

Полнота и как на это влияет общество ?

ПОДГОТОВИЛИ
ПОЛЯКОВА
ЕЛИЗАВЕТА И
МЕРЕНКОВА АЛИНА

УЧЕНИЦЫ 9 «А»
КЛАССА

ШКОЛЫ № 86

Как и откуда берется лишний вес ?



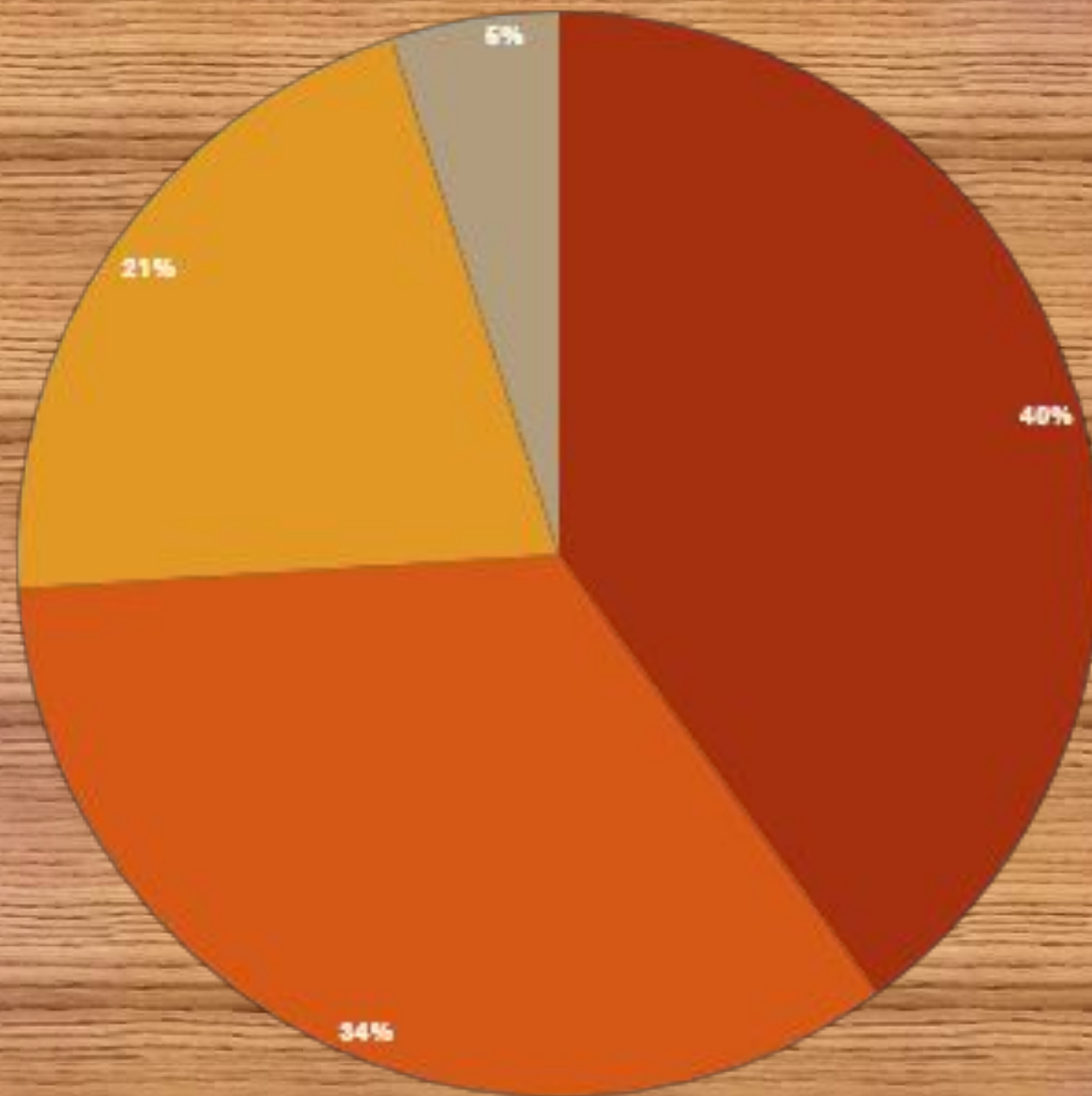
Постоянные диеты
Несбалансированное питание
Недостаток воды
Недостаток сна
Вредные привычки
«Антистрессовая еда»

Диеты – помощь или вред ?



- ▶ При любых диетах нужно учитывать физический и химический закон.

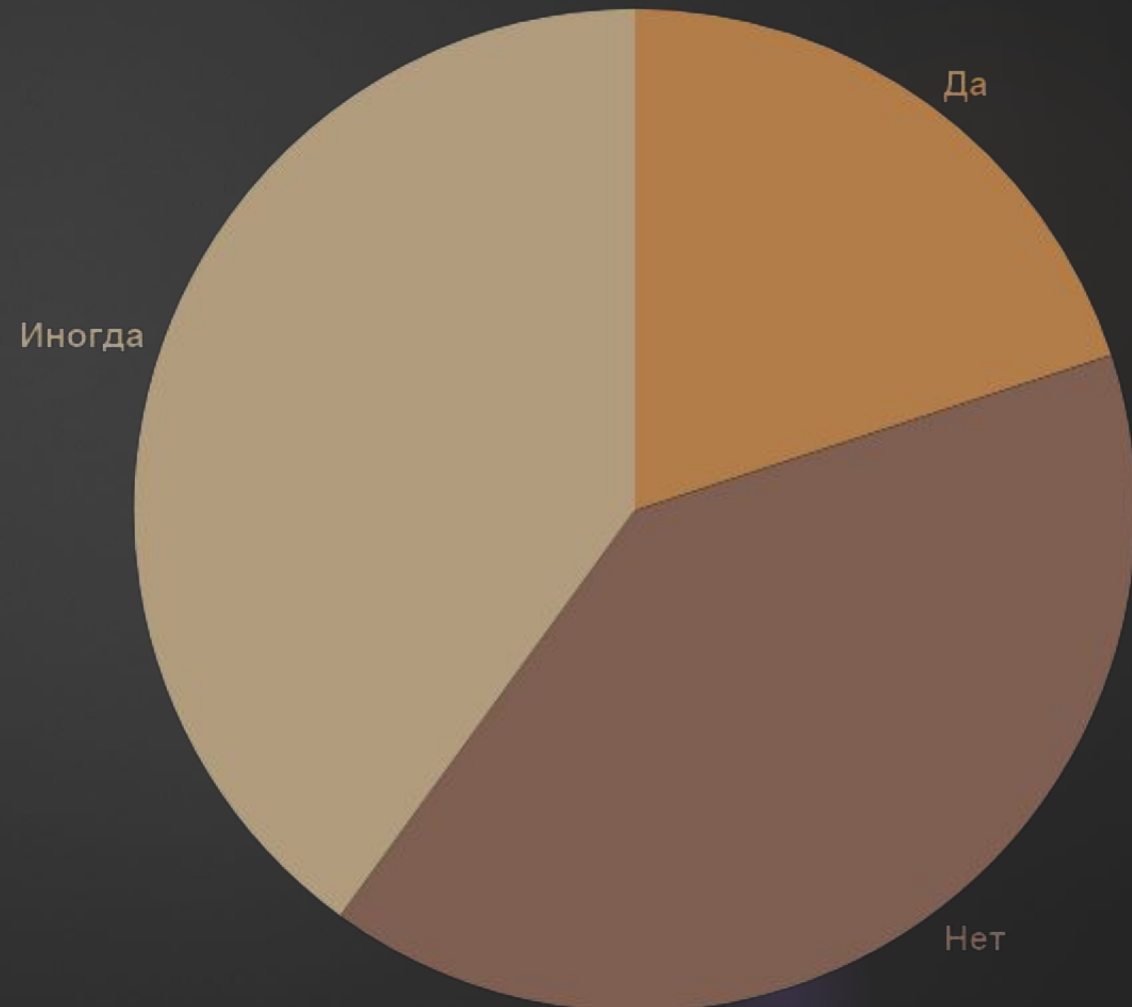
Сколько раз сидели на диете ?



■ Не разу не сидели на диете ■ От 1-3 раз ■ Более 3 раз ■ Не знаю

Питание

Следите ли вы за своим питанием ?



Недостаток воды и сна



- ▶ Недостаток воды — это тоже стрессовая ситуация в организме.
- ▶ Недостаток сна — этот фактор также способен запустить в нашем организме набор лишнего веса.

Вредные привычки



- ▶ Еще одна причина помогающая понять, откуда берется лишний вес, относится уже к вредным привычкам – это отсутствие режима питания.

«Антистрессовая еда»

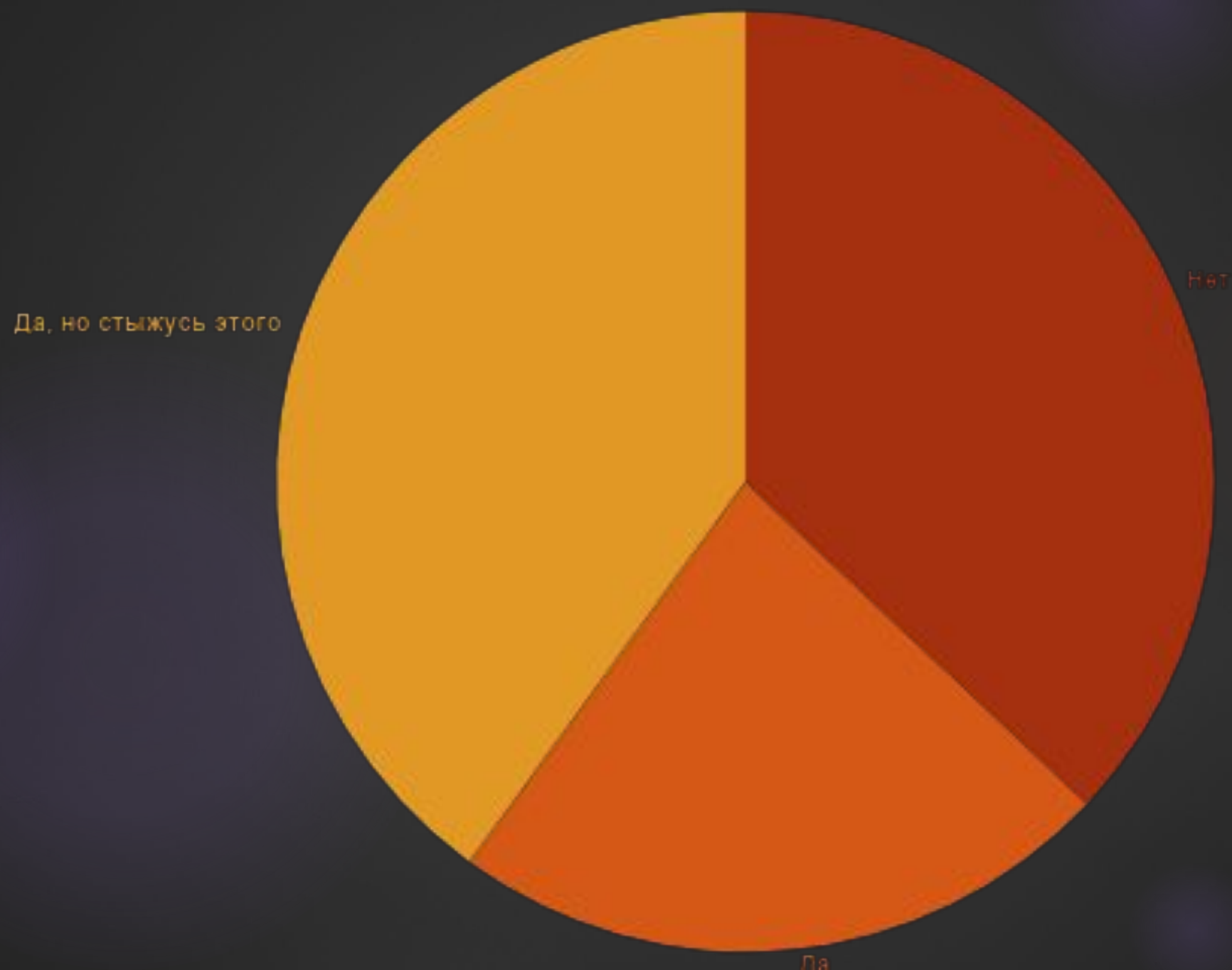


▶ Ну, и последний очень популярный фактор, «помогающий» набирать лишний вес.

А как на это влияет общество ?



Обижали ли вы полного человека ?



Люди , которые склонны к набору лишнего веса



- ▶ Наследственный фактор . От плохой наследственности , так же как и от плохой привычки, можно избавиться.

Проблемы в гипоталамусе



Влияние лишнего веса на ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ





- ▶ Чтобы понять, с какими трудностями сталкивается ваша спина уже при 10 кг избыточного веса, попробуйте надеть на спину рюкзак, положите внутрь пару наполненных водой пятилитровых канистр и походите с такой ношей по дому час-другой.

ССЫЛКИ

- ▶ <http://comp-doctor.ru>
- ▶ <http://medportal.ru>
- ▶ <http://vashaspina.ru>
- ▶ <https://ru.wikipedia.org>
- <http://yourspine.ru>