЯТ В ГЛЮКОЗУ,  
ВЫЗЫВАЮТ БЫСТРЫЙ ВЫБРОС  
ИНСУЛИНА И ЧУВСТВО ГОЛОДА***

- КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
- СОКИ И ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ
- РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР
- ФАСТФУД
- БЕЛЫЙ РИС
- ВЫПЕЧКА ИЗ БЕЛОЙ МУКИ
- ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПОЛУФАБРИКАТЫ

### **МЕДЛЕННЫЕ** (СЛОЖНЫЕ)

***МЕДЛЕННО ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ГЛЮКОЗУ,  
ПОДДЕРЖИВАЮТ ВЫРАБОТКУ ИНСУЛИНА  
В НОРМЕ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА В ИХ  
СОСТАВЕ СПОСОБСТВУЮТ ЧУВСТВУ  
СЫТОСТИ***

- **ХЛЕБ** ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА (ПШЕНИЧНОЙ, РЖАНОЙ, ОВСЯНОЙ)
- **ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ** МАКАРОНЫ
- **КРУПЫ:** БУЛГУР, КОРИЧНЕВЫЙ И БУРЫЙ РИС, ГРЕЧКА, ЯЧМЕНЬ, РОЖЬ, КУКУРУЗА
- **КРУПЯНЫЕ СУПЫ,** КАШИ И ПРОЧИЕ БЛЮДА ИЗ НЕОЧИЩЕННЫХ ЗЕРЕН, МУКИ И КРУП

# МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ - ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ

- Снижают уровень «плохого» холестерина, что благоприятно влияет на состояние сердечнососудистой системы.
- Благоприятно влияют на пищеварительную систему, питая здоровую микрофлору кишечника и способствуя росту микробиоты.
- Способствуют моторике кишечника и нормализуют стул.
- Уменьшают симптомы воспаления - причину развития онкологии, сосудистых патологий, гипертонии, сахарного диабета и других хронических заболеваний.
- Надолго обеспечивают энергией.
- Нормализуют работу центральной нервной системы.
- Помогают быстрее заснуть.
- Главное —употребление «медленных» углеводов обезопасит организм от дефицита энергии, которым страдают люди, придерживающиеся низкоуглеводных диет.





## БЕЛКИ

*До 20% в общем рационе  
незаменимый строительный материал*

## ЖИВОТНЫЕ

**КРАСНОЕ МЯСО** не более  
350500г в неделю

**ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО**  
(колбасы, сосиски) ограничить  
вплоть до исключения

**РЫБА** 2-3 раза в неделю

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ

**ОРЕХИ:** арахис, миндаль, макадамия,  
кешью, не более 30 г в день

**БОБОВЫЕ:** фасоль, соя, чечевица и  
горох

**ЗЛАКОВЫЕ:** киноа, бурый рис, булгур,  
овес, кукуруза и пшеница

**ГРИБЫ:** белые грибы, подосиновики,  
подберезовики



# ЖИРЫ

до 30% в общем рационе  
незаменимый источник энергии

## НАСЫЩЕННЫЕ

До 10% от общего рациона

**ИМЕЮТ ПРОСТОЕ СТРОЕНИЕ,  
СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ  
УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ**

сыр, мясо, цельные молочные продукты,  
сливочное масло, пальмовое и кокосовое  
масла

общее количество холестерина не  
должно превышать 300 мг/день

## НЕНАСЫЩЕННЫЕ

**ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ:** содержатся в  
соевом масле, рапсовом масле, грецких орехах,  
льняном семени и рыбе, такой как форель, сельдь  
и лосось

**ОМЕГА-6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ:** соевое,  
кукурузное, сафлоровое масло. Особое значение  
для организма человека имеют такие  
полиненасыщенные жирные кислоты как  
линолевая, линоленовая, являющиеся  
структурными элементами клеточных мембран и  
обеспечивающие нормальное развитие и  
адаптацию организма человека к  
неблагоприятным факторам окружающей среды

**ОМЕГА-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ:** рыбий жир,  
оливковое, арахисовое, подсолнечное масло,  
свиное сало, сливочное масло, грецкие орехи,  
лосось, авокадо, льняное семя, форель

**ТРАНСЖИРЫ:** кондитерские изделия, фастфуд, переработанное мясо, готовые молочные напитки

# ПОЛЕЗНО! ОМЕГА\_3

## ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



### РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ:

- снижают уровень триглицеридов в организме, что уменьшает риски сердечно-сосудистых болезней;
- помогают поддерживать нормальный вес ;
- улучшают работу желудочно-кишечного тракта;
- улучшают работу нервной системы и мозга;
- способствуют снижению «плохого» холестерина;
- укрепляют иммунитет ;
- улучшают регенерацию тканей;
- обладают противовоспалительным эффектом;
- снижают риск развития онкологических заболеваний;
- важны для работы эндокринной системы ;
- повышают общий тонус, улучшают самочувствие и настроение .

**ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ:** рыбий жир, жирная и полужирная рыба (форель, лосось, скумбрия, сельдь, сардина, лосось, тунец и др.), льняное семя, печень трески, кунжут, оливковое масло, грецкие орехи, фасоль, цветная капуста, шпинат, брокколи и др.

# ПОЛЕЗНО!

## ОМЕГА-6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

### РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ:

- обеспечивают здоровье кожи, волос, ногтей;
- улучшают иммунитет и помогают снизить вероятность аллергических реакций;
- улучшают свертываемость крови;
- уменьшают воспаление;
- снижают уровень «плохого» холестерина;
- обеспечивают здоровье клеточных мембран и детоксикацию;
- способствуют здоровью сердечно-сосудистой системы;
- оказывают антидепрессивное воздействие;
- укрепляют костную систему.

Эти эффекты проявляются при наличии в организме необходимого количества омега-3 жирных кислот.

**ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ:** масло виноградных косточек, подсолнечное масло, масло зародышей пшеницы, кукурузное масло, масло грецкого ореха, соевое масло, другие растительные масла, орехи, семена и др.



**ПОЛЕЗНО!**

## **ОМЕГА-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ**

### **РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ:**

- помогают здоровью сердца и сосудов;
- стабилизируют уровень глюкозы в крови;
- укрепляют иммунитет;
- оказывают противовоспалительное действие;
- помогают поддерживать нормальный вес .

**ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ:** оливковое масло, рыбий жир, арахисовое масло, свиное сало, сливочное масло, подсолнечное масло, грецкие орехи, лосось, авокадо, льняное семя, форель и др.

# ТРАНСЖИРЫ:

## НЕПОЛЕЗНО!



- СЛАДКИЕ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ:** пончики, блинчики, оладьи, вафли, любое жареное тесто.
- КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:** выпечка, печенье, пирожные, торты, конфеты - чаще всего готовятся с применением маргарина или кулинарного жира. Слоёная выпечка или сдобное печенье могут содержать до 10% трансжиров.
- СЛАДКИЕ НАПИТКИ:** мороженое, молочные напитки, кофе, горячий шоколад со сливками.
- ЖАРЕНОЕ ВО ФРИТЮРЕ:** картофельные чипсы, картофель фри и другие жареные продукты могут содержать от 18 до 46% трансжиров.
- ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО** - колбасы, сосиски, сардельки, ветчина, бекон, солёное и копчёное мясо, мясные консервы также содержат значительно количество трансжиров.
- ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ** готовых кулинарных изделий. Одна замороженная пицца может содержать треть допустимой суточной нормы трансжиров.

Употребление переработанного мяса и трансжиров повышает риск развития многих серьёзных заболеваний, включая рак толстой кишки, диабет 2 типа и болезни сердца. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) связывает 34 тысячи случаев смерти от рака в год с повышенным потреблением колбас, сосисок, сарделек, ветчины и мясных консервов.

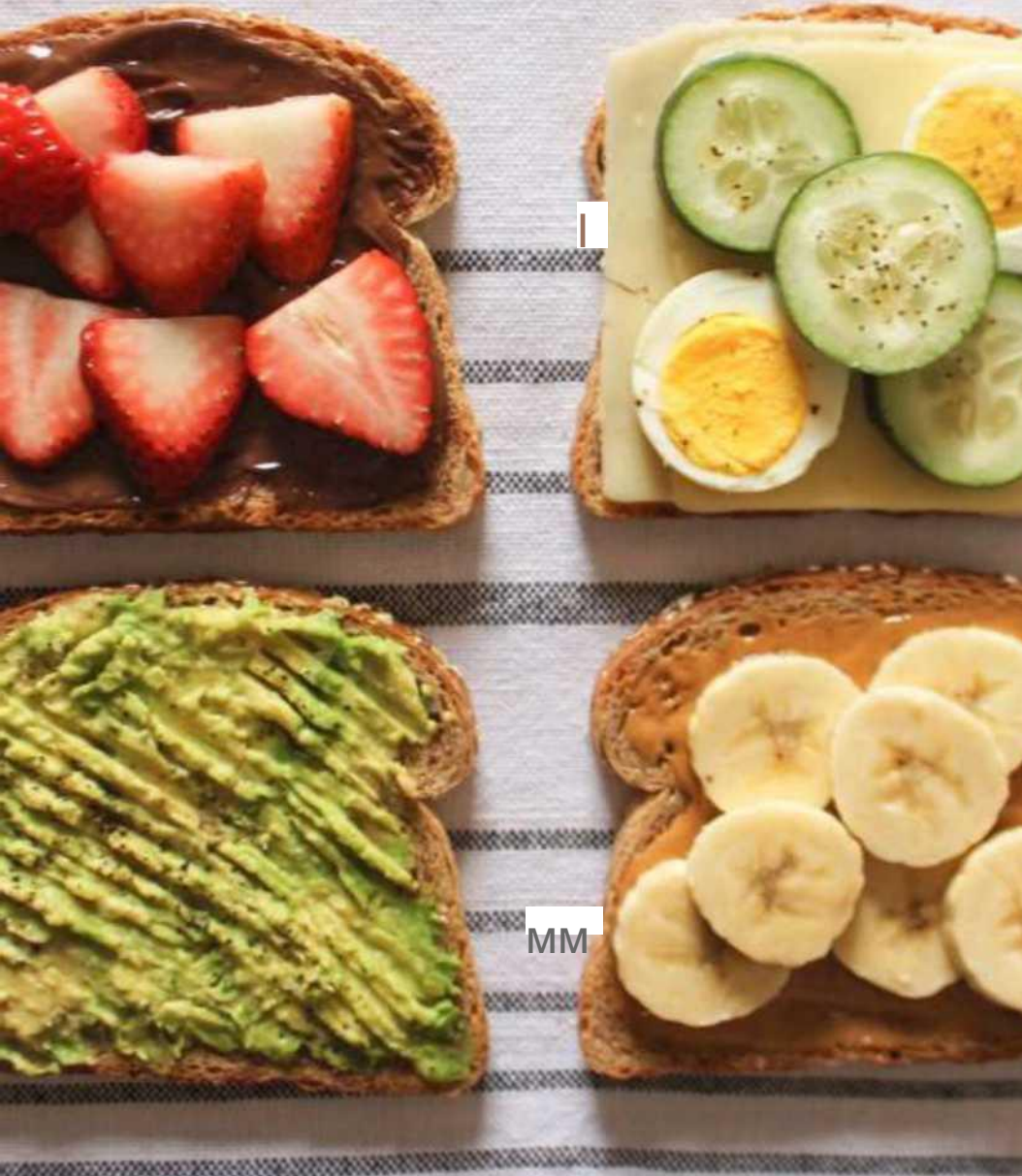
Большинство блюд быстрого питания, майонез и различные соусы также содержат большое количество вредных жиров.

## ПЕРЕКУСЫ 150-250 ККАЛ

- 1 ЯЙЦО И ОГУРЕЦ
- БУТЕРБРОД С ХЛЕБЦОМ, СЫРОМ, ОГУРЦОМ
- 30 ГРАММОВ ОРЕХОВ
- 1 СТАКАН КЕФИРА БЕЗ САХАРА И ДОБАВОК
- 200 ГРАММОВ ВЫСОКОБЕЛКОВОГО ЙОГУРТА БЕЗ САХАРА
- БУТЕРБРОД С ТУНЦОМ/ВАРЕННОЙ КУРИНОЙ ГРУДКОЙ С ОВОЩАМИ
- ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК
- НАРЕЗКА ОВОЩЕЙ И ФАСОЛЬ
- ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД С ХЛЕБЦОМ
- 2 ГАЛЕТНЫХ ПЕЧЕНЬЯ С БАНАНОМ
- 2 СЫРНИКА С ЯГОДАМИ
- 100 ГРАММОВ НИЗКОЖИРНОГО ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕМ
- БУТЕРБРОД С АВОКАДО

**ВРЕДНЫЕ ПЕРЕКУСЫ:** чипсы, конфеты, жирное печенье, кондитерские изделия -эти продукты высококалорийны, при этом содержат мало полезных веществ.

**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:** покупая готовые продукты для перекуса, внимательно изучите их состав, указанный на этикетке: большое количество калорий, сахар и трансжиры могут содержаться в самых неожиданных товарах, например, в батончике мюсли.





# СООТВЕТСТВИЕ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ

## ЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА

- Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшается на 7 - 10 %), от пола (у женщин меньше на 7 - 10 %), от профессии и интенсивности труда.
- Для мужчин 40 - 60 лет, работа которых не связана с затратой физического труда, живущих в городе, она равняется в среднем 2000 - 2400 ккал, для женщин - 1600 - 2000 ккал.
- Энергетические траты вычисляют на основании таблиц энергетических трат. Необходимо расписать все 24 часа в сутки по видам деятельности и умножить каждый вид деятельности на соответствующий показатель энергетических трат. В конце необходимо все суммировать. Женщинам вычесть 10 %, лицам после 30 лет - по 10 % на каждое десятилетие.



*(для человека среднего возраста массой тела 60 кг)*

<b>Сон</b>	<b>50</b>
<b>Отдых лёжа без сна</b>	<b>65</b>
<b>Чтение вслух</b>	<b>90</b>
<b>Делопроизводство</b>	<b>100</b>
<b>Работа сидя</b>	<b>110-190</b>
<b>Бытовая домашняя работа</b>	<b>120-240</b>
<b>Работа стоя</b>	<b>160-170</b>
<b>Спокойная ходьба</b>	<b>190-300</b>
<b>Быстрая ходьба</b>	<b>300-360</b>
<b>Бег «трусцой»</b>	<b>360</b>
<b>Ходьба на лыжах</b>	<b>420</b>
<b>Плавание</b>	<b>180-400</b>
<b>Езда на велосипеде</b>	<b>210-540</b>




## ПРИМЕР РАСЧЕТА ЭНЕРГОТРАТ: Женщина, 56 лет, врач

- Сон - 8 ч x 50 ккал = 400 ккал.
- Работа в кабинете - 8 ч x 110 ккал = 880 ккал.
- Домашние дела - 4 ч x 100 ккал = 400 ккал.
- Отдых (телевизор, чтение книг) - 2 ч x 65 ккал = 130 ккал.
- Медленная ходьба (дорога на работу, магазины) - 2 ч x 190 ккал = 380 ккал.

В сумме 2190 ккал, для женщины - 10% = 2000 ккал, ещё 20% за возраст (2000 - 400 = 1600 ккал).

Энерготраты равны 1600 ккал.





# РАСЧЕТ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

НА САЙТЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА: [Здоровое-питание.рф](https://zdravoe-pitanie.rf)

[ЪИр\\$://здравое-питание.рф/5егу1се5/са1си1а1ог5/га55сьИауе-ка1ог!упо51-ь1уииа](https://zdravoe-pitanie.rf/5егу1се5/са1си1а1ог5/га55сьИауе-ка1ог!упо51-ь1уииа)



## 4 ШАГА К УСПЕХУ ПО МАРШРУТУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ!

**Проанализируйте:**

- **Что является именно для Вас факторами риска в питании?**
- **Какие из этих факторов, по Вашему мнению, именно для Вас наиболее важны? Какие менее важны?**
- **Какие из этих факторов Вам трудно изменить? Какие изменить легко?**
- **Составьте план оздоровления по следующим приоритетам:**

1-й шаг: **Очень важно для меня и могу легко самостоятельно изменить!**

2-й шаг: **Менее важно для меня, могу легко изменить!!**

3-й шаг: **Очень важно для меня, но изменить нелегко!!!**

4-й шаг: **Менее важно для меня, изменить нелегко!!!!**

**Определите сроки выполнения каждого шага.**

## Составьте план и запишите в таблицу

	По моему мнению, очень важно для моего здоровья	По моему мнению, не очень важно для моего здоровья
Это я могу изменить, и мне это сделать нетрудно	1	2
Это мне трудно изменить	3	4

Индивидуальный план действий: последовательно выполняйте шаги 1-2-3-4

# **ГАУЗ СО «ТАЛИЦКАЯ ЦРБ»**

<https://talcrb.ru/>

**83437121946**

**834321234**

**834349676**