

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 1

Занятие 1

ЦЕЛИ И ДИАГНОСТИКА: ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

ХОЧУ, но у меня ЭТОГО НЕТ	ХОЧУ, и у меня ЭТО УЖЕ ЕСТЬ
НЕ ХОЧУ, и у меня ЭТОГО НЕТ	НЕ ХОЧУ, но у меня ЭТО ЕСТЬ

ХОЧУ, но у меня ЭТОГО НЕТ ● регулярные прогулки ● нормальное давление ● оптимальный уровень холестерина ● легкости в теле	ХОЧУ, и у меня ЭТО УЖЕ ЕСТЬ ● подходящее меню ● дыхательные практики ● ежедневная зарядка ● посещение бассейна 2 раза в неделю
НЕ ХОЧУ, и у меня ЭТОГО НЕТ ● скачков давления ● отеков ● жареной, соленой еды ● долгого сидения перед телевизором	НЕ ХОЧУ, но у меня ЭТО ЕСТЬ ● 10 кг лишнего веса ● повышенный холестерин ● зависимость от кофе ● привычка поздно ложиться спать

Прежде всего определите свои цели!

Примеры целей:

- Снизить артериальное давление до нормальных значений
- Проходить 8000 шагов в день
- Научиться управлять стрессом без заедания сладким
- Уменьшить уровень холестерина до _____
- Улучшить качество сна и снизить частоту ночных пробуждений
- Избавиться от чувства нехватки воздуха при физической нагрузке
- Снизить вес на x кг за x недель
- Ночной сон с _____ до _____
- Научиться готовить X новых блюд из рекомендованных продуктов

Заполните анкету: «Мое сердце и самочувствие»

- Артериальное давление: ____ мм рт. ст.
- Пульс в покое: ____ ударов в минуту
- Уровень холестерина: ____
- Есть ли отеки на ногах? (Да/Нет)
- Частота головокружений и слабости: ____ раз в неделю
- Выносливость: Я могу без одышки пройти ____ метров

Заполните анкету: «Мое сердце и самочувствие»

Ощущение боли:

- Боль (где) _____
- Частота (сколько раз и в какое время суток) _____
- Сила боли от 1 до 10 _____
 - * 1 (не болит)
 - * 10 (максимально нестерпимая боль)

Заполните анкету: «Мое сердце и самочувствие»

Сон:

Я сплю ____ часов, засыпаю легко/трудно, просыпаюсь ночью ____ раз

Отметьте правильное для вас:

- Я легко засыпаю и сплю, не просыпаясь, до утра
- Я легко засыпаю и ночью просыпаюсь один или больше раз
- Мне трудно заснуть, но заснув, я сплю всю ночь
- Мне трудно заснуть и потом я просыпаюсь ночью

Заполните анкету: «Мое сердце и самочувствие»

Оцените уровень энергии в среднем
в течение дня по шкале от 1 до 10 _____

* 1 - не могу встать с кровати



* 10 - состояние «электровеника»





Оцените уровень стресса

По шкале от 1 (спокойствие)
до 10 (постоянное напряжение) _____

Замеры и расчеты:

- Определите индекс массы тела (ИМТ)

 Формула:
$$\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Пример:

$$\frac{70 \text{ кг}}{1.65 \times 1.65} = 25,7 \text{ (норма: до 25)}$$

ИМТ

< 19 - недостаточный вес

19-25 - норма

25-30 - избыточный вес

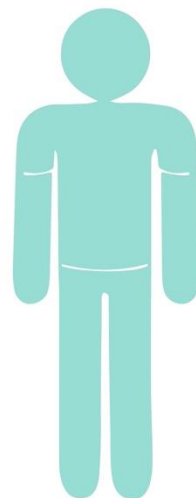
> 30 - ожирение

● **Измерьте окружность талии**



до 80 см

В НОРМЕ



до 94 см



Через 3 месяца повторите диагностику,
чтобы увидеть изменения!



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com