

## Как узнать, есть ли у тебя избыток или недостаток веса?

Чтобы узнать правду, нужно рассчитать свой **индекс массы тела (ИМТ)**. Для этого надо всего лишь знать массу тела и рост. Формулу предложил еще в 1869 г. бельгийский социолог и статистик Адольф Кетле. Она очень проста.

Если твоя цифра от 18 до 24 – поздравляю, ты в идеальной форме. Если цифра выше – это тоже не повод переживать, а просто сигнал о том, что необходимо что-то изменить в своей жизни.

Загляни в свою тарелку – что там? Подростки употребляют очень много простых углеводов, жиров и практически забывают об овощах, фруктах и полезных злаках.

**Достаточно придерживаться нескольких простых правил, чтобы держать вес в норме:**

**1. Всегда завтракай!** Пропуск завтрака способствует прибавке массы тела. На завтрак идеальны каша, творог, нежирное мясо с салатом. Наспех выпитый чай с бутербродом или без него особой пользы не принесет.

**2. Ешь регулярно:** 4-5 раз в день (это 3 основных приема пищи и 2 перекуса). Распределяй калорийность примерно так:

- завтрак – 30-40%,
- второй завтрак – 10-15%,
- обед – 30%,
- полдник – 10%,
- ужин – 10%.

Всякий раз, когда тебе захочется чего-нибудь «вкусненького» на ночь, вспоминай пословицу: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

**3. Правильно наполняй тарелку:** ½ твоей тарелки должны занимать овощи, ¼ – белковые продукты (нежирные сорта мяса – куриная грудка, кролик, говядина, индейка, а также рыба), ¼ – цельнозерновые углеводы (каши, хлебцы).

**4. Избегай жареной и жирной пищи:** сала, масла, копченостей и колбас, майонеза, фаст-фуда и т.д. Любви фрукты и овощи. Их можно есть сколько угодно (кроме картофеля, фиников, бананов и винограда). Привычка съесть 1 яблоко в день формируется всего за 21 день. Сухофрукты и орехи очень калорийны, их можно иногда включать в рацион, но небольшими порциями (они идеальны для перекуса).

**5. Пей чистую питьевую негазированную воду.** Не стоит пить сладкие газированные напитки, соки – они не утоляют жажду, но содержат много калорий.

**6. Не ешь во время просмотра телепередач или у компьютера!** Старайся избегать бессознательного переедания.

**7. Перед тем, как поесть, задумайся: ты точно голодный (-ая)?** Выпей стакан чистой питьевой негазированной воды, и через 15 минут снова прислушайся к себе. Иногда мы принимаем жажду за голод.

**8. Никогда не награждай себя едой за какие-то достижения!** Не ешь, чтобы поднять настроение. Найди себе другой способ – спорт, прогулка, встреча с друзьями.

**9. Не ходи в магазин на голодный желудок** – так ты и сэкономишь, и фигуру спасешь.

**10. Живи активно!** Ролики, велосипед, пешие прогулки должны стать неотъемлемой частью твоей жизни.

У тебя обязательно все получится!

## Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)?

Есть простая формула: показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см. В этом случае ИМТ = 85 : (1,64 x 1,64) = 31,6.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела	Соответствие норме
До 18,5	недостаток веса
18,5–25	норма
25–30	избыточная масса
30–35	ожирение первой степени
35–40	ожирение второй степени
40 и более	ожирение третьей степени

