 Уважаемые друзья и коллеги!

 Реализация пилотного проекта Школа снижения веса, осуществляемая ранее сотрудниками НМИЦ им. В.А. Алмазова показала, что основными проблемами лечения ожирения являются отсутствие у пациентов знаний о причинах набора веса, недоступность обращения к специалистам по снижению веса и, соответственно, несвоевременное обращение к ним. В результате этого большинство пациентов, пытаясь решить проблему лишнего веса самостоятельно, приходят в состояние «невозврата».

НМИЦ им. В.А. Алмазова вносит свой вклад в восполнение существующего информационного дефицита в виде двух базовых циклов видео-лекций, полностью отражающих все аспекты проблемы лишнего веса. Новый формат проведения даст возможность получить всем желающим полное представление о проблеме снижения веса.

Инициатива НМИЦ им. В.А. Алмазова поддержана СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики».

Ознакомиться с материалами школы снижения веса можно по ссылкам:

[#наборвеса](https://www.youtube.com/hashtag/%D0%BD%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B0) [#похудение](https://www.youtube.com/hashtag/%D0%BF%D0%BE%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#школаснижениявеса](https://www.youtube.com/hashtag/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B0)

Когда и ПОЧЕМУ мы начинаем НАБИРАТЬ ВЕС? Как с этим БОРОТЬСЯ? Что определяет расход калорий?

Сакеян Инга Суреновна, врач-эндокринолог

<https://www.youtube.com/watch?v=wfq0NDXNCWI&t=16s>

# Правильное питание. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ правильного питания. Состав ЗДОРОВОЙ диеты.

# Круглова Наталья Андреевна, врач-диетолог, ассистент центра гастроэнтерологии и гепатологии СПб ГУ

<https://www.youtube.com/watch?v=YGjIBvzirfI>

[#Школаснижениявеса](https://www.youtube.com/hashtag/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B0) [#Бадыров](https://www.youtube.com/hashtag/%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D1%8B%D1%80%D0%BE%D0%B2) [#Тренировки](https://www.youtube.com/hashtag/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8)

[1 часть] КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ, чтобы ПОХУДЕТЬ? Роль физических нагрузок с борьбой лишнего веса.

Павел Бадыров, эксперт по борьбе с лишним весом

<https://www.youtube.com/watch?v=1SgLUJtGASw>

[#Школаснижениявеса](https://www.youtube.com/hashtag/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B0) [#Бадыров](https://www.youtube.com/hashtag/%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D1%8B%D1%80%D0%BE%D0%B2) [#Тренировки](https://www.youtube.com/hashtag/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8)

[2 часть] Разумны ли тренировки ДЛЯ сжигания жира? Сжигать ЖИР тренировками, ГЛУПО!

Павел Бадыров, эксперт по борьбе с лишним весом

<https://www.youtube.com/watch?v=4Tt0TAhPs2s>

[#Школаснижениявеса](https://www.youtube.com/hashtag/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B0) [#Бадыров](https://www.youtube.com/hashtag/%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D1%8B%D1%80%D0%BE%D0%B2) [#Тренировки](https://www.youtube.com/hashtag/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8)

[3 часть] Построение тренировок при СЖИГАНИИ ЖИРА. Тренировки для тех кто НИКОГДА не тренировался.

Павел Бадыров, эксперт по борьбе с лишним весом

<https://www.youtube.com/watch?v=pu-4XXsrssg>