

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
НbA1c (сахар)	_____ %	_____ %	_____ %
Витамин D	_____ нг/мл	_____ нг/мл	_____ нг/мл

Мои цели:

- Талия меньше 80 см: ☒
- НbA1c 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-OH 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: Старайтесь выполнять хотя бы 5 дней из 7 каждую неделю!

МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА

ОВОЩИ 50%
(капуста, помидоры,
огурцы, салат)



КАША 25%

(гречка, овсянка, бурый
рис, фасоль)

БЕЛОК 25%





(рыба, курица, чечевица)

+ 🫒 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:

1	Рецепт 1: <hr/> <hr/> <hr/>
2	Рецепт 2: <hr/> <hr/> <hr/>
3	Рецепт 3: <hr/> <hr/> <hr/>
4	Рецепт 4: <hr/> <hr/> <hr/>
5	Рецепт 5: <hr/> <hr/> <hr/>

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
здоровью



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

Ваш Без|паузы

www.bezpauzy.ru

