



Замените удовольствие от еды удовольствием от спорта!

### ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ, БОРЯСЬ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

**6** Вам уже поздно браться за себя? Нет! Множество примеров, когда и в возрасте люди очень активны, подтянуты, жизнерадостны. **Собирайте положительные примеры**, а не ориентируйтесь на знакомую, которая перепробовала сто диет, а все равно под сто килограммов.

**7** Вы пытаетесь оправдаться, что не виноваты, что у вас не получается похудеть. Если будете часто такое повторять, **вы тем самым как бы передаете свою судьбу в непонятно какие чужие руки** и не контролируете ситуацию. Где ваша доля ответственности?

**8** В мозгу есть центр удовольствия. Он фиксирует и сохраняет все удовольствия, которые получает человек. **Но ему все равно, откуда удовольствие поступает.** Исчезает удовольствие в одной области, организм будет стараться компенсировать это удовольствием от еды. Выбирайте другие удовольствия (от спорта, от работы, от созерцания прекрасного и прочих). Как ни странно, современный человек недобирает удовольствия даже от общения с людьми. А однообразное общение (только с семьей и коллегами по работе, интернет-общение) — опять-таки путь к переданию.

**9** Начните делать то, чего никогда не делали. Например, вы никогда не танцевали — запишитесь на танцы. У вас никогда не было домашних животных — общайтесь с владельцами собак, пойдите волонтером в приют. Бойтесь публичных выступлений, но хорошо умеете вязать? Проведите мастер-классы по вязанию.

**10** Вы считаете, что едите мало, а все равно поправляетесь? **В конце дня сядьте и на листке бумаги постарайтесь подробно, чуть ли не по минутам, расписать, что и когда вы съели.** Психика так устроена, что мы склонны забывать о перекусах в виде конфетки-печенюшки.

Результат может вас удивить. Очень эффективно попробовать откладывать в сторону «второй экземпляр» конфетки и прочего бесполезного. То есть одну съедаете, вторую кладете в миску. Через несколько дней высыпаете содержимое миски на стол. Да, это сильно!

**11** **Замещайте калорийные продукты некалорийными.** Но с умом. Например, одно пирожное (не самое жирное) по калориям можно заменить на пять стаканов фруктово-овощных коктейлей, **конфету — на яблоко.**

**12** Если нет заболеваний почек, **выпивайте в день 1,5 — 2 л чистой воды** (это без учета супа, чая). Выпивайте стакан воды перед едой (можно заменить стакан воды на легкий овощной салат). Старайтесь заменять привычные чай-кофе на воду.

**13** Помните: **чем больше украшено блюдо, тем сильнее будет желание его съесть.** Не занимайтесь украшательством!

**14** **Кладите еду в небольшую тарелку**, чтобы она казалась полной. Максимальный объем пищи за один раз не должен превышать объема двух ваших кулачков.

**15** Используйте простую посуду без украшений. **Выбирайте посуду синего цвета.** Он снижает аппетит. Голубой цвет — в меньшей степени. Самый плохой вариант: посуда в красно-оранжево-желтой гамме. Она увеличивает аппетит. Оставьте такую посуду для гостей, которых хотите хорошо накормить.

**16** **Откажитесь от привычки решать рабочие дела за столом.** Да, переговоры за едой идут успешнее (когда человек ест, он чувствует себя в безопасности), но все-таки придется разорвать порочный круг: еда — успех в работе.



Подавайте еду в небольшой тарелке!

Фото Натальи Чайки

Фото Натальи Чайки

### ПОМОЖЕМ НИКИТЕ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ!

Мама Никиты Гавронского была в шоке, когда услышала от своего сына слова, совершенно немыслимые для четырехлетнего ребенка: «метотрексат», «цитозар», «винкристин» — названия препаратов, используемых в химиотерапии при онкологических заболеваниях... Это было в 2012 году. Никита Гавронский из поселка Боровский Тюменской области проходил лечение в областной клинической больнице №1. До этого мальчик рос совершенно здоровеньким по всем показателям, а интеллектуально развивался даже с некоторым опережением графика. В три годика пошел в детский сад, где очень быстро освоился и стал заводилой.

В конце 2011 года Никита стал жаловаться на боли в правой руке. При обследовании детский хирург обнаружил опухоль, сделали операцию, в ходе которой пришлось удалить часть плечевой кости. Гистология помогла диагностировать острый лимфобластный лейкоз, началось лечение — долгие месяцы в больнице. Несмотря на то что Никита был в достаточно тяжелом состоянии, «химию» он переносил неплохо. Мама Никиты, педагог по профессии, когда позволяло физическое состояние малыша, старалась побольше заниматься с ним — чтобы отвлекать от негатива. Как-то легко и незаметно Никита выучил буквы, освоил слоги, начал самостоятельно читать. Сейчас Никите семь лет, читает он постоянно. Больше любит научно-популярную литературу, энциклопедии — технические, исторические, географические, про животных, причем не только детские.

Осенью 2012 года Никиту выписали домой на поддерживающую терапию, а в феврале 2014-го закончилась и «поддержка». Полученный в больнице негативный опыт, конечно, никуда не делся, но природная жизнелюбность и жизнелюбие мальчика не давали ему грустить. Никита легко заводил контакты со сверстниками, верховодил в своей дворовой компании, а при возможности старался втереться и в кружок подружек своей старшей сестры Ксении.

А в начале 2015 года у Никиты диагностировали рецидив. Словарный запас пополнился: «циклофосфан», «аспарагиназа», «дексаметазон». А еще — «трансплантация»... Пересадку стволовых клеток — как единственный радикальный, дающий шанс на жизнь без рецидивов способ лечения, — рекомендовали специалисты НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. В российских базах донора костного мозга для Никиты не нашлось. Это означает, что необходимо обратиться за помощью к зарубежным регистрам. Поиск донора и сбор стволовых клеток стоит 18 000 евро. Мама Никиты воспитывает детей одна, из-за болезни сына она лишена возможности работать. Старшая сестра мальчика — студентка третьего курса пединститута. Родственников, способных помочь оплатить поиск донора, у семьи нет.

#### Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [http://www.advita.ru/donation\\_dengionline.php](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**

### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

#### С 27 мая по 2 июня

**ОВЕН.** Существенно повысятся трудоспособность, энергичность и бодрость духа. Эмоциональные всплески и некоторое состояние напряженности вам не помешают. Хороший период для начала курса лечения, а также для участия в оздоровительных мероприятиях.

**ТЕЛЕЦ.** Период улучшения состояния здоровья больных, страдающих хроническими заболеваниями. Сейчас звезды рекомендуют пройти обследование и наметить планы дальнейшего лечения.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Пониженная жизнеспособность, выносливость и сопротивляемость организма могут сопровождаться депрессиями и усталостью. Так что старайтесь искать в жизни позитивные моменты, а все плохое — обязательно пройдет.

**РАК.** Хороший период для проведения комплексного обследования с помощью передовых методов диагностики, для начала курса физиотерапии или лечения методами народной медицины. Минус периода — вероятное обострение венозной недостаточности. Может напомнить о себе геморрой.

**ЛЕВ.** Неустойчивый эмоциональный статус может привести к головным болям, состоянию подавленности, беспокойства. Но не стоит обращать внимание на эти неприятности. Старайтесь больше отдыхать, особенно на природе. И ни в коем случае не повышайте сейчас нагрузки.

**ДЕВА.** Острые воспалительные, инфекционные заболевания переходят в стадию выздоровления, смягчается течение хронических заболеваний. Неплохой период для косметических процедур и операций, если другие показания этому не противоречат.

**ВЕСЫ.** Благоприятный период для начала длительного лечения тяжелых хронических недугов, в том числе воспалительных и аллергических заболеваний и заболеваний половой сферы. Повышается вероятность зачатия. Течение этой беременности обещает быть спокойным.

**СКОРПИОН.** Звезды уже давно наблюдают за вами и ждут, когда же вы озаботитесь здоровым образом жизни. Дальше оттягивать не советуем. Дыхательная гимнастика, прогулки, оздоровительные поездки окажут свое благотворное влияние на состояние здоровья.

**СТРЕЛЕЦ.** Повышенная вероятность отравлений, в том числе лекарственных и алкогольных. Будьте внимательны! В эти дни также увеличивается вероятность запоев.

**КОЗЕРОГ.** Период не оказывает существенного влияния на состояние здоровья. Но возможно небольшое обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, связанное с некачественным или неправильным питанием. В эти дни будет уязвима дыхательная система.

**ВОДОЛЕЙ.** Не самый простой период для хронических больных. Пациенты с нарушенным психическим и эмоциональным статусом могут выражать необоснованное недовольство врачами и лечением, будут выдвигать повышенные требования к уходу.

**РЫБЫ.** Период повышенной возбудимости, нервозности, состояния беспокойства, необычной подвижности. Очень чувствительные люди подвержены мигрени и даже приступам тошноты. Переживания могут отразиться на состоянии периферической нервной системы.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ