

# ЧЕК-ЛИСТ: МОЙ ПЛАН ЗАЩИТЫ ГРУДИ ОТ РАКА

Распечатайте и повесьте на холодильник! Отмечайте галочками, что уже сделали.

# СНАЧАЛА УЗНАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ

Запишите свои цифры и сравнивайте каждые 3 месяца:

Показатель	Сегодня (дата: _____)	Через 3 мес (дата: _____)	Через 6 мес (дата: _____)
Вес	_____ кг	_____ кг	_____ кг
Талия (на уровне пупка)	_____ см	_____ см	_____ см
HbA1с (сахар)	_____ %	_____ %	_____ %
Витамин D	_____ нг/мл	_____ нг/мл	_____ нг/мл

Мои цели:

- Талия меньше 80 см:
- HbA1с меньше 5.7%:
- Витамин D 30-50 нг/мл:

# ЧТО СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕГОДНЯ

- Измерила талию сантиметром на уровне пупка
- Взвесилась и записала результат
- Убрала из дома сладкую газировку
- Купила чёрный или цельнозерновой хлеб вместо белого
- Прогулялась 10 минут после ужина
- Выключила телевизор и легла спать до 23:00

# ЭТА НЕДЕЛЯ (7 дней)

## Питание:

- **Понедельник:** Съела порцию капусты (брокколи, цветная, белокочанная)
- **Вторник:** Добавила в салат столовую ложку оливкового масла
- **Среда:** Съела горсть сухофруктов (курага, чернослив) вместо конфет
- **Четверг:** Приготовила кашу (гречка, овсянка) вместо белого риса
- **Пятница:** Съела рыбу (селёдка, скумбрия, сёмга)
- **Суббота:** Приготовила фасоль, горох или чечевицу
- **Воскресенье:** Выпила 6-8 стаканов чистой воды

## Движение:

- **Понедельник:** 20 минут быстрая прогулка
- **Вторник:** 15 минут упражнения дома (приседания, отжимания от стола)
- **Среда:** 20 минут быстрая прогулка
- **Четверг:** ОТДЫХ (лёгкая прогулка 10 минут)
- **Пятница:** 20 минут быстрая прогулка
- **Суббота:** 15 минут упражнения + 10 минут растяжка
- **Воскресенье:** 30 минут велосипед или работа в огороде

Итого за неделю: \_\_\_\_\_ минут движения (цель: минимум 150 минут)

## Сон и спокойствие:

- Каждый день ложилась спать в одно время: \_\_\_\_\_
- Спала 7-9 часов каждую ночь
- Делала дыхательное упражнение 4-7-8 перед сном
- Не смотрела телевизор/телефон за час до сна

# ЭТОТ МЕСЯЦ (30 дней)

## Анализы и обследования:

- Записалась к терапевту в поликлинику
- Сдала анализ крови на HbA1c (гликированный гемоглобин)
- Сдала анализ на витамин D (25-ОН витамин D)
- Получила результаты и обсудила с врачом

### Мои результаты:

- HbA1c: \_\_\_\_\_ % (норма < 5.7%)
- Витамин D: \_\_\_\_\_ нг/мл (норма 30-50)

## Питание — убрать вредное:

- Не покупала сладкую газировку весь месяц
- Не ела торты, пирожные, конфеты (или максимум 1 раз в неделю)
- Не ела колбасу, сосиски
- Готовила без жарки (варила, тушила, запекала)
- Не пила кофе после 14:00

## Питание — добавить полезное:

- Ела капусту минимум 4 раза в неделю
- Ела рыбу 2 раза в неделю
- Ела бобовые (фасоль, горох, чечевица) 3 раза в неделю
- Каждый день ела горсть сухофруктов или орехов
- Использовала оливковое масло для салатов
- Половину тарелки каждый раз заполняла овощами

## Движение:

- Двигалась минимум 150 минут в неделю (запишите: неделя 1\_\_\_\_\_, неделя 2\_\_\_\_\_, неделя 3\_\_\_\_\_, неделя 4\_\_\_\_\_)
- Вставала со стула каждый час на 2-3 минуты (на работе, дома)
- Делала силовые упражнения 2 раза в неделю

## Привычки:

- Вела дневник питания 1 неделю (записывала всё, что ела)
- Научилась готовить 3 новых полезных блюда
- Нашла подругу для совместных прогулок

# ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА

## Питание стало привычкой:

- Автоматически выбираю чёрный хлеб вместо белого
- Не хочется сладкой газировки
- Полюбила рыбу и ем её 2 раза в неделю без напоминаний
- Ем капусту каждый день — это стало нормой
- Пью воду вместо сладких напитков
- Готовлю с оливковым маслом автоматически

## Движение стало частью жизни:

- Прогулки 30 минут в день — это моя привычка
- Автоматически встаю каждый час, если долго сижу
- Делаю зарядку 2 раза в неделю без напоминаний
- Поднимаюсь по лестнице вместо лифта (если не высоко)

## Проверка результатов:

- Снова измерила талию: \_\_\_\_\_ см (было: \_\_\_\_\_ см)
- Взвесилась: \_\_\_\_\_ кг (было: \_\_\_\_\_ кг)
- Сдала повторно HbA1c: \_\_\_\_\_ % (было: \_\_\_\_\_ %)
- Снова проверила витамин D: \_\_\_\_\_ нг/мл (было: \_\_\_\_\_ нг/мл)

### Мои достижения за 3 месяца:

- Сбросила \_\_\_\_\_ кг
- Талия уменьшилась на \_\_\_\_\_ см
- Сахар снизился/в норме
- Витамин D поднялся/в норме

# НАВСЕГДА — МОЙ НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## Еженедельно:

Рыба 2 раза

Бобовые (фасоль, горох, чечевица) 3-4 раза

Капуста каждый день

Оливковое масло каждый день

Движение 150-180 минут

Алкоголь не больше 3-4 бокалов вина (или вообще не пью)

## Ежедневно:

- Половина тарелки — овощи
- Горсть сухофруктов или орехов
- 6-8 стаканов воды
- Вставать каждый час, если сижу
- Спать 7-9 часов
- 5 минут дыхательных упражнений для спокойствия

## Ежемесячно:

- Измеряю талию и вес
- Проверяю, достаточно ли двигаюсь
- Планирую меню на неделю вперёд

## Раз в год:

- Сдаю анализ на HbA1c (сахар)
- Проверяю витамин D
- Прохожу маммографию (после 40 лет)
- Посещаю терапевта для общей проверки

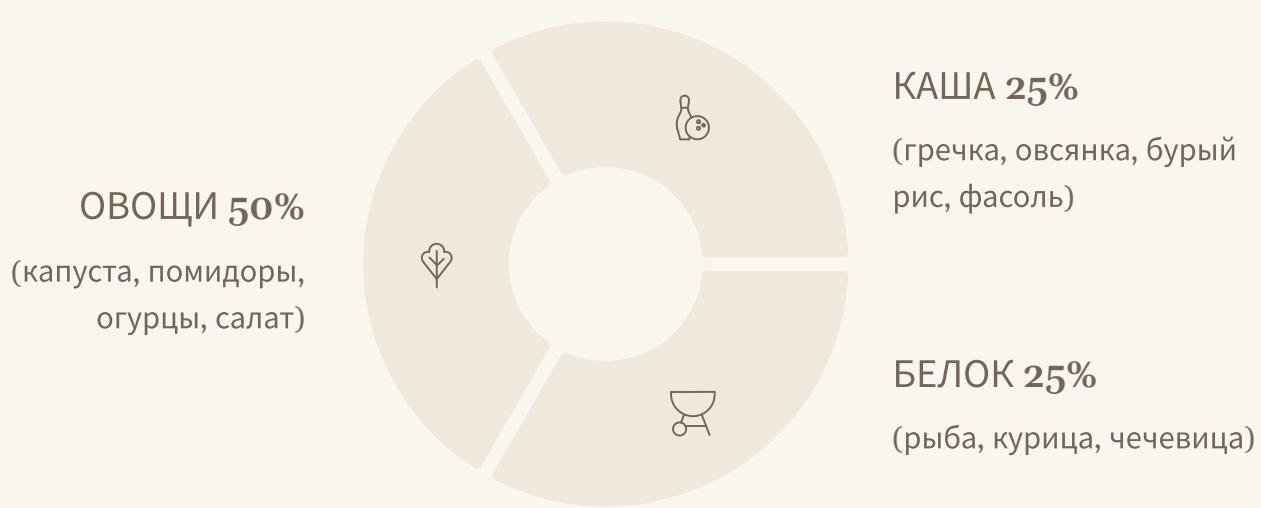
# ТАБЛИЦА МОИХ УСПЕХОВ

Отмечайте каждую неделю, сколько дней вы выполнили план:

Неделя	Ела капусту (дней из 7)	Двигалась 20+ мин (дней из 7)	Спала 7-9 часов (дней из 7)	Пила воду (дней из 7)
1	—	—	—	—
2	—	—	—	—
3	—	—	—	—
4	—	—	—	—
5	—	—	—	—
6	—	—	—	—
7	—	—	—	—
8	—	—	—	—

**Мотивация:** Страйтесь выполнять хотя бы 5 дней из 7 каждую неделю!

# МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА



+ 1 ложка оливкового масла

+ Десерт: ягоды или курага

# ЧТО ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ УБРАТЬ

## Почти убрать:

-  Сладкая газировка и соки из пакетов
-  Торты, пирожные, конфеты
-  Колбаса, сосиски, бекон
-  Белый хлеб, булочки

## Сильно ограничить:

-  Красное мясо — максимум 2 раза в неделю, маленький кусок
-  Жареное до корочки — лучше варить, тушить, запекать
-  Алкоголь — максимум 3-4 бокала вина в неделю
-  Соль — не досаливать готовую еду

# МОИ ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Запишите 5 простых рецептов, которые вам понравились:

Рецепт 1:

1

---

---

---

Рецепт 2:

2

---

---

---

Рецепт 3:

3

---

---

---

Рецепт 4:

4

---

---

---

Рецепт 5:

5

---

---

---

# РЕЦЕПТ 1

Название: \_\_\_\_\_

Ингредиенты:

---

---

---

---

Приготовление:

---

---

---

---

---

# РЕЦЕПТ 2

Название: \_\_\_\_\_

Ингредиенты:

---

---

---

---

Приготовление:

---

---

---

---

---

# РЕЦЕПТ 3

Название: \_\_\_\_\_

Ингредиенты:

---

---

---

---

---

Приготовление:

---

---

---

---

---

# РЕЦЕПТ 4

Название: \_\_\_\_\_

Ингредиенты:

---

---

---

---

Приготовление:

---

---

---

---

---

# РЕЦЕПТ 5

Название: \_\_\_\_\_

Ингредиенты:

---

---

---

---

---

Приготовление:

---

---

---

---

---

# МОЯ КОМАНДА ПОДДЕРЖКИ

*Кто поможет мне придерживаться плана:*

Подруга для прогулок:

Телефон: \_\_\_\_\_

Врач (терапевт):

Телефон поликлиники:

Член семьи для поддержки:

Онлайн-сообщество/группа:

# МОИ НАГРАДЫ ЗА УСПЕХИ

Отмечайте свои достижения и награждайте себя!



1 неделя выполнения плана

Награда:



1 месяц выполнения плана

Награда:



Сбросила 3 кг

Награда:



Талия уменьшилась на 5 см

Награда:



Сахар пришёл в норму

Награда:



3 месяца регулярных прогулок

Награда:



Прошла маммографию

Награда:

- Идеи для наград: новая книга, поход в театр, массаж, новая одежда, выходные на природе

# МОЯ МОТИВАЦИЯ



*Напишите, ЗАЧЕМ вам это нужно:*

## Я хочу быть здоровой, чтобы:

# Вы можете это сделать!

Каждый маленький шаг приближает вас к  
здравью



Помните: не обязательно быть идеальной. Главное — двигаться вперёд, день за днём. Ваше здоровье — это лучшая инвестиция в будущее.

Ваш Без|паузы

[www.bezpauzy.ru](http://www.bezpauzy.ru)

