

#диабетнет

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №2

КУРС НАТУРОПАТА,
Д-РА (Ph.D) ЮЛИИ РЕЗНИКОВОЙ

"ДИАБЕТ.НЕТ"

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №1

НАЙТИ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Вся информация о вариантах и их особенностях есть в видео лекции - 2.

Предлагаю вам алгоритм, по которому вы сможете выбрать оптимальное.

1. Проверить есть ли у вас противопоказания для 3-х разового питания без перекусов.

К ним относятся:

- Гестационный диабет – диабет во время беременности
- Частые гипогликемии (падение уровня сахара в крови)
- Инсулинозависимый сахарный диабет
- Резкие скачки уровня сахара в крови
- Заболевания печени
- Дефицит массы тела
- Почечная недостаточность
- Язва желудка в стадии обострения
- Камни в желчном пузыре
- Тяжелые инфекционные заболевания

Если да: вопрос решен – дробное питание одинаково небольшими порциями каждые 2,5 – 3 часа.

Если нет: переходим к следующему пункту.

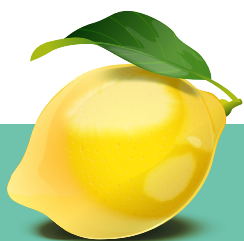
2. 3-х разовое питание и оценка необходимости перекусов.

Запланируйте на 5-7 дней 3-х разовое питание, желательно в одно и то же время. Приготовьте перекусы из списка полезных в программе питания первого этапа. Пусть они будут у вас под рукой.

Но перекусывайте только в том случае, если в промежутке между приемами пищи возникает сильное чувство голода или состояние, близкое к гипогликемии.

Перечень симптомов гипогликемии:

- Острая потребность в сладком
- Раздражительность между едой
- Падение уровня энергии, сильная слабость
- Головокружение
- Ощущение внутренней дрожи, нервозности
- Ослабление памяти
- Нечеткое зрение



Записывайте сколько раз в день вы ели, как себя чувствовали и какой был уровень сахар в крови утром натощак.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №2

КОНТРОЛЬ КАЛОРИЙНОСТИ

Следите за тем, чтобы объем порций был небольшим. Постарайтесь за ближайшую неделю сократить его (постепенно) на 15%. Для этого помогает замедление.

Отметьте какой способ из предложенных вы выбираете:

- Не держите столовые приборы в руках. Взяв кусочек в рот, положите их на стол. Это замедляет.
- Во время еды условно разделите содержимое тарелки на 3 части. Съешьте первую часть и сделайте пару минут перерыв, отвлекитесь на что-то. Затем съешьте вторую часть, подождите еще пару минут и задайте себе вопрос – голодны ли вы еще? Нужно ли вам доедать все, что осталось на тарелке или достаточно какую -то часть?
- Используйте посуду меньшего размера
- Откажитесь от еды на ходу. Даже яблоко съедайте сидя за столом.
- Ешьте четко по составленному заранее плану

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №3

ТАБЛИЦА САМОДИАГНОСТИКИ

Наше тело постоянно общается с нами на языке симптомов и надо быть внимательным ко всем этим сообщениям.

Таблица самодиагностики позволит двигаться вперед к вашим целям, опираясь на объективные и субъективные симптомы.

Вы можете изменить эту таблицу по своему желанию и потребностям. Исключить те пункты, которые неактуальны для вас и добавить нужные.

Дата	Вес	*Глюкоза	Давление	**Уровень энергии	***Сон качество	Сон Кол-во	****Пищев. система	Разное



-
- * Глюкоза измеряется натощак, сразу после пробуждения.
 - ** Уровень энергии – субъективный показатель.
Определяется по внутренним ощущениям,
где 1 – это полное отсутствие сил, а 10 – максимальный тонус
 - *** Качество сна – оцените, легко ли вам заснуть и получается ли
спать всю ночь до утра без пробуждений
 - **** Насколько хорошо работает пищеварительная система.
Включая регулярность стула, отсутствие вздутия, тяжести,
и других симптомов.
10 – все прекрасно, чем ниже оценка, тем хуже состояние

«Судьбы народов зависят от способа их питания».
/ Брилян Саворен/

