**10 плюсов, которые вы приобретете в результате снижения**

**избыточного веса**

1. Ваше повышенное давление обязательно снизится.

2. Ваше сердце будет работать более экономно, потому что нормализуется частота пульса.

3. Улучшится липидный профиль крови: снизится «плохой» холестерин.

4. Если у вас сахарный диабет, то сахар крови уменьшится.

5. Улучшится работа органов пищеварения, поджелудочной железы, желудка, кишечника.

6. Уменьшится нагрузка на позвоночник, суставы, вены.

7. Чрезвычайные ситуации (операции, роды) будут проходить с меньшими проблемами.

8. Конечно, вы станете красивыми, стройными, и поэтому повысятся собственная самооценка, работоспособность, физическая активность. Изменится качество жизни: для вас станут доступными физкультура, туризм, путешествия.

9. Улучшится ваш психологический статус, появится чувство стабильности, оптимизм.

10. Появится мотивация к закреплению полученного успеха.



Избыточная масса тела и ожирение являются самостоятельными факторами риска заболеваний сердца и сосудов. Нормализация массы тела за счет низкокалорийного сбалансированного питания и регулярных аэробных нагрузок в зоне безопасного пульса нивелирует повышенное артериальное давление, регулирует соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина в пользу «хорошего» и тем самым предупреждает преждевременное развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Достижение здорового веса — это только начало пути, главное — удержать его на долгие годы! Это позволит сохранить физическое, эмоциональное и психическое здоровье, увеличить продолжительность жизни и значительно повысить ее качество!