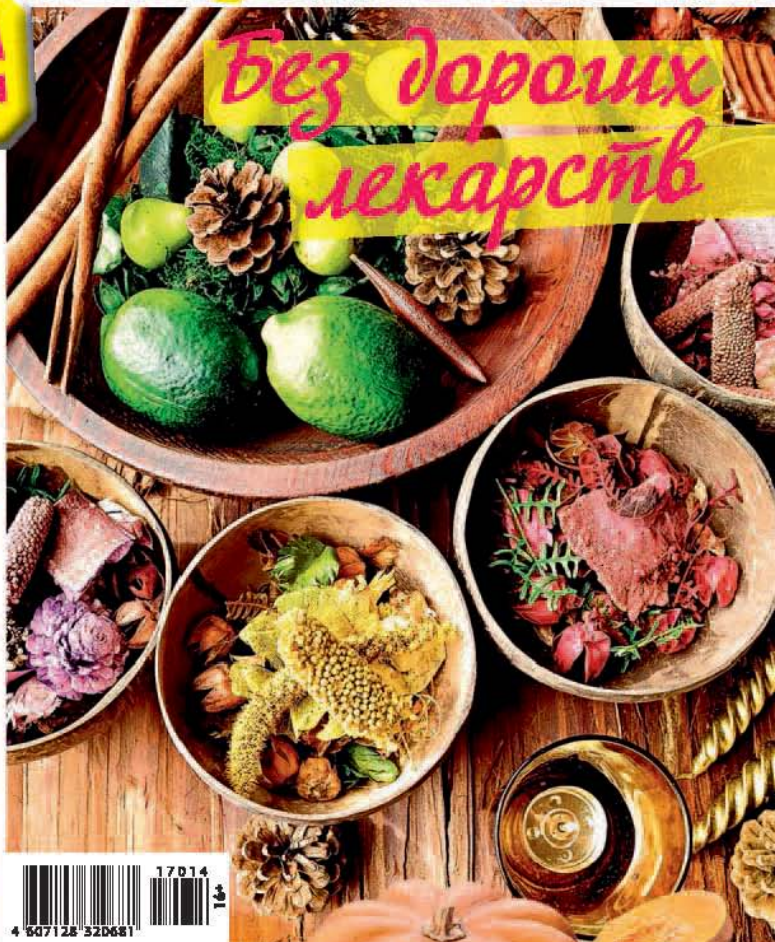


как победить ожирение

сентябрь – октябрь
2017

**АПТЕКА
здоровья**



*Без дорогих
лекарств*



- ✦ Пшенная каша для похудения
- ✦ Ароматы для снижения аппетита
- ✦ Генеральная уборка – рецепт стройности

как победить ожирение

**АПТЕКА
здоровья**

«АПТЕКА ЗДОРОВЬЯ»
№ 14(43), 2017

Главный редактор Ольга Евгеньевна Молдавская
Арт-директор Илона Большагина
Фоторедактор Ирина Белоусова
Издательский директор Мария Колоколкина
Финансовый директор Наталья Старкова
Директор по распространению Кирилл Егоренко
Начальник производственного отдела Светлана Пехтерева
Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 775 1435
Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья ПАВЛЮТКИНА,
Наталья МОЗГОВАЯ, Анна ЛУДАННАЯ
Менеджер по контролю
за размещением рекламы Татьяна Трафимова

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
член Международной ассоциации периодической печати



Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5
Адрес редакции и издателя АО «КОНЛИГА МЕДИА» 107082,
Москва, ул. Бакунинская, 71, стр. 10 **Телефон** (495) 775 1435
Электронный адрес shagi@konliga.ru
Печать ОАО «КОСТРОМА», 156010, Кострома,
ул. Самоковская, 10 тел. +7 (4942) 49-15-11

Заказ № 41-07/26 Тираж 60 000 экз.
Цена свободная

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-65017 от 10 марта 2016 г.

Информационная продукция для детей старше 16 лет.
Все права на распространение в РФ и зарубежных странах
принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Время подписания в печать: 23.08.2017 в 15.00
Дата выхода в свет: 05.09.2017
Дата начала продаж: 11.09.2017

Составлено на основе писем, присланных в редакцию читателями журнала «Шаги к здоровью». За содержание советов читателей и способы их использования редакция ответственности не несет. Проще чем воспользоваться тем или иным советом, посоветуйтесь с лечащим врачом. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Перепечатка текстов, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

© АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены
Обложка: Shutterstock
Фото в номере: Shutterstock, TS/Fotobank.ru

*Дорогие
читатели!*

Можно ли жить так, чтобы ничего не болело? Можно! И стоит к этому стремиться. Что для этого нужно? Правильное питание, здоровый образ жизни и физическая активность. А если все-таки что-то болит? Попробуйте помочь своему организму справиться с болезнью самостоятельно, без лекарств. Используйте проверенные временем средства из арсенала народной медицины – не только русской, но и индийской, китайской и японской. Вы можете испробовать любое из них – конечно, с осторожностью, ведь даже безобидный горчичник может навредить, если забыть снять его на ночь. Если вы никогда не использовали это средство раньше и не знаете, подойдет ли оно вам, посоветуйтесь с врачом. В данной серии «Аптека здоровья» четыре выпуска: «Как избавиться от боли в спине», «Как победить ожирение», «Как избавиться от боли в суставах» и «Как избавиться от цистита и молочницы». Мы надеемся, что они будут полезны вам, дорогие читатели! Будьте здоровы и берегите себя!

*Редакция
«Аптеки здоровья»*

Худеем: с чего начать



Новейшее исследование показало, что ожирение сокращает жизнь сильнее, чем курение, на 47%. К таким выводам пришла группа ученых медицинского факультета Нью-Йоркского университета и Кливлендской клиники. Проблема ожирения становится все более угрожающей. Министерство здравоохранения РФ утверждает: не менее 50% взрослого населения страны страдает лишним весом.

Для сохранения жизни и здоровья необходимы долгосрочные изменения в режиме питания: краткосрочные диеты принесут больше вреда, чем пользы. Начать лучше с изучения своего текущего рациона. Составьте еженедельный список своих покупок, изучите его на предмет полезных и вредных продуктов и переработайте с учетом принципов правильного питания. Основа здорового пита-

ния – баланс витаминов, клетчатки, белков и жиров. Полностью от жиров нельзя отказываться ни в коем случае, они важный строительный материал для клеток организма. Важно употреблять полезные ненасыщенные жиры. Их можно найти в рыбе и морепродуктах, растительном масле, авокадо, орехах. На столе обязательно должны быть фрукты и зелень, некрахмалистые овощи. В сезон их можно приобрести недорого, а

в зимние месяцы отдавайте предпочтение замороженным продуктам: они сохраняют витамины лучше, чем свежие, долго хранящиеся на складе. Картофель в качестве гарнира лучше заменить крупами, белый хлеб – цельнозерновыми продуктами. Ограничьте употребление красного мяса и жирных молочных продуктов. Сливочное масло заменит легкий растительный спред. Из ежедневного рациона необходимо исключить трансжиры и сахар. Поскольку в России производители не обязаны указывать наличие и количество трансжиров в продукции, лучше полностью исключить покупную выпечку и замороженные полуфабрикаты для жарки.



Как предотвратить или победить лишний вес