



Программа  
«Здоровье и Безопасность»

- У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ?
- ВЫ ЗДОРОВЫ, НО У ВАС ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ?
- ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ?



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** – НАШ ПУТЬ К КРАСОТЕ, ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ.  
ЭТО ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ.

НАШ ЦЕНТР МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ СОСТАВИТЬ СВОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ  
ЗДОРОВЬЯ И ПОЗВОЛИТ ВАМ НЕ ТОЛЬКО ОСТАВАТЬСЯ В ПРЕКРАСНОЙ ФОРМЕ, НО И  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНО, ЛЕГКО И РАБОТОСПОСОБНО.



# ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО?



## 1. Провести:

- ✓ Оценку массы тела, содержания жира в организме и индекса массы тела
- ✓ Обследование Вашего рациона
- ✓ Оценку Вашего распорядка дня

## 2. Определить:

- ✓ Состав Вашего организма в процентном соотношении (жир, вода, костная и мышечная масса)
- ✓ Метаболический возраст и потребность в коррекции базального метаболизма
- ✓ Возраст Ваших сосудов
- ✓ Адаптационный потенциал и индекс напряжения
- ✓ Распределение биологических часов и биологический возраст
- ✓ Ваши генетические особенности в целом

## 3. Сформировать:

- ✓ Рекомендации по питанию
- ✓ Физической активности
- ✓ образу жизни
- ✓ Сохранению сосудов в здоровом состоянии

## 4. Следовать:

- ✓ Указанным рекомендациям



# ПАКЕТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ:



## ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ПИТАНИЯ:

- *Антропометрия*: измерения веса и роста, расчёт индекса массы тела. Данные необходимы для оценки основного обмена и энергозатрат в целом.
- *Оценка распорядка дня*: предполагает опрос по видам и продолжительности различных видов деятельности в течение дня.
- *Оценка рациона питания*: включает опрос (интервью) с использованием компьютерной программы, на основании которого проводится расчет калорийности и пищевой ценности рациона по макро- (белки, жиры и углеводы) и микронутриентам (витамины, минералы).



- *Вывод об адекватности питания, его соответствии возрастным нормам и энергозатратам. Подготовка рекомендаций по оптимизации физической активности и питанию.*



## ОЦЕНКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

- *Оценка функционального состояния организма с помощью программно-аппаратного комплекса*: определение уровня адаптации, функциональных и энергетических резервов, определение коэффициента функционального состояния.
- *Определение биологического возраста, распределение суточных биоритмов.*
- *Оценка состояния (жесткости) сосудистой стенки как маркера развития сердечно-сосудистой патологии.*
- *Определение состава организма в процентном соотношении (жир, вода, костная и мышечная массы).*
- *Метаболический возраст, потребность в коррекции базального метаболизма.*
- *Оценка полученных результатов, подготовка рекомендаций по коррекции.*
- *Составление индивидуального паспорта здоровья.*