

616-056.52(035.3)  
Е 28



ВСЕРОССИЙСКОЕ НАУЧНОЕ  
ОБЩЕСТВО КАРДИОЛОГОВ

Р.А. Еганян, А.М. Калинина

## ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Список сокращений.....	6
<b>ЧАСТЬ I. Организация школ здоровья для пациентов с избыточной массой тела и ожирением.....</b>	<b>7</b>
Актуальность создания школы здоровья для пациентов с избыточной массой тела.....	9
Инструкция по организации занятий в школе здоровья для пациентов с избыточной массой тела.....	10
Программа занятий.....	11
<b>ЧАСТЬ II. Методические материалы для врачей по проведению занятий в школе здоровья для пациентов с избыточной массой тела и ожирением.....</b>	<b>15</b>
Модуль. Избыточная масса тела и ожирение.....	17
Занятие 1. Избыточная масса тела как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.....	19
Занятие 2. Избыточная масса тела, ожирение. Лечение.....	43
Занятие 3. Метаболический синдром.....	73
Приложения. Справочный и раздаточный материал.....	92
Приложение 1. Нормальная масса тела.....	95
Приложение 2. Калорийность основных продуктов питания.....	96
Приложение 3. Энерготраты «стандартного человека» массой 60 кг.....	98
Приложение 4. Соотношение калорийности продуктов и энерготрат.....	99
Приложение 5. Противопоказания к занятиям аэробикой.....	100
Приложение 6. Основные принципы лечения ожирения.....	101
Приложение 7. Рекомендуемые разгрузочные дни.....	102

---

<b>Приложение 8.</b> Перечень рекомендуемых продуктов и блюд на 1700–1800 ккал.....	103
<b>Приложение 9.</b> Гликемические индексы продуктов.....	104
<b>Приложение 10.</b> Содержание простых и сложных углеводов в продуктах .....	106
<b>Приложение 11.</b> Рекомендуемые и ограничиваемые продукты при избыточной массе тела.....	107
<b>Приложение 12.</b> Правила здорового питания.....	108
<b>Список литературы</b> .....	109