

# ДИЕТОМАНИЯ

ДЕКАБРЬ 2006

Автор: **Милена Элякова**

Уч-ся 11 «г» кл.  
МОУ СОШ №21, г.  
Якутск

Руководитель:  
Макаренко Т.А.

**МИЛЕНА:**  
КАК Я  
ХУДЕЛА.

СПЕЦПРОЕКТ

Есть ли польза  
от диеты?

5  
0

МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК  
ЯКУТСКА ОТВЕЧАЮТ  
НА ВОПРОСЫ

АНКЕТА

КАК  
ХУДЕЮТ  
ДЕВУШКИ  
ЯКУТСКА?

ДИЕТА!  
ДИЕТА!  
ДИЕТА!

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

МЕНЯЕМ СТИЛЬ  
ПИТАНИЯ

КАК ДОБИТЬСЯ, ЧТОБЫ  
ДИЕТЫ ДАВАЛИ ЖЕЛАЕМЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ?

10 ПРАВДИВЫХ СЛАЙДОВ О ДИЕТОМАНИИ



**Цель:**

**Узнать: есть ли польза от диеты?**



**Задачи:**

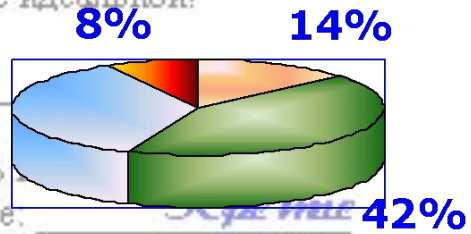
1. Провести анкетирование
2. Сделать выводы



# В рамках проекта было опрошено 50 девушек г. Якутска

2. Чью фигуру Вы считаете идеальной?

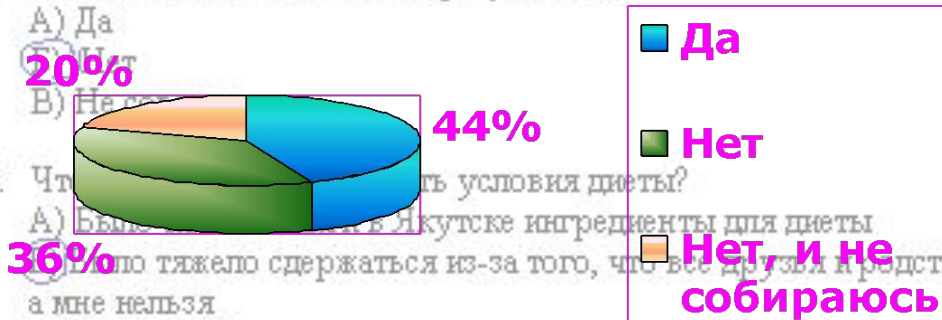
«Довольны ли Вы своей фигурой?»



- У меня идеальная фигура
- Когда как
- Не помешало бы немного похудеть
- Мне просто необходимо похудеть

## Вы сидели когда-нибудь на диете?

6. Добились ли Вы желаемых результатов?



Самые популярные диеты: «Не есть после 18:00» - 38,46%, «Голодовка» - 15,38%

4. Что вы чувствовали во время диеты?

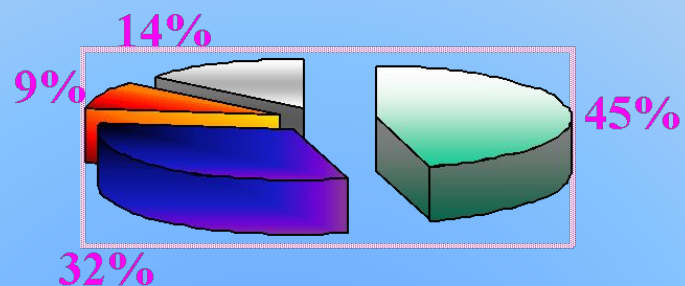
- Стресс
- Раздражение
- Злость



22%  
опрошенных  
считают  
идеальной  
фигуру  
Анджелины  
Джоли

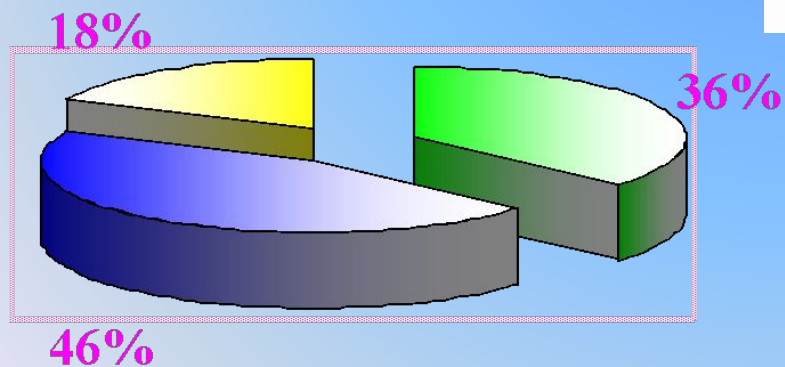


# Что Вы чувствовали во время диеты?



- Стресс
- Раздражение
- Легкость
- Ничего особенного

# Удалось ли выполнить все условия диеты?

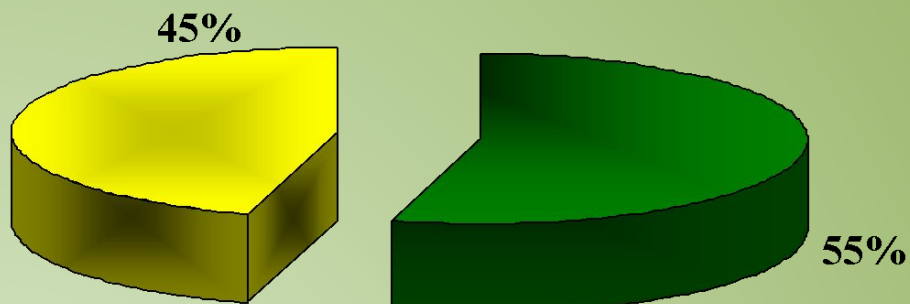


- Да
- Почти
- Нет





*Удалось ли  
Вам после  
диеты  
поддерживать  
свою фигуру?*

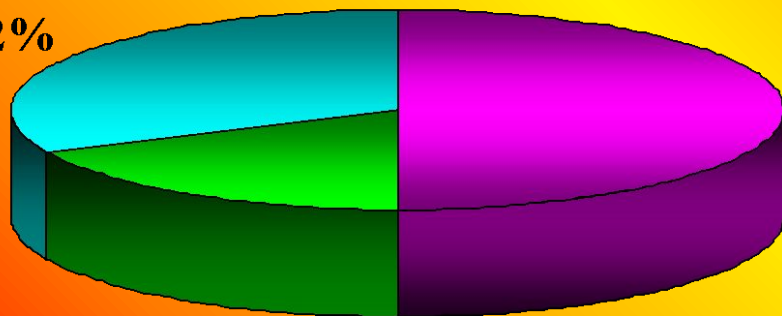


- Нет, вернулся прежний вес
- Да



# Добились ли Вы желаемых результатов?

32%



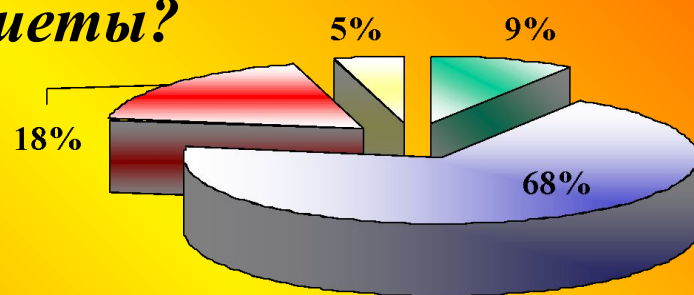
18%

- Да
- Нет
- Не совсем

50%



## Что мешало Вам выполнить условия диеты?



- Было тяжело найти в Якутске ингредиенты для диеты
- Было тяжело сдержаться из-за того, что все друзья и родственники едят вволю, а мне нельзя
- Ничего
- Не успевала



# "Как я сидела на диете"

На диете я сидела раз 15. Вот самые запомнившиеся:

- Диета Монтеньяка
- «Шоколадная»
- «Кефирная»
- «Есть все, но меньше»
- «Не есть вообще»
- 
- 

МИНУС  
Ы

- ✓ Трудно есть лишь определенные продукты, есть меньше или не есть вообще
- ✓ Постоянный соблазн съесть что-нибудь вкусненькое

Самая действенная:

- «Не есть после 18:00»

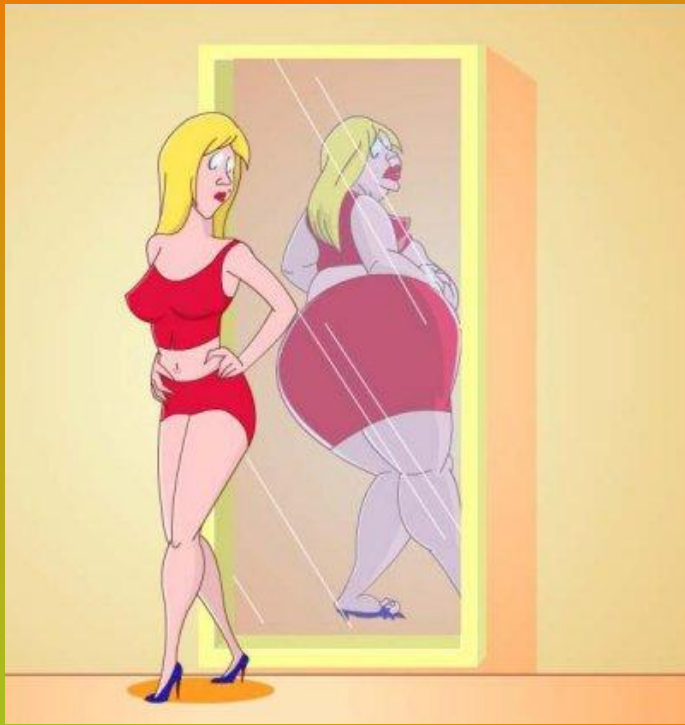
Причины:

- ✓ Меньше соблазна
- ✓ Можно есть что хочешь и сколько хочешь
- ✓ Появляется режим питания
- ✓ Не вредно для здоровья

- ✓ Нарушение режима питания (при некоторых диетах)
- ✓ Вредно для здоровья







**Безусловно польза от диеты есть, но только если она не вредна для здоровья и подходит Вашему образу жизни.**

По результатам анкетирования можно сделать следующие **выводы**:

Лишь 44% опрошенных когда-либо сидели на диете. Из них половина – добилась желаемого результата.

Однако:

- мало кому удалось полностью выполнить все условия диеты;
- большинству было тяжело сдержаться из-за того, что всем вокруг можно есть;
- многие при этом чувствовали стресс и раздражение;
- большей половине не удалось после окончания диеты поддерживать свою фигуру.

Если Вы хотите похудеть, нужно раз и навсегда поменять стиль питания и не только Ваш, но и ближайшего к Вам окружения, хотя бы тех людей, которые живут с вами под одной крышей.

# Список использованной литературы:



[www.cooldiet.ru](http://www.cooldiet.ru)



[www.dietka.ru](http://www.dietka.ru)



[www.odiete.ru](http://www.odiete.ru)



[www.hudeemtut.ru](http://www.hudeemtut.ru)

Спасибо за внимание!