

Приветствие		
Реплика	Ответы пользователя	
Привет! Я - бот ЗОЖ. Ваш помощник и проводник.		
Прежде чем начать, давайте договоримся о терминах.		
ЗОЖ – это не медицина. Медицина занимается только болезнями.		
ЗОЖ – это и не спорт. Спорт - это демонстрация рекордных физических возможностей человека, за титулы, призы и материальные вознаграждения.		
ЗОЖ – это про здоровье. Его задачи и цели - сохранить и приумножить здоровье человека, улучшить качество его жизни и пролонгировать ее.		
ЗОЖ полезен абсолютно всем! Не только молодым и практически здоровым, но и людям в возрасте и с ограничениями по здоровью. Просто необходимо подобрать оптимальную программу оздоровления.		
Это можно сделать, если пройти тесты в соответствующих разделах нашего приложения. Таких разделов три: режим, движение, питание. Программа учтет ваши ответы и подберет для вас индивидуальную программу оздоровления, в том числе режим дня, рацион питания и двигательную нагрузку.		

Тесты проходят в режиме моментального анализа вашего ответа. Таким образом можно не только проверить себя на наличие ошибок в данной категории ЗОЖ, но и тут же получить подсказки, как их исправить.		
Вы можете пропустить тесты, если считаете их прохождение скучным и долгим процессом, но, в таком случае мы не сможем подойти к вашей программе индивидуально.		
Вопросы тестов составлены с учётом возраста и пола. Поэтому ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:		
♀ <input type="checkbox"/> или ♂ <input type="checkbox"/> ? (кнопки)		
	♂ <input type="checkbox"/>	
Ваш возраст?		
	36	
Вес?		
	100	
Ок! Теперь я могу просчитать многие параметры, необходимые для вашего оздоровительного процесса, а также смогу убрать не соответствующие вопросы во всех последующих тестах.		

Продолжим?		
	Ок (попадает на дашборд)	

Тест по питанию (выскакивает при первом заходе в раздел питания)				
	Человек состоит из 100 триллионов живых клеток, которые объединяются в органы, органы - в системы, системы - в организм. Клетки живут, делятся и обновляются.			
	Организм не может жить без еды и воды. Расщепляя пищу, он использует её, как энергию и как стройматериал.			
	При современном изобилии производимых пищевых продуктов, разобраться в том, что полезно, а что - вредно, становится всё труднее и труднее. Отсюда возникает большое количество ошибок в питании.			
	Наше приложение руководствуется принципами рационального и сбалансированного питания, где рациональность - это подход к выбору продуктов питания по принципу "польза-вред", а сбалансированность - энергетический баланс между потреблением и тратой. Баланс также			

	может быть положительным и отрицательным.				
	Положительный баланс, когда потребление преобладает над тратой. Необходим, если стоит задача увеличить мышечную массу тела, и отрицательный, когда трата преобладает над потреблением. Необходим, если целью является уменьшение веса тела за счет жирового компонента. Приложение подберет соответствующий вашим целям и задачам режим питания, в том числе в дни с тренировкой и без нее.				
	Предлагаем вам пройти тест, чтобы убедиться, что у вас нет ошибок в питании.				
			Начать/ пройти позже		
	Как часто вы употребляете следующие продукты:				
1	Мясо?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Мясо (красное) принадлежит к одной из пяти базовых белковых групп - мясо, рыба,	Мясо (красное) принадлежит к одной из пяти базовых белковых групп - мясо, рыба, птица, яйца, молочные	Мясо (красное) принадлежит к одной из пяти базовых белковых групп - мясо, рыба, птица,	Мясо (красное) принадлежит к одной из пяти базовых белковых групп - мясо, рыба, птица, яйца, молочные

		<p>птица, яйца, молочные продукты. Каждая из этих групп одинаково важна для организма и не может быть заменена одна на другую.</p> <p>Ежедневное употребление красного мяса нарушает баланс в чередовании этих групп. Рекомендуем Вам употребление красного мяса не более двух-трех раз в неделю.</p>	<p>продукты. Каждая из этих групп одинаково важна для организма и не может быть заменена одна на другую.</p> <p>Употребление мяса 2-3 раза в неделю оптимально при условии чередования с продуктами других белковых категорий.</p>	<p>яйца, молочные продукты. Каждая из этих групп одинаково важна для организма и не может быть заменена одна на другую.</p> <p>Нерегулярное употребление мяса лишает ваш организм незаменимых компонентов пищи. Если Вы по какой-либо причине не хотите или не можете употреблять красное мясо, необходимо научиться замещать его компоненты. Это непросто, поскольку требует вашего сознательного контроля и особых знаний.</p>	<p>продукты. Каждая из этих групп одинаково важна для организма и не может быть заменена одна на другую.</p> <p>Полное исключение мяса из рациона лишает ваш организм незаменимых компонентов. Если Вы по какой-либо причине не хотите или не можете употреблять красное мясо, необходимо научиться замещать его компоненты. Это непросто, поскольку требует вашего сознательного контроля и особых знаний. Особенно опасно исключать белковые продукты из рациона детей, поскольку их организм растет и ему постоянно требуются белковые “стройматериалы”.</p>
2	Колбасу?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Химические добавки, обильно используемые в колбасе могут негативно	Химические добавки, обильно используемые в колбасе могут негативно	Химические добавки, обильно используемые в колбасе могут негативно	Приветствуем ваш правильный выбор!

		повлиять на ваше здоровье. По нашей классификации, колбаса - “не еда”. Лучшая замена ей - пять классических групп белка: натуральное мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.	повлиять на ваше здоровье. По нашей классификации, колбаса - “не еда”. Лучшая замена ей - пять классических групп белка: натуральное мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.	повлиять на ваше здоровье. Самый лучший принцип здесь - «подальше и поменьше», поскольку любая колбаса в нашей классификации - “не еда”. Лучшая замена ей - пять классических групп белка: натуральное мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.	Надеемся, что Вы не исключили из своего рациона красное мяса в принципе, поскольку оно – незаменимый компонент питания, содержащий в себе уникальные аминокислоты и нутриенты.
3	Птицу?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		<p>Птица - одна из базовых групп белковых продуктов.. Точно также, как и все они, имеет свой уникальный аминокислотный и нутриентный состав.</p> <p>Ежедневное употребление птицы допустимо, если оно не замещает другие группы белков. Рекомендуем чередовать приём всех пяти групп белковых</p>	<p>Птица - одна из базовых групп белковых продуктов. Точно также, как и все они, имеет свой уникальный аминокислотный и нутриентный состав.</p> <p>Употребление птицы 2-3 раза в неделю рационально и сбалансировано, при условии, что Вы употребляете другие виды белковых продуктов также регулярно, чередуя их.</p>	<p>Птица - одна из базовых групп белков. Точно также, как и все они, имеет свой уникальный аминокислотный и нутриентный состав.</p> <p>Нерегулярное употребление мяса птицы лишает ваш организм незаменимых компонентов. Если Вы по какой-либо причине не хотите или не можете его употреблять, необходимо научиться</p>	<p>Птица - одна из базовых групп белковых продуктов. Точно также, как и все они, имеет свой уникальный аминокислотный и нутриентный состав.</p> <p>Полное исключение мяса птицы из рациона лишает ваш организм незаменимых компонентов. Если Вы по какой-либо причине не хотите или не можете его употреблять, необходимо научиться замещать его</p>

		продуктов.		замещать его компоненты. Это непросто, поскольку требует вашего сознательного контроля и особых знаний.	компоненты. Это непросто, поскольку требует вашего сознательного контроля и особых знаний. Особенно опасно исключать белковые продукты из рациона детей, поскольку их организм растет и ему постоянно требуются белковые “стройматериалы”.
4	Рыбу?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		В белковых продуктах содержится жир, который редко учитывается в рационе. Во всех группах белков - кроме рыбы - жиры насыщенные. Поскольку только рыба содержит полезные и лечебные омега жиры, мы приветствуем ежедневное употребление рыбы. Людям среднего и старшего возраста это особенно полезно, если только рыба не соленая	В белковых продуктах содержится жир, который редко учитывается в рационе. Во всех группах белков - кроме рыбы - жиры насыщенные. Поскольку только рыба содержит полезные и лечебные омега жиры, особенно для людей среднего и старшего возраста. Употребление не солёной и не копченой рыбы 2-3 раза в неделю оптимально.	В белковых продуктах содержится жир, который редко учитывается в рационе. Во всех группах белков - кроме рыбы - жиры насыщенные. Поскольку только рыба содержит полезные и лечебные омега жиры, мы советуем вам регулярное употребление не солёной и не копченой рыбы. Если Вы по какой-либо причине не хотите или не можете регулярно	В белковых продуктах содержится жир, который редко учитывается в рационе. Во всех группах белков - кроме рыбы - жиры насыщенные. Поскольку только рыба содержит полезные и лечебные омега жиры, мы советуем вам регулярное употребление не солёной и не копченной рыбы. Если Вы по какой-либо причине не хотите или не можете употреблять рыбу,

		и не копченая.		употреблять рыбу, знайте - вы лишаете свой организм важнейших для здоровья компонентов.	знайте - вы лишаете свой организм важнейших для здоровья компонентов.
5	Яйца?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		<p>Белок яйца, отделенный от желтка, является эталоном для оценки полноценности других видов белка. Ежедневное употребление яиц допустимо. Только советуем вам не забывать, что яйца входят в состав многих готовых продуктов и также должны быть учтены.</p>	<p>Белок яйца, отделенный от желтка, является эталоном для оценки полноценности других видов белка. Употребление яиц 2-3 раза в неделю оптимально. Только советуем вам не забывать, что яйца входят в состав многих готовых продуктов и также должны быть учтены.</p>	<p>Белок яйца, отделенный от желтка, является эталоном для оценки полноценности других видов белка. Оптимально употребление яиц 2-3 раза в неделю. Если Вы по какой-либо причине не хотите или не можете регулярно употреблять яйца, знайте - вы лишаете свой организм важнейших для здоровья компонентов. Хотя, яйца входят в состав многих готовых кулинарных и хлебопекарных изделий, и полностью исключить их из своего рациона всё равно практически невозможно.</p>	<p>Белок яйца, отделенный от желтка, является эталоном для оценки полноценности других видов белка. Оптимально употребление яиц 2-3 раза в неделю. Если Вы по какой-либо причине не хотите или не можете регулярно употреблять яйца, знайте - вы лишаете свой организм важнейших для здоровья компонентов. Яйца входят в состав многих готовых кулинарных и хлебопекарных изделий, но такого их количества в рационе недостаточно. Особенно опасно исключать яйца - как и другие белковые продукты - из рациона детей, поскольку их организм растет</p>

					и ему постоянно требуются белковые “стройматериалы”.
6	Молочные продукты?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		<p>Молоко - родоначальник и основа целого ряда молочных продуктов - от кисломолочных до творога и сыра. И если цельное молоко усваивается не всеми людьми, то кисломолочные продукты лишены этого недостатка и порция нежирного кисломолочного продукта - например, простокваша на ночь - полезна абсолютно всем. Кисломолочные продукты рекомендованы к ежедневному употреблению, но они не могут заменить другие виды белковых продуктов.</p>	<p>Молоко - родоначальник и основа целого ряда молочных продуктов - от кисломолочных до творога и сыра. И если цельное молоко усваивается не всеми людьми, то кисломолочные продукты лишены этого недостатка и порция нежирного кисломолочного продукта - например, простокваша на ночь - полезна абсолютно всем. Включите кисломолочные продукты в свой ежедневный рацион.</p>	<p>Молоко - родоначальник и основа целого ряда молочных продуктов - от кисломолочных до творога и сыра. И если цельное молоко усваивается не всеми людьми, то кисломолочные продукты лишены этого недостатка и порция нежирного кисломолочного продукта - например, простокваша на ночь - полезна абсолютно всем. Молочные продукты - незаменимая группа белков и не регулярное их употребление может нанести вред вашему здоровью. Настоятельно рекомендуем включить их в свой ежедневный рацион.</p>	<p>Молоко - родоначальник и основа целого ряда молочных продуктов - от кисломолочных до творога и сыра. И если цельное молоко усваивается не всеми людьми, то кисломолочные продукты лишены этого недостатка и порция нежирного кисломолочного продукта - например, простокваша на ночь - полезна абсолютно всем. Молочные продукты - незаменимая группа белков и не регулярное их употребление может нанести вред вашему здоровью. Настоятельно рекомендуем включить их в свой ежедневный рацион.</p>

7	Творог/сыр?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		<p>Все белковые группы продуктов помимо незаменимых аминокислот содержат также уникальный состав микро, макроэлементов, и витаминов. У творога и сыра аминокислотная формула одинаковая, они значительно отличаются друг от друга только содержанием жира.</p> <p>Поэтому творог до 5% жирности рекомендован к ежедневному употреблению, а сыр - нет, поскольку он содержит около 50% насыщенного жира. Сыр - это деликатес, а не еда.</p>	<p>Все белковые группы продуктов помимо незаменимых аминокислот содержат уникальный состав микро, макроэлементов, и витаминов. У творога и сыра аминокислотная формула одинаковая, они значительно отличаются друг от друга только содержанием жира.</p> <p>Поэтому творог до 5% жирности рекомендован к ежедневному употреблению, а сыр - нет, поскольку он содержит около 50% насыщенного жира. Сыр - это деликатес, а не еда.</p> <p>Употребление творога 2-3 раза в неделю оптимально, если вы чередуете творог с продуктами других белковых</p>	<p>Все белковые группы продуктов помимо незаменимых аминокислот содержат уникальный состав микро, макроэлементов, и витаминов. У творога и сыра аминокислотная формула одинаковая, они значительно отличаются друг от друга только содержанием жира.</p> <p>Поэтому творог до 5% жирности рекомендован к ежедневному употреблению, а сыр - нет, поскольку он содержит около 50% насыщенного жира. Сыр - это деликатес, а не еда.</p> <p>Нерегулярное употребление творога допустимо, если в вашем</p>	<p>Все белковые группы продуктов помимо незаменимых аминокислот содержат уникальный состав микро, макроэлементов, и витаминов. У творога и сыра аминокислотная формула одинаковая, они значительно отличаются друг от друга только содержанием жира.</p> <p>Поэтому творог до 5% жирности рекомендован к ежедневному употреблению, а сыр - нет, поскольку он содержит около 50% насыщенного жира. Сыр - это деликатес, а не еда.</p> <p>Исключение творога из рациона лишает ваш организм важнейших, незаменимых компонентов. Настоятельно рекомендуем</p>

			<p>групп. Учтите, что ежедневная порция кисломолочного продукта на ночь вполне способна заменить творог.</p>	<p>рационе присутствует ежедневная порция любого кисломолочного продукта. В противном случае вы лишаете свой организм важнейших компонентов питания.</p>	<p>вам ежедневное употребление порции любого кисломолочного продукта.</p>
					<p><i>Если все ответы в группе белков (вопросы 1-7) “никогда” - видимо, это вегетарианец или веган. Для него текст:</i></p> <p>Предполагаю, что вы - вегетарианец (или веган). Надеюсь, вы знаете, что белок участвует во всех процессах, происходящих внутри нас и без него организм никак не может. Вы возразите, что животный белок можно заменить растительным. Действительно, в растительной пище содержится много белка, но его качество и усвояемость сильно отличаются от животного. Дефицит белка может долго</p>

					<p>не проявляться. В случае “белковой голодовки” организм будет использовать свой внутренний стратегический запас белка - мышцы. Ведь иммунная система и кровь прежде всего нуждаются в белках, поскольку очень быстро обновляются. Но в конце концов, этот запас станет чересчур скудным, что чревато серьезными последствиями для здоровья.</p>
8	Сливочное масло, сметану, сливки?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		<p>Молоко - белково-жировая эмульсия. Из молочного жира делают сливочное масло, сметану и сливки. Поскольку процент жирности в этих продуктах очень высокий, они считаются жировыми. Молочный жир относится к</p>	<p>Молоко - белково-жировая эмульсия. Из молочного жира делают сливочное масло, сметану и сливки. Поскольку процент жирности в этих продуктах очень высокий, они считаются жировыми. Молочный жир относится к насыщенным (твёрдым) животным жирам. И хотя наш организм</p>	<p>Молоко - белково-жировая эмульсия. Из молочного жира делают сливочное масло, сметану и сливки. Поскольку процент жирности в этих продуктах очень высокий, они считаются жировыми. Молочный жир относится к насыщенным (твёрдым) животным жирам. И хотя</p>	<p>Молоко - белково-жировая эмульсия. Из молочного жира делают сливочное масло, сметану и сливки. Поскольку процент жирности в этих продуктах очень высокий, они считаются жировыми. Молочный жир относится к насыщенным (твёрдым) животным жирам. И хотя наш организм нуждается в</p>

		насыщенным (твёрдым) животным жирам. И хотя наш организм нуждается в небольшом его количестве, эту потребность с лихвой покрывают ежедневные порции кисломолочных продуктов и творога. Не стоит превышать суточную норму насыщенных жиров в вашем рационе.	нуждается в небольшом его количестве, эту потребность с лихвой покрывают ежедневные порции кисломолочных продуктов и творога.	наш организм нуждается в небольшом его количестве, эту потребность с лихвой покрывают ежедневные порции кисломолочных продуктов и творога.	небольшом его количестве, эту потребность с лихвой покрывают ежедневные порции кисломолочных продуктов и творога.
9	Растительное масло с жидкой структурой?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Растительное масло добывают из семян различных масличных растений. Отжим масла идет в два этапа. Первый - так называемый "холодный" - дает полезное масло, если оно хранится и транспортируется в темной стеклянной таре. Второй отжим - это	Растительное масло добывают из семян различных масличных растений. Отжим масла идет в два этапа. Первый - так называемый "холодный" - дает полезное масло, если оно хранится и транспортируется в темной стеклянной таре. Второй отжим - это сочетание масла и жмыха, полученное путем	Растительное масло добывают из семян различных масличных растений. Отжим масла идет в два этапа. Первый - так называемый "холодный" - дает полезное масло, если оно хранится и транспортируется в темной стеклянной таре. Второй отжим - это сочетание масла и жмыха, полученное	Растительное масло добывают из семян различных масличных растений. Отжим масла идет в два этапа. Первый - так называемый "холодный" - дает полезное масло, если оно хранится и транспортируется в темной стеклянной таре. Второй отжим - это сочетание масла и жмыха, полученное путем

		<p>сочетание масла и жмыха, полученное путем прессования оставшейся после первого отжима кашицы. Третий этап обработки - рафинированное масло, которое производится путем химической обработки растворителями оставшегося после второго отжима жмыха, с последующей его рафинацией. Рафинированные масла полезными быть не могут по определению. Самым лучшим источником растительного жира остаются орехи и семечки. В такой природной упаковке жир долго не окисляется (не горкнет).</p>	<p>прессования оставшейся после первого отжима кашицы. Третий этап обработки - рафинированное масло, которое производится путем химической обработки растворителями оставшегося после второго отжима жмыха, с последующей его рафинацией. Рафинированные масла полезными быть не могут по определению. Самым лучшим источником растительного жира остаются орехи и семечки. В такой природной упаковке жир долго не окисляется (не горкнет).</p>	<p>путем прессования оставшейся после первого отжима кашицы. Третий этап обработки - рафинированное масло, которое производится путем химической обработки растворителями оставшегося после второго отжима жмыха, с последующей его рафинацией. Рафинированные масла полезными быть не могут по определению. Самым лучшим источником растительного жира остаются орехи и семечки. В такой природной упаковке жир долго не окисляется (не горкнет).</p>	<p>прессования оставшейся после первого отжима кашицы. Третий этап обработки - рафинированное масло, которое производится путем химической обработки растворителями оставшегося после второго отжима жмыха, с последующей его рафинацией. Рафинированные масла полезными быть не могут по определению. Самым лучшим источником растительного жира остаются орехи и семечки. В такой природной упаковке жир долго не окисляется (не горкнет).</p>
10	Соблюдаете ли вы соотношение суточных норм насыщенных, моно-, поли-, и транс				

	жиров?				
		Да		Нет	
		Жиры в составе вашего питания нуждаются в особом контроле не только по количеству, качеству, и составу жирных кислот, но и по их соотношению друг к другу. Все это очень важно для вашего здоровья! Эту большую работу выполнит за вас наше приложение.		Жиры в составе вашего питания нуждаются в особом контроле не только по количеству, качеству, и составу жирных кислот, но и по их соотношению друг к другу. Все это очень важно для вашего здоровья! Эту большую работу выполнит за вас наше приложение.	
11	Шоколад?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Шоколад содержит ценное масло какао из какао-бобов, в которых много магния. Разнообразие шоколадной продукции на рынке впечатляет! Однако, ценность шоколада определяется исключительно процентом содержания в нем самого какао. Высокое содержание сахара, замена масла какао на транс-жиры, а также различные добавки делают шоколад “не едой”. Но, если вы	Шоколад содержит ценное масло какао из какао-бобов, в которых много магния. Разнообразие шоколадной продукции на рынке впечатляет! Однако, ценность шоколада определяется исключительно процентом содержания в нем самого какао. Высокое содержание сахара, замена масла какао на транс-жиры, а также различные добавки делают шоколад “не едой”. Но, если вы уверены в его качестве, небольшое количество (не более двух долек) горького	Шоколад содержит ценное масло какао из какао-бобов, в которых много магния. Разнообразие шоколадной продукции на рынке впечатляет! Однако, ценность шоколада определяется исключительно процентом содержания в нем самого какао. Высокое содержание сахара, замена масла какао на транс-жиры, а также различные добавки делают шоколад “не едой”. Но, если вы уверены в его качестве, небольшое количество (не более двух долек) горького	Шоколад содержит ценное масло какао из какао-бобов, в которых много магния. Разнообразие шоколадной продукции на рынке впечатляет! Однако, ценность шоколада определяется исключительно процентом содержания в нем самого какао. Высокое содержание сахара, замена масла какао на транс-жиры, а также различные добавки делают шоколад “не едой”. Но, если вы уверены в его качестве, небольшое количество (не более двух долек) горького шоколада к употреблению

		уверены в его качестве, небольшое количество (не более двух долек) горького шоколада к употреблению рекомендуется. А лучше всего сварить себе чашечку какао.	шоколада к употреблению рекомендуется. А лучше всего сварить себе чашечку какао.	шоколада к употреблению рекомендуется. А лучше всего сварить себе чашечку какао.	рекомендуется. А лучше всего сварить себе чашечку какао.
12	Фрукты и ягоды?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		<p>Углеводы - основное топливо и источник энергии для клеток нашего тела. Бывают углеводы простые и сложные.</p> <p>Простые представлены в природе всем разнообразием фруктов и ягод. Это энергетическая "скорая помощь" для организма поскольку быстро поступают в кровь. К тому же фрукты и ягоды - настоящая сокровищница микро- и макроэлементов, витаминов и клетчатки.</p>	<p>Углеводы - основное топливо и источник энергии для клеток нашего тела. Бывают углеводы простые и сложные.</p> <p>Простые представлены в природе всем разнообразием фруктов и ягод. Это энергетическая "скорая помощь" для организма поскольку быстро поступают в кровь. К тому же фрукты и ягоды - настоящая сокровищница микро- и макроэлементов, витаминов и клетчатки.</p> <p>Советуем перейти на ежедневное употребление фруктов и ягод, поскольку</p>	<p>Углеводы - основное топливо и источник энергии для клеток нашего тела. Бывают углеводы простые и сложные.</p> <p>Простые представлены в природе всем разнообразием фруктов и ягод. Это энергетическая "скорая помощь" для организма поскольку быстро поступают в кровь. К тому же фрукты и ягоды - настоящая сокровищница микро- и макроэлементов, витаминов и клетчатки.</p> <p>Советуем перейти на ежедневное употребление фруктов и ягод, поскольку</p>	<p>Углеводы - основное топливо и источник энергии для клеток нашего тела. Бывают углеводы простые и сложные.</p> <p>Простые представлены в природе всем разнообразием фруктов и ягод. Это энергетическая "скорая помощь" для организма поскольку быстро поступают в кровь. К тому же фрукты и ягоды - настоящая сокровищница микро- и макроэлементов, витаминов и клетчатки.</p> <p>Советуем перейти на ежедневное употребление фруктов и ягод, поскольку это критично важно для вашего</p>

		Ежедневное их употребление - очень здоровое решение, особенно в качестве перекусов между основными приемами пищи! В их выборе советуем соблюдать разнообразие и разноцветье.	это критично важно для вашего организма. В их выборе рекомендуем соблюдать разнообразие и разноцветье.	это критично важно для вашего организма. В их выборе рекомендуем соблюдать разнообразие и разноцветье.	организма. В их выборе рекомендуем соблюдать разнообразие и разноцветье.
13	Сахар и изделия из него?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Сахар очищен от всего полезного - рафинирован. Он не имеет ни “прицепа” в виде клетчатки, ни полезных нутриентов в своем составе. Поэтому он с высочайшей скоростью поступает в кровь. Такое “ударное” поступление сахара вызывает выброс инсулина чтобы снизить его концентрацию, в результате чего голод очень быстро	Сахар очищен от всего полезного - рафинирован. Он не имеет ни “прицепа” в виде клетчатки, ни полезных нутриентов в своем составе. Поэтому он с высочайшей скоростью поступает в кровь. Такое “ударное” поступление сахара вызывает выброс инсулина чтобы снизить его концентрацию, в результате чего голод очень быстро возвращается и требует новой дозы сахара. Эти инсулиновые “качели” -	Сахар очищен от всего полезного - рафинирован. Он не имеет ни “прицепа” в виде клетчатки, ни полезных нутриентов в своем составе. Поэтому он с высочайшей скоростью поступает в кровь. Такое “ударное” поступление сахара вызывает выброс инсулина чтобы снизить его концентрацию, в результате чего голод очень быстро возвращается и требует новой дозы сахара. Эти инсулиновые “качели” -	Сахар очищен от всего полезного - рафинирован. Он не имеет ни “прицепа” в виде клетчатки, ни полезных нутриентов в своем составе. Поэтому он с высочайшей скоростью поступает в кровь. Такое “ударное” поступление сахара вызывает выброс инсулина чтобы снизить его концентрацию, в результате чего голод очень быстро возвращается и требует новой дозы сахара. Эти инсулиновые “качели” - образ жизни многих людей,

		возвращается и требует новой дозы сахара. Эти инсулиновые “качели” - образ жизни многих людей, неизменно приводящий к сахарному диабету - болезни века. Мы не считаем сахар едой. Советуем полностью исключить его из вашего рациона и заменить на природный источник - фрукты и ягоды.	образ жизни многих людей, неизменно приводящий к сахарному диабету - болезни века. Мы не считаем сахар едой. Советуем полностью исключить его из вашего рациона и заменить на природный источник - фрукты и ягоды.	образ жизни многих людей, неизменно приводящий к сахарному диабету - болезни века. Мы не считаем сахар едой. Советуем полностью исключить его из вашего рациона и заменить на природный источник - фрукты и ягоды.	неизменно приводящий к сахарному диабету - болезни века. Приветствуем ваше здоровое решение! Надеемся, что вы полностью обеспечиваете свой организм простыми углеводами за счет фруктов и ягод.
14	Каши (приготовленные крупы)?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Крупы - сложные углеводы, которые являются цепочкой простых. На ее расщепление организму требуется пять-шесть часов. Именно этот процесс и обеспечиваем нам постоянный невысокий уровень сахара в крови и чувство сытости до следующего приема пищи.	Крупы - сложные углеводы, которые являются цепочкой простых. На ее расщепление организму требуется пять-шесть часов. Именно этот процесс и обеспечиваем нам постоянный невысокий уровень сахара в крови и чувство сытости до следующего приема пищи. Крупы - как и всё	Крупы - сложные углеводы, которые являются цепочкой простых. На ее расщепление организму требуется пять-шесть часов. Именно этот процесс и обеспечиваем нам постоянный невысокий уровень сахара в крови и чувство сытости до следующего приема пищи.	Крупы - сложные углеводы, которые являются цепочкой простых. На ее расщепление организму требуется пять-шесть часов. Именно этот процесс и обеспечиваем нам постоянный невысокий уровень сахара в крови и чувство сытости до следующего приема пищи. Крупы - как и всё натуральное

		<p>сытости до следующего приема пищи. Крупы - как и всё натуральное - содержат в себе три “пользы” - микро- и макроэлементы, витамины и значительное количество клетчатки. Витамины в составе оболочки круп участвуют в углеводном обмене. Ежедневное употребление каш в своем рационе является очень здоровым выбором. Поскольку каждая крупа обладает уникальным нутриентным составом, их необходимо чередовать. Можно также включить в свой рацион небольшое количество отрубей, как пищевую добавку к готовым блюдам.</p>	<p>натуральное - содержат в себе три пользы - микро- и макроэлементы, витамины и значительное количество клетчатки. Витамины в составе оболочки круп участвуют в углеводном обмене. Необходимо ввести в ваш рацион ежедневное употребление каш. Поскольку каждая крупа обладает уникальным нутриентным составом, их необходимо чередовать. Можно также включить в свой рацион небольшое количество отрубей, как пищевую добавку к готовым блюдам.</p>	<p>Крупы - как и всё натуральное - содержат в себе три пользы - микро- и макроэлементы, витамины и значительное количество клетчатки. Витамины в составе оболочки круп участвуют в углеводном обмене. Необходимо ввести в ваш рацион ежедневное употребление каш. Поскольку каждая крупа обладает уникальным нутриентным составом, их необходимо чередовать. Можно также включить в свой рацион небольшое количество отрубей, как пищевую добавку к готовым блюдам.</p>	<p>- содержат в себе три пользы - микро- и макроэлементы, витамины и значительное количество клетчатки. Витамины в составе оболочки круп участвуют в углеводном обмене. Необходимо ввести в ваш рацион ежедневное употребление каш. Поскольку каждая крупа обладает уникальным нутриентным составом, их необходимо чередовать. Можно также включить в свой рацион небольшое количество отрубей, как пищевую добавку к готовым блюдам.</p>
15	Белую муку и изделия из нее (в том числе макароны), белый рис?				

		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Белые мука и белый рис рафинированы, т.е. очищены от полезной оболочки. А именно в ней и находятся все незаменимые нутриенты и важнейшие пищевые волокна. Употребление белых муки и риса в пищу имеет точно такой же эффект, как от сахара - высокий гликемический и инсулинемический индекс. Изделия из белых муки и риса - не еда. Очень советуем вам полностью исключить их из вашего рациона и перейти на природные крупы.	Белые мука и белый рис рафинированы, т.е. очищены от полезной оболочки. А именно в ней и находятся все незаменимые нутриенты и важнейшие пищевые волокна. Употребление белых муки и риса в пищу имеет точно такой же эффект, как от сахара - высокий гликемический и инсулинемический индекс. Изделия из белых муки и риса - не еда. Очень советуем вам полностью исключить их из вашего рациона и перейти на природные крупы.	Белые мука и белый рис рафинированы, т.е. очищены от полезной оболочки. А именно в ней и находятся все незаменимые нутриенты и важнейшие пищевые волокна. Употребление белых муки и риса в пищу имеет точно такой же эффект, как от сахара - высокий гликемический и инсулинемический индекс. Изделия из белых муки и риса - не еда. Очень советуем вам полностью исключить их из вашего рациона и перейти на природные крупы.	Белые мука и белый рис рафинированы, т.е. очищены от полезной оболочки. А именно в ней и находятся все незаменимые нутриенты и важнейшие пищевые волокна. Употребление белых муки и риса в пищу имеет точно такой же эффект, как от сахара - высокий гликемический и инсулинемический индекс. То, что вы исключили из своего рациона рафинированные муку и рис - правильный выбор. Надеемся, что сложные углеводы в вашем меню присутствуют в виде различных каш.
16	Любой хлеб?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Любой хлеб массового производства сделан или из белой муки, или из смеси различных сортов	Любой хлеб массового производства сделан или из белой муки, или из смеси различных сортов муки, где	Любой хлеб массового производства сделан или из белой муки, или из смеси различных сортов муки, где	Любой хлеб массового производства сделан или из белой муки, или из смеси различных сортов муки, где

		<p>муки, где белая - всё равно обязательный ингредиент. Хлеб из цельнозерновой муки - большая редкость и не дешёвое удовольствие (гораздо дороже простой каши). Кроме того, для производства хлеба нужны дрожжи. С заменой старых, хмелевых дрожжей на термофильные, появилось много противоречивой информации о их пользе. Получается, что хлеб - сомнительный продукт для употребления. И, поскольку, в природе существует гораздо более здоровая альтернатива ему - каша, желательно было бы отдать предпочтение ей.</p>	<p>белая - всё равно обязательный ингредиент. Хлеб из цельнозерновой муки - большая редкость и не дешёвое удовольствие (гораздо дороже простой каши). Кроме того, для производства хлеба нужны дрожжи. С заменой старых, хмелевых дрожжей на термофильные, появилось много противоречивой информации о их пользе. Получается, что хлеб - сомнительный продукт для употребления. И, поскольку, в природе существует гораздо более здоровая альтернатива ему - каша, желательно было бы отдать предпочтение ей.</p>	<p>белая - всё равно обязательный ингредиент. Хлеб из цельнозерновой муки - большая редкость и не дешёвое удовольствие (гораздо дороже простой каши). Кроме того, для производства хлеба нужны дрожжи. С заменой старых, хмелевых дрожжей на термофильные, появилось много противоречивой информации о их пользе. Получается, что хлеб - сомнительный продукт для употребления. И, поскольку, в природе существует гораздо более здоровая альтернатива ему - каша, желательно было бы отдать предпочтение ей.</p>	<p>белая - всё равно обязательный ингредиент. Хлеб из цельнозерновой муки - большая редкость и не дешёвое удовольствие (гораздо дороже простой каши). Кроме того, для производства хлеба нужны дрожжи. С заменой старых, хмелевых дрожжей на термофильные, появилось много противоречивой информации о их пользе. Получается, что хлеб - сомнительный продукт для употребления, и я приветствую ваш выбор! Надеемся, что в вашем рационе представлены необходимые сложные углеводы в виде каш.</p>
17	Кондитерские изделия?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Любой кулинар знает -	Любой кулинар знает - чтобы	Любой кулинар знает -	Любой кулинар знает - чтобы

		<p>чтобы испечь “вкусненькое” нужны: белая мука, белый сахар, масло и яйца. Разница между кондитерскими изделиями лишь в пропорциях между этими ингредиентами. Бисквит - больше яиц, слойка - больше масла, а количество сахара зашкаливает абсолютно во всех рецептах. Крем для прослойки обычно тоже - жир плюс сахар. А всякие добавки - какао, орехи, присыпки, фрукты и ягоды для украшения - всё это сути “кондитерки” не меняет - это калорийная бомба! Всю картину еще больше омрачает то, что при промышленном производстве любых кондитерских изделий - от сушек до тортов - используют дешевый жир самого низкого качества (транс-жир) и рафинированные сахар и</p>	<p>испечь “вкусненькое” нужны: белая мука, белый сахар, масло и яйца. Разница между кондитерскими изделиями лишь в пропорциях между этими ингредиентами. Бисквит - больше яиц, слойка - больше масла, и так далее. А количество сахара зашкаливает абсолютно во всех рецептах. Крем для прослойки обычно - это тоже жир плюс сахар. Всякие добавки, какао, орехи, присыпки, украшение фруктами и ягодами - всё это сути “кондитерки” не меняет - это калорийная бомба! Эту картину еще больше омрачает то, что при промышленном производстве любых кондитерских изделий - от сушек до тортов - используют дешевый жир самого низкого качества (транс-жир) и рафинированные сахар и муку. Это не еда! Употребление кондитерских</p>	<p>чтобы испечь “вкусненькое” нужны: белая мука, белый сахар, масло и яйца. Разница между кондитерскими изделиями лишь в пропорциях между этими ингредиентами. Бисквит - больше яиц, слойка - больше масла, и так далее. А количество сахара зашкаливает абсолютно во всех рецептах. Крем для прослойки обычно - это тоже жир плюс сахар. Всякие добавки, какао, орехи, присыпки, украшение фруктами и ягодами - всё это сути “кондитерки” не меняет - это калорийная бомба! Эту картину еще больше омрачает то, что при промышленном производстве любых кондитерских изделий - от сушек до тортов - используют дешевый жир самого низкого качества (транс-жир) и рафинированные сахар и муку. Это не еда! Конечно,</p>	<p>испечь “вкусненькое” нужны: белая мука, белый сахар, масло и яйца. Разница между кондитерскими изделиями лишь в пропорциях между этими ингредиентами. Бисквит - больше яиц, слойка - больше масла, и так далее. А количество сахара зашкаливает абсолютно во всех рецептах. Крем для прослойки обычно - это тоже жир плюс сахар. Всякие добавки, какао, орехи, присыпки, украшение фруктами и ягодами - всё это сути “кондитерки” не меняет - это калорийная бомба! Эту картину еще больше омрачает то, что при промышленном производстве любых кондитерских изделий - от сушек до тортов - используют дешевый жир самого низкого качества (транс-жир) и рафинированные сахар и муку. Это не еда! Приветствуем ваш правильный выбор!</p>
--	--	---	---	--	--

		муку. Это не еда! Ежедневное употребление кондитерских изделий наносит непоправимый вред вашему здоровью!	изделий 2-3 раза в неделю всё же считается регулярным и является ошибкой в питании. Рекомендуем её побыстрее исправить.	если вы изредка съедаете кусочек торта на чьём-то дне рождения, это не критично, хотя...	
18	Картофель?				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Картофель - особый случай. Это “овощной сложный углевод”. И сам картофель, и крахмал, который делается из него, имеют высокий гликемический индекс, равный сахару, белой муке и белому рису. С другой стороны, картофель - чемпион по содержанию калия. При этом при его варке калий полностью переходит в отвар, что делает допустимым его употребление только в овощных супах, в небольшом количестве. А вот отдельные гарниры и снеки из картофеля -	Картофель - особый случай. Это “овощной сложный углевод”. И сам картофель, и крахмал, который делается из него, имеют высокий гликемический индекс, равный сахару, белой муке и белому рису. С другой стороны, картофель - чемпион по содержанию калия. При этом при его варке калий полностью переходит в отвар, что делает допустимым его употребление только в овощных супах, в небольшом количестве. А вот отдельные гарниры и снеки из картофеля - особенно чипсы - приравниваются к белой	Картофель - особый случай. Это “овощной сложный углевод”. И сам картофель, и крахмал, который делается из него, имеют высокий гликемический индекс, равный сахару, белой муке и белому рису. С другой стороны, картофель - чемпион по содержанию калия. При этом при его варке калий полностью переходит в отвар, что делает допустимым его употребление только в овощных супах, в небольшом количестве. А вот отдельные гарниры и снеки из картофеля - особенно чипсы -	Картофель - особый случай. Это “овощной сложный углевод”. И сам картофель, и крахмал, который делается из него, имеют высокий гликемический индекс, равный сахару, белой муке и белому рису. С другой стороны, картофель - чемпион по содержанию калия. При этом при его варке калий полностью переходит в отвар, что делает допустимым его употребление только в овощных супах, в небольшом количестве. А вот отдельные гарниры и снеки из картофеля - особенно чипсы - приравниваются к белой муке, белому рису и сахару.

		особенно чипсы - приравняются к белой муке, белому рису и сахару. Очень опасен картофель, жареный на жирах, особенно на транс-жирах. Правильнее будет заменить гарниры из картофеля на кашу.	муке, белому рису и сахару. Очень опасен картофель, жареный на жирах, особенно на транс-жирах. Правильнее будет заменить гарниры из картофеля на кашу.	приравняются к белой муке, белому рису и сахару. Очень опасен картофель, жареный на жирах, особенно на транс-жирах. Правильнее будет заменить гарниры из картофеля на кашу.	Очень опасен картофель, жареный на жирах, особенно на транс-жирах. Если достаточное количество сложных углеводов присутствует в вашем рационе в виде каш, приветствуем ваш отказ от картофеля!
19	Овощи				
		Каждый день	2-3 раза в неделю	Иногда	Никогда
		Овощи - основа нашего питания, их можно употреблять без всяких ограничений. Овощи содержат не только белки, жиры и углеводы в умеренных количествах, они - настоящая сокровищница микро-, макроэлементов, витаминов и клетчатки. Подобрать овощи для своего рациона очень просто - чем больше "цветов" овощей - от нежно-зелёного, через желтое, оранжевое и до тёмно-бордовых оттенков	Овощи - основа нашего питания, их можно употреблять без всяких ограничений. Овощи содержат не только белки, жиры и углеводы в умеренных количествах, они - настоящая сокровищница микро-, макроэлементов, витаминов и клетчатки. Подобрать овощи для своего рациона очень просто - чем больше "цветов" овощей - от нежно-зелёного, через желтое, оранжевое и до тёмно-бордовых оттенков - будет на вашем столе, тем лучше. А чем меньшей	Овощи - основа нашего питания, их можно употреблять без всяких ограничений. Овощи содержат не только белки, жиры и углеводы в умеренных количествах, они - настоящая сокровищница микро-, макроэлементов, витаминов и клетчатки. Подобрать овощи для своего рациона очень просто - чем больше "цветов" овощей - от нежно-зелёного, через желтое, оранжевое и до тёмно-бордовых оттенков - будет на вашем столе, тем лучше.	Овощи - основа нашего питания, их можно употреблять без всяких ограничений. Овощи содержат не только белки, жиры и углеводы в умеренных количествах, они - настоящая сокровищница микро-, макроэлементов, витаминов и клетчатки. Подобрать овощи для своего рациона очень просто - чем больше "цветов" овощей - от нежно-зелёного, через желтое, оранжевое и до тёмно-бордовых оттенков - будет на вашем столе, тем лучше. А чем меньшей

		- будет на вашем столе, тем лучше. А чем меньшей степени кулинарной обработки вы их подвергните - тем полезнее.	степени кулинарной обработки вы их подвергните - тем полезнее. Очень рекомендуем вам включить овощи в свой ежедневный рацион!	А чем меньшей степени кулинарной обработки вы их подвергните - тем полезнее. Очень рекомендуем вам включить овощи в свой ежедневный рацион!	степени кулинарной обработки вы их подвергните - тем полезнее. Очень рекомендуем вам включить овощи в свой ежедневный рацион!
20	Сколько раз в день вы обычно питаетесь?				
		1-2	3-4	5-6	
		<p>Пищевой цикл - от приема пищи до ее полного усвоения длится 5-6 часов. Поэтому 5-6 часов - это максимальный шаг между основными полноценными приемами пищи - завтраком, обедом и ужином.</p> <p>Поскольку, современный человек занят в основном интеллектуальной деятельностью, то наша нервная система и головной мозг нуждаются в 2-3 углеводных перекусах между основными приемами пищи. Таким образом, разумное количество приёмов пищи -</p>	<p>Пищевой цикл - от приема пищи до ее полного усвоения длится 5-6 часов. Поэтому 5-6 часов - это максимальный шаг между основными полноценными приемами пищи - завтраком, обедом и ужином.</p> <p>Поскольку, современный человек занят в основном интеллектуальной деятельностью, то наша нервная система и головной мозг нуждаются в 2-3 углеводных перекусах между основными приемами пищи. Таким образом, разумное количество приёмов пищи - 5-6, с шагом в 2-3 часа. Слишком длинные перерывы между приемами пищи могут стать</p>	<p>Пищевой цикл - от приема пищи до ее полного усвоения длится 5-6 часов. Поэтому 5-6 часов - это максимальный шаг между основными полноценными приемами пищи - завтраком, обедом и ужином.</p> <p>Поскольку, современный человек занят в основном интеллектуальной деятельностью, то наша нервная система и головной мозг нуждаются в 2-3 углеводных перекусах между основными приемами пищи. Таким образом, разумное количество приёмов пищи - 5-6, с шагом в 2-3 часа. Ваш режим питания оптимален, так</p>	

		5-6, с шагом в 2-3 часа. Слишком длинные перерывы между приемами пищи могут стать причиной плохого самочувствия.	причиной многих негативных явлений.	держать.	
21	Уверены ли вы, что ваш суточный рацион содержит все необходимые витамины и микроэлементы в достаточном количестве ?				
		Да		Нет	
		Просчитать количество витаминов и микроэлементов в суточном рационе - сложная задача! Наше приложение облегчит вам ее, поскольку автоматически суммирует все микроэлементы и витамины, содержащиеся в продуктах вашего рациона Кроме того, приложение сравнит эту сумму с вашей нормой и подскажет, из каких продуктов вы можете восполнить их недостаток.		Просчитать количество витаминов и микроэлементов в суточном рационе - сложная задача! Наше приложение сделает эту работу за вас. Оно автоматически просуммирует все микроэлементы и витамины, содержащиеся в продуктах вашего рациона. Кроме того, приложение сравнит эту сумму с вашей нормой и подскажет, из каких продуктов вы можете восполнить их недостаток.	
22	На какое время приходится основном приём пищи?	<i>галочки, несколько вариантов</i>			
		Завтрак	Обед	Ужин	
		За один прием организм способен усвоить только	За один прием пищи организм способен усвоить	За один прием пищи организм способен усвоить	

		<p>определенную порцию белков, жиров и углеводов. Всё, что больше этой разовой порции, складывается в жировое депо, а воспользоваться впоследствии запасами жира не так то просто. Если основной прием пищи сдвинут на утро, то советуем вам разделить его с обедом. Приблизительно 70% суточного рациона должны приходиться на утро и день, поскольку процессы жизнедеятельность в этот период времени наиболее активны, и только 30% - на вечер.</p>	<p>только определенную порцию белков, жиров и углеводов. Всё, что больше этой разовой порции, складывается в жировое депо, а воспользоваться впоследствии запасами жира не так то просто. Если основной прием пищи сдвинут на обед, то советуем вам разделить его с завтраком. Приблизительно 70% суточного рациона должны приходиться на утро и день, поскольку процессы жизнедеятельность в этот период времени наиболее активны, и только 30% - на вечер.</p>	<p>только определенную порцию белков, жиров и углеводов. Всё, что больше этой разовой порции, складывается в жировое депо, а воспользоваться впоследствии запасами жира не так то просто. Если основной прием пищи сдвинут на вечернее время, негативные последствия не заставят себя долго ждать в виде лишнего веса, заболеваний ЖКТ, и прочего-прочего. Приблизительно 70% суточного рациона должны приходиться на утро и день, поскольку процессы жизнедеятельность в этот период времени наиболее активны, и только 30% - на вечер.</p>	
23	Заканчивается ли десертом ваш обед и/или ужином?				
		Да	Нет		
		Любой десерт содержит в себе рафинированный	Любой десерт содержит в себе рафинированный сахар		

		сахар и белую муку. Они обладают высоким гликемическим индексом. При систематическом употреблении десерта сразу после основной еды есть опасность довольно быстро набрать лишний вес. И это не единственное неприятное последствие. Если тяга к сладкому непреодолима - съешьте его отдельным приёмом пищи, через два-три часа после основной еды. Но не советуем вам это делать регулярно.	и белую муку. Они обладают высоким гликемическим индексом. Ваш отказ от десерта после основной еды заслуживает похвалы! Это не так просто! Если вдруг у вас всё же когда-то возникнет тяга к сладкому, съешьте его отдельным приёмом пищи, через два-три часа после основной еды. Но не советуем вам это делать регулярно.		
24	Получается ли у вас кушать не торопясь и в одно и то же время?				
		Да	Нет		
		Наш организм подчиняется суточному (циркадному) ритму и очень любит порядок. Холодная, плохо пережеванная пища,	Наш организм подчиняется суточному (циркадному) ритму и очень любит порядок. Холодная, плохо пережеванная пища, разговоры во время еды		

		<p>разговоры во время еды (особенно неприятные), просмотр различного отвлекающего контента, перекусы “на ходу” и стоя - все это пренебрежение и неуважение к одному из самых важных процессов жизнедеятельности организма - питанию. Правильно организованное здоровое питание требует, чтобы пища была не только полноценной, теплой и тщательно пережеванной, но и принималась неторопливо, в одно и то же время. Задавая свой вопрос, мы имели в виду все эти условия. Если вам удастся их соблюдать - респект вам! Это очень непросто! :)</p>	<p>(особенно неприятные), просмотр различного отвлекающего контента, перекусы “на ходу” и стоя - все это пренебрежение и неуважение к одному из самых важных процессов жизнедеятельности организма - питанию. Правильно организованное здоровое питание требует, чтобы пища была не только полноценной, теплой и тщательно пережеванной, но и принималась неторопливо, в одно и то же время. Уделите этому важному делу безраздельное внимание.</p>		
25	Тщательно ли вы пережевываете пищу?				

		Да	Нет		
		<p>Процесс пищеварения начинается в полости рта с тщательного измельчения и ферментации пищи. От этого зависит успех всего последующего процесса пищеварения. Если еда на этом первом этапе плохо подготовлена, то органы пищеварения испытывают чрезмерное напряжение, но всё равно не могут полноценно ее “переварить”.</p> <p>Расщепление до нужных организму элементов не происходит, и он остается “обделенным”. Бесполезный “перевод” продуктов! Минимальное количество жевательных движений - 32, а лучше больше. Если вы так и делаете - очень вас хвалим! :)</p>	<p>Процесс пищеварения начинается в полости рта с тщательного измельчения и ферментации пищи. От этого зависит успех всего последующего процесса пищеварения. Если еда на этом первом этапе плохо подготовлена, то органы пищеварения испытывают чрезмерное напряжение, но всё равно не могут полноценно ее “переварить”.</p> <p>Расщепление до нужных организму элементов не происходит, и он остается “обделенным”. Бесполезный “перевод” продуктов.</p> <p>Минимальное количество жевательных движений - 32, а лучше больше. Сначала это потребует вашего сознательного внимания, а затем станет привычкой. Выделите для еды специальное спокойное время.</p>		
26	Сколько литров жидкости вы	<i>Сюда вставить расчет нормы воды по весу,</i>			

	употребляете в день?	<i>которую он нам указал - по формуле: 30-40 грамм на 1 килограмм его веса.</i>			
		0,5-1	1-2	2-3	
		Ваша норма воды - Только учтите, что сок, чай, кофе, супы и “живая вода” в составе овощей и фруктов также входят в этот объем. Таким образом на долю чистой питьевой воды должно приходиться примерно 1,5 литра. Добавьте чистой питьевой воды в свой рацион, это важно!	Ваша норма воды - Только учтите, что сок, чай, кофе, супы и “живая вода” в составе овощей и фруктов также входят в этот объем. Таким образом на долю чистой питьевой воды должно приходиться примерно 1,5 литра. Так держать!	Ваша норма воды - Не забывайте, что сок, чай, кофе, супы и “живая вода” в составе овощей и фруктов также входят в этот объем. Таким образом на долю чистой питьевой воды должно приходиться примерно 1,5 литра. Чрезмерное употребление воды - так же плохо, как и ее недостаток. Если вы постоянно испытываете жажду - следует обратиться к врачу и выяснить причину этого явления.	
	Надеюсь, вы не нашли (или нашли минимум) ошибок в своем питании. Даже если они и есть - ничего страшного, начните прямо сегодня делать всё правильно. Ведь организация своего питания не только по составу, но и по режиму - важнейшая часть ЗОЖа! :)				
	Давайте составим ваш первый рацион?				

		Вперёд!		
--	--	---------	--	--


Тест про жизнь (выскакивает при первом заходе в раздел Режим)

Подраздел сна

1	Сколько обычно длится ваш сон?				
		меньше 5 часов	5-6	7-8	9 и более
		<p>Сон - одна из самых жёстко мотивированных природой потребностей человека. Трое суток без сна делают человека мало дееспособным. Через пять-шесть дней у него начинаются галлюцинации. Нормальная физиологическая продолжительность сна человека ~ 7-9 часов. Депривация сна значительно ограничивает творческие и интеллектуальные возможности человека, а также приводит к серьезным расстройствам психического и физического здоровья. Две подряд ночи по 4,5 часа сна приравниваются к одной бессонной. При такой длительности сна организм</p>	<p>Сон - одна из самых жёстко мотивированных природой потребностей человека. Трое суток без сна делают человека мало дееспособным. Через пять-шесть дней у него начинаются галлюцинации. Нормальная физиологическая продолжительность сна человека ~ 7-9 часов. Депривация сна значительно ограничивает творческие и интеллектуальные возможности человека, а также приводит к серьезным расстройствам психического и физического здоровья. Есть небольшой процент людей, которым достаточно 5-6 часов сна. Относится ли это к вам -</p>	<p>Большинству людей достаточно этого времени, чтобы выспаться, при условии что вы спите 7-9 часов ежедневно.</p>	<p>Небольшой процент людей нуждается во сне более 7-9 часов. Последние данные науки говорят, что женщины - в отличие от мужчин - нуждаются в дополнительном часе сна. Сон длительностью 9 часов - верхняя граница нормы. А нормально это для вас или нет - судите по своему самочувствию.</p>

		использует бесконтрольное засыпание - микросон. Так засыпают за рулем. Последствия очевидны.	судите по вашему бодрствованию. Если вы активны и полны энергии - всё в порядке. Если нет - рекомендуем выделить на сон больше времени.		
2	Длительность вашего сна кратна полутора часам (4,5/6/7,5/9 часов)?				
		Да		Нет	
		<p>Сам сон состоит из медленных и быстрых циклов длительностью приблизительно по 1,5 часа, и должен продолжаться не менее пяти таких циклов ($5 \times 1,5 = 7,5$). Плюс полчаса на подготовку ко сну и засыпание - итого 8 часов это необходимый минимум. Каждый цикл сна очень важен. Медленный - восстанавливает нашу жизненную энергию, лечит и помогает организму не заболеть, проводит детоксикацию и замедляет процессы старения. А быстрый - анализирует и регулирует работу внутренних органов, помогает усвоить и упорядочить новые знания, переработать негативные эмоции, и многое другое. Без хорошего сна не может быть продуктивного бодрствования.</p>		<p>Сам сон состоит из медленных и быстрых циклов длительностью приблизительно по 1,5 часа, и должен продолжаться не менее пяти таких циклов ($5 \times 1,5 = 7,5$). Плюс полчаса на подготовку ко сну и засыпание - итого 8 часов. Каждый цикл сна очень важен. Медленный - восстанавливает нашу жизненную энергию, лечит и помогает организму не заболеть, проводит детоксикацию и замедляет процессы старения. А быстрый - анализирует и регулирует работу внутренних органов, помогает усвоить и упорядочить новые знания, переработать негативные эмоции, и многое другое. Без хорошего сна не может быть продуктивного бодрствования. Попробуйте отсчитывать кратность циклов обратным счетом от нужного времени пробуждения. (<i>сайт-аналог - sleepyti.me</i>)</p>	
3	За сколько часов перед сном вы обычно ужинаете?				
		Более, чем за 3	3-2	Непосредственно перед сном	

		Надеемся, что вы не исключили из своего режима ужин вообще - на него должно приходиться 30% суточного рациона, примерно за 2-3 часа до сна. Ужин должен быть лёгким, для этого хорошо подходят фрукты, овощи, каши, и особенно кисломолочные продукты, которые содержат много триптофана - аминокислоты, из которой вырабатывается гормон сна - мелатонин. При этих условиях сон будет крепче и полноценнее.	Это правильный подход, при условии, что на ужин приходится примерно 30% суточного рациона, и он состоит из легких для усвоения продуктов. Для ужина хорошо подходят фрукты, овощи, каши, и особенно кисломолочные продукты, которые содержат много триптофана - аминокислоты, из которой вырабатывается гормон сна - мелатонин. При этих условиях сон будет крепче и полноценнее.	Процесс переваривания еды требует от организма активности, а сон - наоборот. Эти два процесса - антагонисты. Не будет ни полноценного переваривания пищи, ни полноценного сна. Не говоря уже о других, самых негативных последствиях для ЖКТ. Очень советуем вам наладить режим сна и режим приема пищи относительно друг-друга. Весь объем пищевого рациона лучше распределить на три основных - завтрак, обед и ужин, и и два дополнительных перекуса в течение дня.	
4	Во сколько вы обычно ложитесь спать?				
		До полуночи		После полуночи	
		<p>Это - здоровая привычка! С ее помощью вы создаете предпосылки для сохранения активности, молодости и здоровья на долгие годы. Сон, который начинается за час-полтора до полуночи, вписывается во все почасовые суточные (циркадные) физиологические процессы. Весь спектр проходящих во сне процессов во многом обеспечивается гормональной активностью. Гормоны - такие, например, как тестостерон и соматотропин (гормон молодости) - выделяются ночью в строго определенные периоды времени. Если в это время вы уже спите - гормоны успешно работают на вас, а сон в итоге приносит бодрость и высокую работоспособность.</p>		<p>Весь спектр проходящих во сне процессов во многом обеспечивается гормональной активностью. Гормоны - такие, например, как тестостерон и соматотропин (гормон молодости) - выделяются ночью в строго определенные периоды времени. Если в это время человек спит - гормоны работают на его здоровье. А если не спит - то против. Если человек следует природным ритмам жизнедеятельности организма, то он на долгие годы остается здоровым, молодым и активным. Сон, который начинается за час-полтора до полуночи, вписывается во все почасовые физиологические процессы. А если вы ложитесь в одно и то же время - то вырабатывается здоровая привычка и качество сна значительно улучшается.</p>	

5	Соблюдаете ли вы условия для полноценного сна: удобное спальное место, тишина, полная темнота, прохлада?	<i>выбор нескольких вариантов ответа</i>			
		V Удобно	V Тихо	V Темно	X Прохладно
		<p>Спальное место не должно лимитировать ваш сон: тихая, темная, прохладная комната, матрас - не мягкий и не жесткий, а принимающий естественные изгибы позвоночника, удобная подушка. <i>(вставить картинку)</i></p>  <p>Подушка и одеяло должны быть адекватными - не "душными", но сохраняющими ваше тепло.</p>	<p>Тиканье часов - 30 децибел - вполне может разбудить чувствительного к шумам человека или вообще не дать ему заснуть. А 40 децибел в период с 23 до 7 часов в России считаются превышением нормы. Большинство людей уже не могут спать при таком шуме. Чем тише в вашей комнате в период сна - тем лучше.</p>	<p>Даже свет от индикатора питания любой бытовой техники - например, "глазок" телевизора - может помешать вам спать. Рекомендуем с вечера затемнять светонепроницаемыми шторами спальню, чтобы утренний свет не прервал ваш сон, и удалять из спальни все свето мини-сигналы.</p>	<p>Душное, не проветренное помещение, с температурой выше 21 градуса, способно значительно ухудшить качество вашего сна. Хорошо, когда комната имеет небольшой приток свежего воздуха. Открытые настежь окна и форточки могут подвести вас, поскольку во сне вы легко можете переохладиться. Будьте осторожны!</p>
6	Как быстро вы засыпаете?				

		До 5 минут	5-10 минут	Больше 10 минут	
		Вы быстро засыпаете! Если ваш сон впоследствии длится без перерывов не менее 7-8 часов, и вы просыпаетесь самостоятельно, бодрым и активным, то все отлично! Так держать! :)	Такое время засыпания входит в норму. Если ваш сон впоследствии длится без перерывов не менее 7-8 часов, и вы просыпаетесь самостоятельно, бодрым и активным, то все отлично! Так держать! :)	Советуем вам отрегулировать подготовку ко сну: упорядочить режим дня, время засыпания; соблюдать режим питания - последний прием пищи минимум за три часа до сна, без переедания; позаботиться о том, чтобы эмоциональное состояние не было перевозбужденным. Испытывать раздражение, страх и гнев перед сном - значит “ломать” его. Конечно, могут быть и другие, более серьезные причины нарушений засыпания. Если вам не помогли эти советы - необходимо обратиться к специалисту.	
7	Как вы просыпаетесь?				
		По будильнику		Самостоятельно	
		Если вам необходимо просыпаться к определенному времени, по будильнику, то от времени подъема в обратном порядке необходимо отсчитать не менее восьми часов на сон - это час, когда надо лечь спать. Такой обратный отсчет определит весь режим вашего дня. От времени засыпания отсчитывается последний прием пищи - минус три часа - это ужин; от ужина минус пять-шесть часов до обеда, и еще пять-шесть часов до завтрака. Это - базовый физиологический режим дня любого человека. Если сон не нарушен и нет “задолженности” человека перед своим организмом по сну, вы будете просыпаться по завершении циклов сна самостоятельно без всякого будильника.		Радует то, что у вас нет необходимости вставать по будильнику. Надеемся, что вы соблюдаете такие важные для вашего здоровья циркадные ритмы, и время засыпания у вас приходится на промежуток полтора часа-час до полуночи. По правилам, режим дня строится обратным отсчетом от времени подъема - минус 8 часов на сон, затем минус 3 часа до ужина, минус 5-6 часов до обеда и 5-6 - до завтрака. Это - базовый физиологический режим дня любого человека.	
8	После пробуждения что вы чувствуете?				

		Бодрость		Разбитость	
		Если вы чувствуете бодрость после сна - то это самый красноречивый признак того, что вы высыпаетесь, и готовы к активному и творческому дню. Так держать!		Если вы чувствуете разбитость, а сон при этом длился достаточное время, значит, в организме есть какой-то “непорядок”. Может быть это “задолженность” по сну? Найдите время ее восполнить. Если это не поможет - стоит обратиться к специалисту.	
Сон - не пустая трата времени и заслуживает серьезного и уважительного отношения к себе, ведь от него напрямую зависит ваше здоровье и качество бодрствования! Не стоит за счет сна восполнять нехватку времени на всякие дела. Это только ухудшит качество вашей жизни, плохо скажется на ваших когнитивных качествах, работоспособности и здоровье. Если вы нашли ошибки в организации своего сна - рекомендуем вам побыстрее (то-есть срочно :)) их исправить, и вы почувствуете, насколько ваша жизнь и настроение изменится к лучшему.					
9	Часто ли вы пребываете в состоянии стресса?				
		Постоянно в нем живу	Часто	Редко	Никогда
		Стресс протекает в три фазы: - мобилизация, работа на преодоление и истощение. Если вторая фаза заканчивается победой, то человек “растет” - это эустресс, хороший стресс. Если же стресс не разрешается долгое время, то он может перейти в третью фазу - истощения -	Стресс протекает в три фазы: - мобилизация, работа на преодоление и истощение. Если вторая фаза заканчивается победой, то человек “растет” - это эустресс, хороший стресс. Если же стресс не разрешается долгое время, то он может перейти в третью фазу - истощения -	Стресс протекает в три фазы: - мобилизация, работа на преодоление и истощение. Если вторая фаза заканчивается победой, то человек “растет” - это эустресс, хороший стресс. Если же стресс не разрешается долгое время, то он может перейти в третью фазу - истощения -	Стресс протекает в три фазы: - мобилизация, работа на преодоление и истощение. Если вторая фаза заканчивается победой, то человек “растет” - это эустресс, хороший стресс. Если же стресс не разрешается долгое время, то он может перейти в третью фазу - истощения - истощения

истощения физического, психического и интеллектуального. И это дистресс - плохой стресс. Болезни не заставят себя долго ждать! Есть два способа работы со стрессом: 1) снизить его уровень или устранить стрессор вообще и 2) изменить свое отношение к ситуации и, в результате, своё поведение. Слишком частые и неразрешимые стрессы могут навредить вашему здоровью!

истощения физического, психического и интеллектуального. И это дистресс - плохой стресс. Болезни не заставят себя долго ждать! Есть два способа работы со стрессом: 1) снизить его уровень или устранить стрессор вообще и 2) изменить свое отношение к ситуации и, в результате, своё поведение. Надеемся, что частые стрессы у вас заканчиваются победой и “ростом”, а не истощением.

истощения физического, психического и интеллектуального. И это дистресс - плохой стресс. Болезни не заставят себя долго ждать! Есть два способа работы со стрессом: 1) снизить его уровень или устранить стрессор вообще и 2) изменить свое отношение к ситуации и, в результате, своё поведение. Слишком гладкая и спокойная жизнь имеет опасность “застоя”, скуке и деградации. Периодические стрессы “на повышение” весьма полезны и соответствуют природе и эволюции человека.

физического, психического и интеллектуального. И это дистресс - плохой стресс. Болезни не заставят себя долго ждать! Есть два способа работы со стрессом: 1) снизить его уровень или устранить стрессор вообще и 2) изменить свое отношение к ситуации и, в результате, своё поведение. Полное отсутствие стрессов “на повышение” ведет к “застою”, скуке и деградации. Периодические стрессы “на повышение” весьма полезны и соответствуют природе и эволюции человека.



10	Вы курите?				
			Да, регулярно	Да, эпизодически	Нет
		<p>Ежегодно из-за курения умирает 400 000 человек - это население целого города.</p> <p>Сигаретный дым, кроме наркотика - никотина, также содержит в себе смолы, в которых находится более 4 000 вредных соединений. Они вызывают целый ряд негативных изменений в организме, среди которых: спазм сосудов, образование опухолей, генетические мутации. Смолы расщепляют гемоглобин, который должен был бы переносить кислород и питательные вещества к клеткам нашего организма. Но он этого не делает, и клетки испытывают “голод”, быстро стареют и умирают.</p> <p>Конечно, каждый имеет право на выбор! Но вы вредите не только своему здоровью, а также наносите вред здоровью своего окружения и своих близких, принуждая их к пассивному курению. И, что страшнее всего, передаете нездоровье по наследству своим детям.</p> <p>ЗОЖ и курение несовместимы!</p> <p>Необходимо сделать выбор между ними. И это выбор между здоровьем и болезнями.</p>	<p>Ежегодно из-за курения умирает 400 000 человек - это население целого города.</p> <p>Сигаретный дым, кроме наркотика - никотина, также содержит в себе смолы, в которых находится более 4 000 вредных соединений. Они вызывают целый ряд негативных изменений в организме, среди которых: спазм сосудов, образование опухолей, генетические мутации. Смолы расщепляют гемоглобин, который должен был бы переносить кислород и питательные вещества к клеткам нашего организма. Но он этого не делает, и клетки испытывают “голод”, быстро стареют и умирают.</p> <p>Конечно, каждый имеет право на выбор! Но вы вредите не только своему здоровью, а также наносите вред здоровью своего окружения и своих близких, принуждая их к пассивному курению. И, что страшнее всего, передаете</p>	<p>Это отлично, потому что ЗОЖ и курение несовместимы!</p>	

				нездоровье по наследству своим детям. ЗОЖ и курение несовместимы! Необходимо сделать выбор между ними. И это выбор между здоровьем и болезнями.	
11	Употребляете ли вы спиртные напитки?				
		Каждый день	Каждые выходные	Только по праздникам	Никогда

		<p>Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) установила верхнюю границу употребления этилового спирта, которую наш организм еще способен обезвредить. Это не более 20 грамм этанола в день, не чаще 5 раз в неделю. Разовая порция соответствует или одной бутылке пива или бокалу вина или 60 мл 40-градусного напитка. И всё же, этиловый спирт - это яд для человека. Мы предпочитаем его не употреблять, поскольку вред от употребления алкоголя для здоровья многократно научно доказан, а вот польза - нет.</p>	<p>Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) установила верхнюю границу употребления этилового спирта, которую наш организм еще способен обезвредить. Это не более 20 грамм этанола в день, не чаще 5 раз в неделю. Разовая порция соответствует или одной бутылке пива или бокалу вина или 60 мл 40-градусного напитка. И всё же, этиловый спирт - это яд для человека. Мы предпочитаем его не употреблять, поскольку вред от употребления алкоголя для здоровья многократно научно доказан, а вот польза - нет.</p>	<p>Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) установила верхнюю границу употребления этилового спирта, которую наш организм еще способен обезвредить. Это не более 20 грамм этанола в день, не чаще 5 раз в неделю. Разовая порция соответствует или одной бутылке пива или бокалу вина или 60 мл 40-градусного напитка. И всё же, этиловый спирт - это яд для человека. Мы предпочитаем его не употреблять, поскольку вред от употребления алкоголя для здоровья многократно научно доказан, а вот польза - нет.</p>	<p>Мы придерживаемся точно такой же позиции, хотя Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) и установила верхнюю границу употребления этилового спирта, которую наш организм еще способен обезвредить. Это не более 20 грамм этанола в день, не чаще 5 раз в неделю. Разовая порция соответствует или одной бутылке пива или бокалу вина или 60 мл 40-градусного напитка. И всё же, этиловый спирт - это яд для человека. Мы - также как и вы - предпочитаем его не употреблять, поскольку вред от употребления алкоголя для здоровья многократно научно доказан, а вот польза - нет.</p>
12	<p>Проходите ли вы ежегодное профилактическое обследование - диспансеризацию?</p>				

		Да	Нет
	<p>Ежегодная диспансеризация - большой вклад в сохранение вашего здоровья.</p> <p>Диспансеризация входит в понятия ЗОЖ и позволяет на ранних стадиях выявить заболевания или убедиться в их отсутствии. Даже если какое либо отклонение в здоровье и выявлено, не спешите принимать лекарства, возможно, лекарств потребуется намного меньше, если сначала скорректировать образ жизни, режим питания и двигательный режим. Такая коррекция часто бывает настолько эффективна, что после нее не требуется ни лечения, ни лекарства. Организм сам излечивается, а приобретенные здоровые привычки становятся долговременным гарантом вашего здоровья.</p>	<p>Ежегодная диспансеризация - большой вклад в сохранение вашего здоровья.</p> <p>Диспансеризация входит в понятия ЗОЖ и позволяет на ранних стадиях выявить заболевания или убедиться в их отсутствии. Даже если какое либо отклонение в здоровье и выявлено, не спешите принимать лекарства, возможно, лекарств потребуется намного меньше, если сначала скорректировать образ жизни, режим питания и двигательный режим. Такая коррекция часто бывает настолько эффективна, что после нее не требуется ни лечения, ни лекарства. Организм сам излечивается, а приобретенные здоровые привычки становятся долговременным гарантом вашего здоровья.</p>	



Здоровый образ жизни включает в себя много простых и понятных моментов.
Главное - ничего из них не упустить. В этом вам поможет наше приложение. :)

Тест по активности (выскакивает при первом заходе в раздел Движение)

Человек, как биологический вид, создан для движения.			
Диапазон его физических возможностей впечатляет. Так легкие среднего человека в покое пропускают 5 литров в минуту, а при максимальной нагрузке более 600, также и сердце может работать в диапазоне от 60 до 220 ударов в минуту. По такому же принципу работает весь организм.			
В наше время прогресс все больше удаляет из повседневной жизни человека простую и такую необходимую ему физическую нагрузку. Гиподинамия признана одной из основных причин “болезней века” - заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологии, диабета, и других.			
Поэтому сегодня вопрос сознательной организации своего двигательного режима – буквально вопрос жизни и смерти для человечества в целом, и для каждого человека в частности.			
Любая двигательная нагрузка полезна для здоровья. Но полноценной тренировкой она считается только тогда, когда соответствует следующим обязательным			

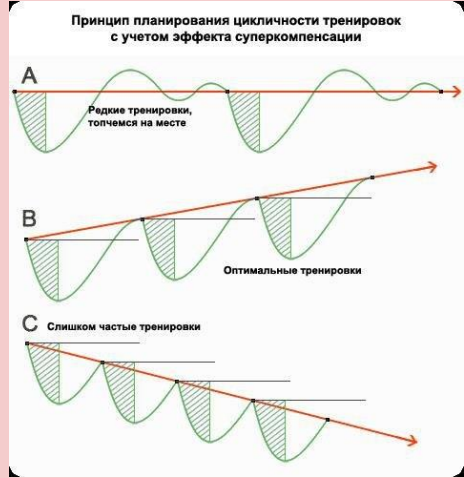
условиям:
1) работа в зоне средней для вас интенсивности (по пульсу)
2) длительностью не менее 1 часа
3) в количестве 2 раз в неделю
4) с интервалом между тренировками в 2-3 дня.
Самое приятное, что вы можете даже из мытья машины сделать полноценную тренировку, если будут соблюдены все перечисленные выше условия. :)

Важно понимать, что тренировка - это не простая трата калорий, а целенаправленное регуляторное воздействие на нужные нам процессы в организме в нужном нам направлении.

ЗОЖ - это процесс, назовём его макроциклом. Он делится на микроциклы по 16 тренировок, длительностью по два месяца (2 тренировки в неделю). Таким образом, год состоит из 6 микроциклов. Каждая тренировка увеличивает количество вашего здоровья. Согласно законам физиологии, за 16 тренировок организм полностью адаптируется к нагрузке и набор упражнений "усваивается" до двигательного стереотипа*. Поэтому на следующие 2 месяца содержание тренировки надо изменить на повышение.

В зависимости от поставленной задачи - похудеть, набрать мышечную массу, увеличить количество здоровья - приложение подберет для вас режим дня и рацион питания в дни с тренировкой и без нее; а также подскажет вам, когда пришло время сменить

**в сторис про двигательный стереотип - устойчивый комплекс условно-рефлекторных двигательных реакций, реализуемых в определенной последовательности. координирование движений*



программу.			
Приступим к подбору двигательной нагрузки для вас?			
	Да/Позже		
Что будем делать?			
	Сохранить/увеличить количество здоровья	Похудеть	Набрать мышечную массу
Окей! Следующий медицинский тест выяснит, есть ли у вас противопоказания к двигательным нагрузкам.			

Подраздел определения уровня здоровья			
	Начать медицинское тестирование?		
		Да/пройти позже	
1.	Страдаете ли вы какими-либо хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы?		
		Нет	Да

2.	Страдаете ли Вы инсулинозависимым сахарным диабетом?		
		Нет	Да
3.	Страдаете ли Вы желчекаменной или почечнокаменной болезнью?		
		Нет	Да
4.	Бывают ли у вас приступы удушья?		
		Нет	Да
5.	Ставился ли вам диагноз тромбофлебит нижних конечностей?		
		Нет	Да
6.	Есть ли у вас близорукость 7 диоптрий и выше?		
		Нет	Да
7.	Имеются ли у вас какое-либо заболевания крови?		
		Нет	Да
8.	Страдаете ли вы частыми желудочно-кишечными заболеваниями?		
		Нет	Да

9.	Есть ли у вас на данный момент обострение язвенной болезни?		
		Нет	Да
10.	Есть ли у вас на данный момент обострение заболеваний печени и желчного пузыря?		
		Нет	Да
11.	Есть ли у вас на данный момент обострение заболевание почек?		
		Нет	Да
12.	Беспокоят ли Вас боли в суставах?		
		Нет	Да
13.	Беспокоят ли вас приступы сердцебиения, «замирания», «остановки», боли в области сердца?		
		Нет	Да
14.	Беспокоят ли вас учащение и затруднение дыхания при ходьбе, подъеме по лестнице?		
		Нет	Да
15.	Беспокоит ли вас повышение давления более, чем 160/100 мм.рт.ст.?	Нет	Да

16.	Беспокоят ли вас систематические отеки в ногах?	Нет	Да
			<p><i>Если есть хоть одно ДА в 1-16 текст:</i> Все вышеперечисленные заболевания и симптомы заболеваний являются абсолютным противопоказанием к тренировкам, поскольку нагрузка может вызвать крайне негативные последствия.. Однако, дозированная двигательная нагрузка полезна всем, и в вашем случае ее лучше организовать под наблюдением специалистов в режиме ЛФК. Вы можете воспользоваться нашими тренировками только после консультации и допуска вашего врача.</p>
17.	<p><i>Если Ж</i> - Страдаете ли вы какими-либо гинекологическими заболеваниями?</p> <p><i>Если М</i> - Страдаете ли вы какими-либо урологическими заболеваниями?</p>		
		Нет	Да
			<p>Если на данный момент ваше заболевание находится в острой фазе - это абсолютное противопоказание к физической нагрузке. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом по поводу сроков допуска к нашим тренировкам после выздоровления.</p>
18.	Находитесь ли вы под наблюдением		

	врача-гинеколога по поводу беременности?		
		Нет	Да
			Следует учесть особенности этого естественного, но чувствительного периода вашей жизни. Придерживайтесь назначенного вам врачом режима дня и рациона питания. Обратите внимание на то, что нормы питания, указанные в нашем приложении не соответствуют вашему положению, а предложенные тренировки неадекватны и опасны. Вам лучше заниматься ЛФК в специализированном учреждении под контролем врача-гинеколога.
19.	Болеете ли вы чаще 3х раз в год простудными заболеваниями (грипп, ангина, бронхит, ОРЗ)?		
		Нет	Да
			Это может означать, что ваша иммунная система ослаблена. Вам можно заниматься по нашим программам, если вы не будете торопиться и форсировать тренировочный процесс, а наберетесь терпения и будете постепенно увеличивать нагрузку, пока не почувствуете, что организм окреп.

			Соблюдайте три основных правила тренировочного процесса - 1) тренировка по пульсу в зоне интенсивности ниже средней 2) длительностью не менее часа 3) с шагом между тренировками не менее 2 дней.
20.	Переносили ли вы какие-либо операции?		
		Нет	Да
21.	Переносили ли вы какие-либо травмы (переломы, растяжения, в т.ч. в связи с занятием спортом)?		
		Нет	Да
			<p><i>Если есть ДА в 20-21:</i></p> <p>Перенесенные операции, травмы, переломы, или растяжения могут быть причиной снижения объема движений в суставах или контрактуры. Если на данный момент нет обострения, вам можно - но с большой осторожностью - выполнять предложенные нами упражнения. Соблюдайте принцип «до границы боли» при их выполнении. Не допускайте резких, насильственных и рывковых движений. Движения должны быть мягкими и контролируемыми.</p>

2	Беспокоит ли вас ухудшение самочувствия в связи с наступающим или уже наступившим климаксом? (только для Ж после 45)	Нет	Да
			<p>Ваш организм претерпевает серьезную гормональную перестройку. Следует учесть особенности этого чувствительного периода в вашей жизни.</p> <p>С осторожностью и аккуратностью, по самочувствию, выполняйте тренировки, предусмотренные нашим приложением.</p>
23.	Беспокоят ли вас боли в шейном, грудном или поясничном отделах позвоночника? Бывают ли у вас: шум в ушах, “мушки” перед глазами, головокружение, онемение пальцев на руках или ногах?		
		Нет	Да

			<p>Посоветуйтесь со своим лечащим врачом по поводу допуска к нашим программам “Здоровая спина”. В случае допуска, рекомендуем выполнять упражнения с осторожностью, с небольшой амплитудой движений, до границы боли. Следуйте всем речевым инструкциям диктора.</p> <p>А в период обострения болей в спине все оздоровительные мероприятия - в том числе массаж и плавание в бассейне - абсолютно противопоказаны, поскольку могут только ухудшить ситуацию.</p> <p>Наши программы “Здоровая спина” - основное лекарство при остеохондрозе, но только не в период обострения!</p>
		<p><i>Если все ответы нет, то серия сообщений:</i></p> <p>Здорово!</p> <p>Вы практически здоровы! Можете использовать наше приложение в полном объеме без ограничений.</p>	<p><i>Если было хоть одно да, то текст:</i></p> <p>Самое первое, что нужно сделать при любых признаках “нездоровья” - это исправить нездоровые привычки и ошибки, и в питании, и в режиме дня, и двигательной активности. Результат не заставит себя долго ждать! Организация своей жизни здоровым образом может значительно компенсировать любое заболевание. Сделайте всё, что зависит прежде всего от вас и, возможно, Вам потребуется гораздо меньше лекарств и процедур!</p>
		Почему “практически”? Потому что	<i>Общий завершающий текст:</i>

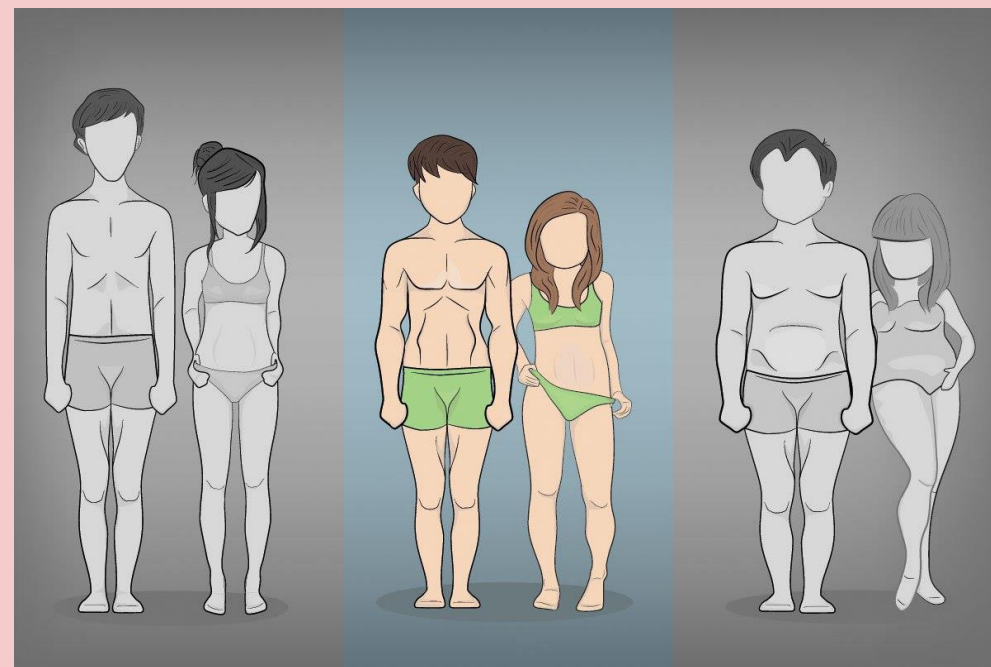
		абсолютно здоровых людей не бывает. Иначе, видимо, это был бы человек, который в огне не горит, в воде не тонет, и пули его не берут. В общем, супергерой :)	ЗОЖ - это в любом случае хорошо! Он как минимум обеспечивает сохранность уровня вашего здоровья, а как максимум - увеличивает его количество.
		Нормальный же человек может быть только практически здоровым.	
		Так держать! С помощью ЗОЖ и нашего приложения количество вашего здоровья будет только увеличиваться!	

Сбор данных о физических параметрах (должен повторяться перед каждой 1й тренировкой микроцикла - 1я-17я-35я и тд...), данные идут в статистику, лучше представить в виде графика с приростом здоровья (10% после каждой тренировки) - мб как график роста курса валюты?

Выберите наиболее близкий вам (по вашему мнению) конституционный тип:

(перерисовать все картинки в нашем стиле)
слева-направо: эктоморф, мезоморф, эндоморф

Общий текст: Учитывайте только ваш преимущественный (доминирующий) конституционный тип. У большинства людей он смешанный.



Если выбрал эктоморфа:

Ваше телосложение: высокий/ая, худощавый/ая, с тонкой костью, с небольшим количеством подкожной жировой ткани. Узкие кости, длинные конечности. Длинные и тонкие мышцы, которые медленно увеличиваются в объеме. Относительная слабость сухожилий.

Быстрый обмен веществ, метаболизм не склонен к набору жировой массы.

Рекомендации: вы имеете преимущество в упражнениях на выносливость. В случае, если вы хотите набрать мышечную массу, тренировки лучше строить на базовых силовых упражнениях, с минимумом аэробной нагрузки, но после прохождения двухмесячного подготовительного периода.

Избегайте упражнений на изолированные мышечные группы, выбирайте базовые упражнения, делайте продолжительный отдых между подходами - до 2х минут. При максимальном количестве тренировочных дней - 5 тренировок в 2 недели, делайте 3 силовых и 2 аэробных с шагом в 2-3 дня между ними.

Если выбрал мезоморфа:

Ваше телосложение: мускулистые руки и ноги, широкие плечи и грудная клетка, узкая талия. Мало равномерно-распределенного подкожного жира.

Рекомендации: вы легко набираете мышечную массу, хорошо сохраняете её, и быстро теряете жировую ткань. После прохождения двухмесячного подготовительного периода, отдайте предпочтение силовым упражнениям, а аэробику можно свести к минимуму. Есть высокий риск перетренироваться, так как вы хорошо переносите физическую нагрузку. Не переусердствуйте.

При максимальном количестве тренировочных дней 5 тренировок в 2 недели, делайте 3 силовых и 2 аэробных с шагом в 2-3 дня между ними.

Если выбрал эндоморфа:

Ваше телосложение - крупное, широкие плечи, широкая грудная клетка, широкая талия, короткие конечности.

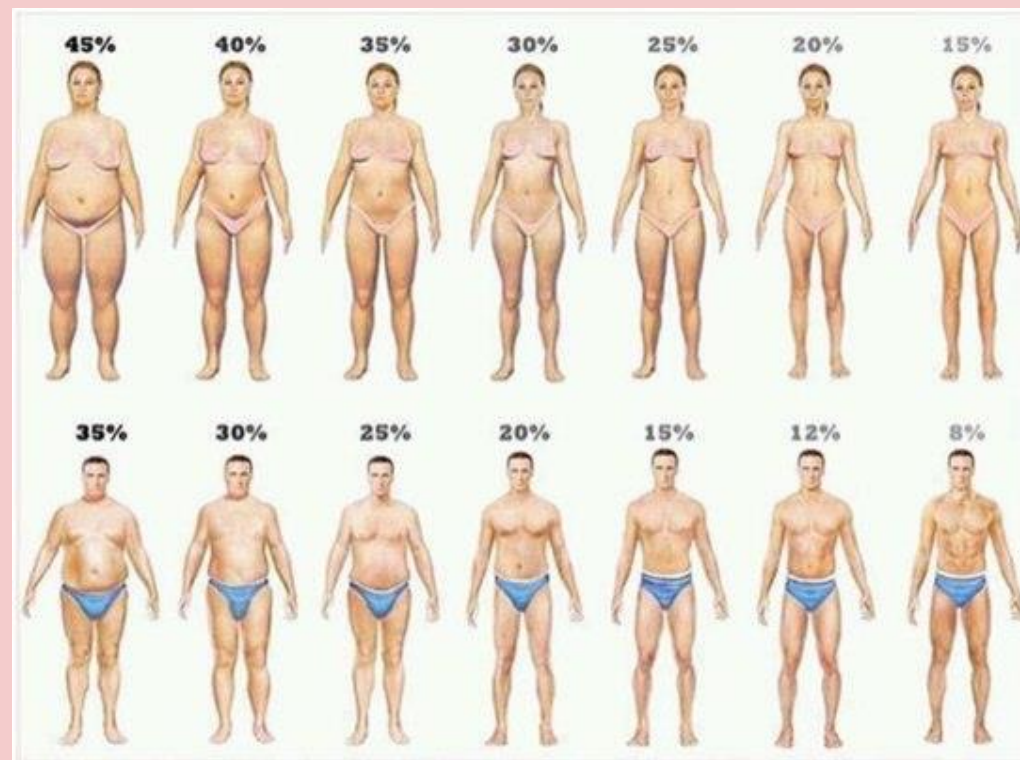
Много мышечной массы сопровождается, как правило, избыточной жировой. Вы хорошо набираете и сохраняете силу и мышечную массу, но с большим трудом избавляетесь от жировой.

Рекомендации: ваша цель - "разогнать" метаболизм, заставить жир "гореть" чтобы проявить скрытый под ним мышечный рельеф. Для этого, после прохождения двухмесячного подготовительного периода, тренируйтесь с умеренными весами, с высокой интенсивностью, и

минимальным отдыхом между подходами. Тренировки делайте частыми и длительными, до 2х часов. Очень важна аэробика.
При максимальном количестве тренировочных дней 5 тренировок в 2 недели, делайте 2 силовых и 3 аэробных с шагом в 2-3 дня между ними.

Выберите картинку, которая по вашему мнению приблизительно соответствует вам:

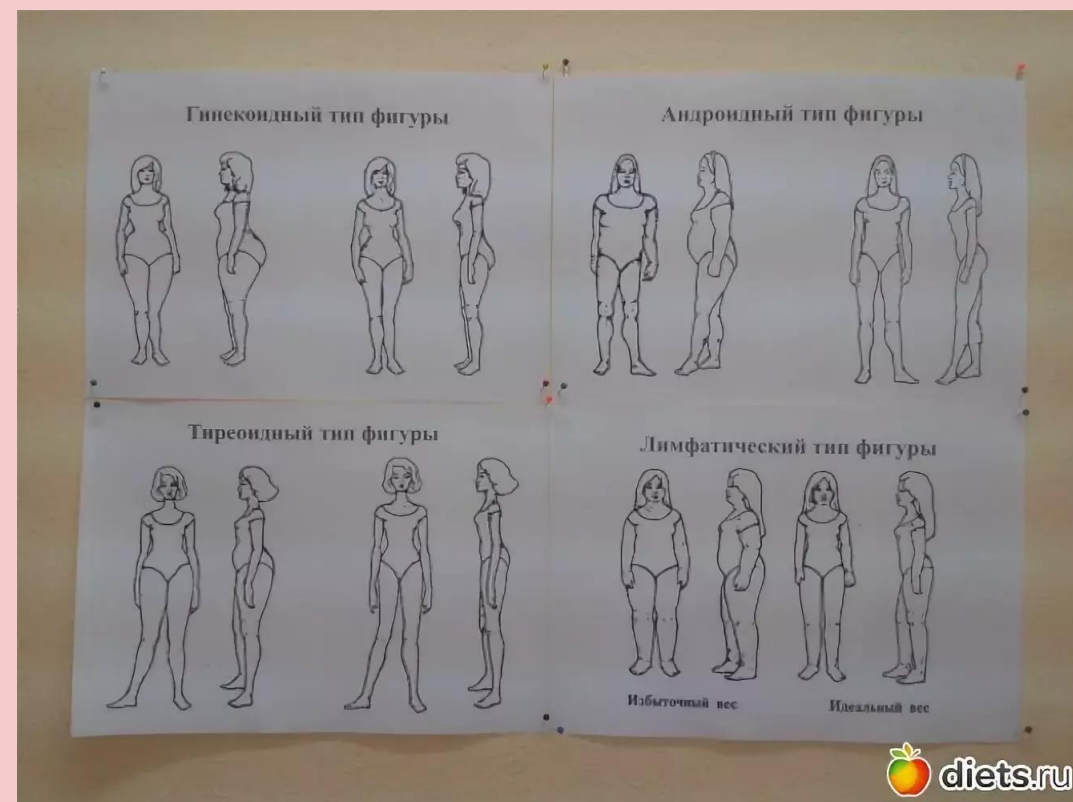
(М показывать М, Ж - Ж)



Современный человек не испытывает недостатка в пище

<p>и мало двигается. Если не проследить за балансом между потреблением и тратой энергии, жировая ткань в организме может накапливаться. В норме она должна находиться в диапазоне 24-30% у женщин, и 19-25% у мужчин.</p> <p>Жировая ткань гормонально-активна, поэтому как ее избыток, так и недостаток имеют серьезные последствия для здоровья.</p> <p>Если вы выбрали процент вне нормы - первой задачей вашего первого тренировочного микроцикла (два месяца, 16 тренировок), будет привести свой процент в соответствие норме, так как задачи похудеть и нарастить мышечную массу антагонистичны. Если же ваш процент находится в пределах нормы, то после двухмесячного подготовительного периода, можете приступить к полноценным тренировкам.</p>	
<p>Выберите ваш тип жиросотложения:</p>	

(у мужчин чаще всего андроид, но могут быть и другие, поэтому надо будет перерисовать фигуры в нейтральные по гендеру)



Общий текст:

Гормональный тип жиротложений не означает, что у вас есть избыток каких-то гормонов. Просто в вашем организме определенные гормоны доминируют и управляют типом жиротложения и пищевыми предпочтениями.

Дальше по выбранному типу тексты:

Гинекоид: наиболее распространен среди женщин. Характерна грушевидная форма, со средними или

узкими плечами, небольшой или средних размеров грудью, тонкой талией, округлыми бедрами и ягодицами. Жировые “ловушки” находятся в нижней части тела, преимущественно на бедре “сбоку” и на ягодицах, по типу груши. Отложения часто бывают неровными и комковатыми, с эффектом целлюлита. Жировые отложения сами по себе гормонально активны и стимулируют производство новых жировых клеток. Пристрастие к сладкому и жирным кондитерским изделиям (булочки, пирожные, печенья, сладости), стремление заместить ими нормальную еду. Старайтесь не просто исключить эти лакомства из рациона, а заменить их на углеводные продукты, содержащие что-то полезное - это будут каши, фрукты, изделия из цельнозерновой муки.

Андроид: жировые отложения происходят по мужскому типу, поскольку наиболее активно производство мужских гормонов. Поскольку жировая ткань гормонально активна, она стимулирует увеличение жировых клеток. Андроиды редко бывают сладкоежками, зато “с ума сходят” по жирной и соленой пище, богатой жирами, что только способствует увеличению жирового компонента тела. Излишние отложения концентрируются в верхней части тела, в области шеи, плеч, верхней части рук, туловища, брюшины, и придает фигуре женщины форму яблока. Жировая прослойка сама по себе гормонально активна и может вызвать гормональный дисбаланс в организме.

Тиреоид (щитовидный тип): в его организме наиболее активна щитовидная железа (адамово яблоко), управляющая обменными процессами. Тиреоид имеет утонченную костную систему, обладает высоким уровнем

обменных процессов и эффективно сжигает поступающие калории. Не склонен к накоплению лишнего веса. Высокоподвижный, легок на подъем, трудоголик, но нет выносливости, поэтому часто прибегает к стимуляторам, “подстегивающим” щитовидную железу - чай, кофе, острая пища, конфеты, шоколад. Постоянная стимуляция истощает выработку гормонов, что грозит хронической усталостью и ожирением. Тиреоид любит пропускать приемы пищи, заменяя их перекусами. Жировые “ловушки” - в области живота и бедер, “уши” на ягодицах сбоку, бедра внутри. Руки и ноги при этом остаются стройными. Следует избегать быстрых стимуляторов - сахара, алкоголя, сигарет, шоколада. Очень важно соблюдать режим питания с нормальным соотношением белков, жиров и углеводов. Физическая активность и регулярные тренировки являются лучшими активаторами обменных процессов в организме и его работоспособности.

Лимфоид: имеет низкий уровень обмена веществ и склонность к задержке жидкости в организме. По этой причине их ноги, лодыжки, руки, запястья часто выглядят отеками и полными. Лимфоиды очень любят молочные продукты, которые плохо усваиваются, способствуют увеличению веса и накоплению жидкости в организме. Двигательный режим жизненно-необходим этому типу жиротложения. Тренировки улучшают мышечный тонус и циркуляцию жидкости, что, в свою очередь, поможет сделать руки и ноги более стройными. Упражнения лучше выполнять в положении лежа или на четвереньках, для улучшения оттока лимфы и венозной крови. Лучший выход для лимфоида - стимулировать свой обмен веществ упражнениями и диетой, лишенной жидких, сладких и жирных молочных продуктов;

<p>содержащей мало насыщенных жиров и соли, но с большим количеством фруктов и овощей.</p>	
<p>Обхваты - прекрасный способ контролировать результаты тренировочного процесса. Измеряйте обхваты в начале и в конце каждого микроцикла (2 месяца, 16 тренировок), а приложение их сравнит. Следует учесть, что сначала нужно привести жировой компонент тела в норму, а затем наращивать объемы мышечной ткани. Замерьте ваши обхваты:</p>	

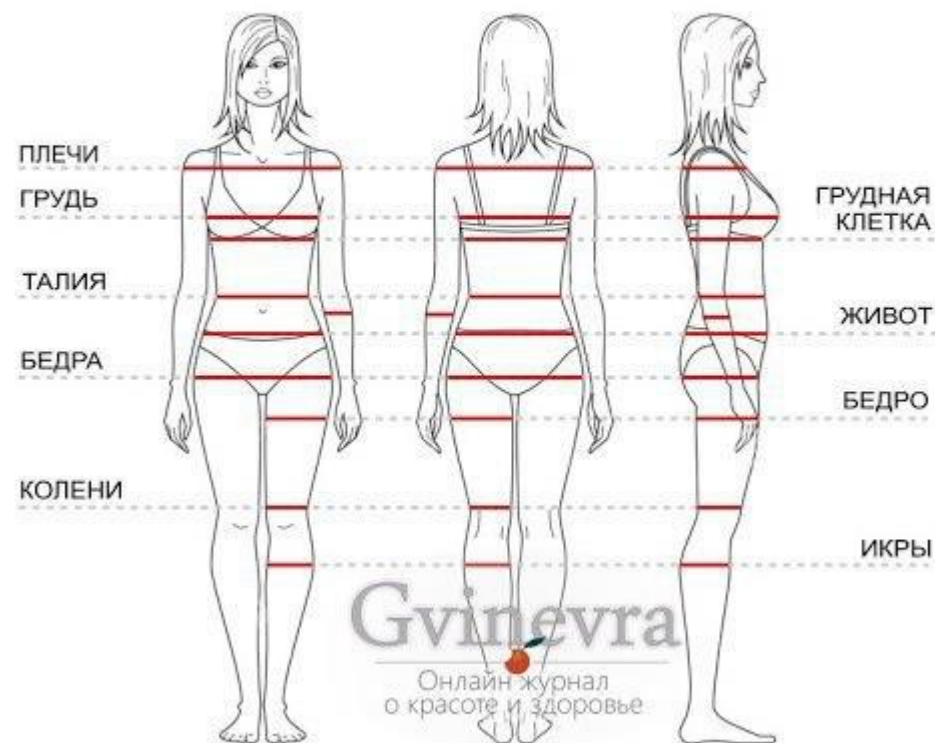
(перерисовать, добавить щиколотку и ягодицы у обоих и женщине дорисовать обхват над грудью, обхват плеча на руке, не рисовать обхват плеч и обхват предплечья как на второй картинке. хотелось бы сделать графы добавления замеров прямо на картинке)



пример в более-менее нашем стиле

КАК ИЗМЕРИТЬ ТЕЛО ИЗМЕРЯЕМ ТЕЛО В 10 МЕСТАХ


от Gvinevra.ru



Отлично! А теперь давайте проведем функциональный тест. Он определит реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, а время восстановления после

нагрузки позволит проверить вашу тренированность. Функциональный тест используется для двух целей: 1) для медицинского допуска к тренировкам; 2) для контроля за тренировочным процессом и уровнем тренированности в конце каждого микроцикла (2 месяца, 16 тренировок).	
	<p><i>(Фиксируем три значения : до приседаний, после приседаний, а время восстановления каждую минуту , включая пятую.</i></p> <p><i>ЧСС - частота сердечных сокращений</i></p> <p><i>АДС - артериальное давление систолическое (верхнее)</i></p> <p><i>Верхние цифры - это систолическое давление, оно показывает давление в артериях в момент, когда сердце сжимается и выталкивает кровь в артерии.</i></p> <p><i>АДД - артериальное давление диастолическое (нижнее)</i></p> <p><i>Нижние цифры - это диастолическое давление, оно показывает давление в момент расслабления сердечной мышцы.</i></p> <p><i>ПД - Пульсовое Разница между АДС и АДД</i></p> <p><i>В норме составляет 30-50 мм рт. ст.)</i></p>
Проводить функциональный тест легко, если у вас имеется любой тонометр.	
Приступим?	
	Да/пройти позже
<i>Таймер на 3 минуты</i>	
Начнем. Трижды измерьте пульс (ЧСС) за 15 секунд и пришлите мне наименьшее из трех полученных. Пульс можно найти на запястье (фотка) или в области шеи (фотка)	



	
	<p>например: 20 (умножаем на 4 и получаем ЧСС за минуту) это значение появляется на экране Если пульс 90 и выше - тест не проводится</p>
<p>Теперь измерьте давление в покое. Если конструкция тономера позволяет, не снимайте манжету и на время выполнения приседаний, это сэкономит время.</p>	
<p>Верхнее?</p>	
	<p>120 (норма от 110 до 130)</p>
<p>Если 140 и выше тест не проводится, текст: Даже однократное зафиксированное повышенное верхнее или нижнее давление - повод обратиться к терапевту для обследования и уточнения диагноза. Можете повторить функциональное тестирование, при</p>	

нормальных значениях давления.	
Нижнее?	
	70 (норма от 80 до 70)
<p>Если 90 и выше тест не проводится, текст:</p> <p>Даже одноразовое зафиксированное повышенное верхнее или нижнее давление - повод обратиться к терапевту для обследования и уточнения диагноза. Можете повторить функциональное тестирование, при нормальных значениях давления.</p>	
<p>Теперь сделайте 20 приседаний за 30 секунд. (сделать метроном, можно на каждое движение “сесть-встать”, тогда будет 20 приседаний за 30 секунд).</p>	
<p>(надо вставить иллюстрацию)</p> <p>https://sp.mycdn.me/image?id=869344547098&t=44&plc=WEB&tkn=*k1BYNZPTjf-QSXmf3G3B7FSJ4Ew</p> <p>на гифке неправильный ритм, нужно замедлить до 40 приседаний в минуту</p> <p>Техника приседаний: глубоко приседать не надо, достаточно полу-приседа, когда угол между бедром и голенью равен примерно 90 градусов. Опускаясь вниз в присед, руки вперед - выдох. Поднимаясь, руки вниз - вдох. На 20-ом приседании вернитесь на свое место, включите секундомер. Спокойно измерьте пульс, затем сразу же давление. Пришлите мне результат.</p>	
Секундомер.	
	100

В конце второй минуты сделайте замеры еще раз. <i>Пришлите мне</i>															
В конце третьей минуты сделайте замеры еще раз. <i>Пришлите мне.</i>	95														
В конце четвертой минуты сделайте замеры еще раз. <i>Пришлите мне.</i>															
В конце пятой минуты сделайте замеры еще раз. <i>Пришлите мне.</i>															
Если функциональный тест, по какой то причине, не удалось сделать с первого раза - не повторяйте его в этот же день. Два-три раза подряд тест делать не надо. Проведите его завтра или через день.															
	<p>Для Климата:</p> <p>Типы возможных реакций на нагрузку:</p> <p>1. НОРМОТОНИЧЕСКИЙ (типичный): Показатели теста (ЧСС, и АДС, и АДД, и ПД) изменяются одновременно и параллельно на более чем от 50% до 100% от изначального. Время восстановления не более 5 минут. Например:</p> <table> <tr> <td>до</td> <td>после</td> </tr> <tr> <td>ЧСС - 72</td> <td>- 108-144</td> </tr> <tr> <td>АДС - 100</td> <td>- 120-130</td> </tr> <tr> <td>АДД - 60 (+-15)</td> <td>- 60-50</td> </tr> <tr> <td>ПД - 40</td> <td>- 60-80</td> </tr> </table> <p>2. ГИПОТОНИЧЕСКИЙ(атипичный): Часто встречается после болезни. Резкий, более 100% увеличение ЧСС, при этом ПД меняется незначительно - менее 50%. Например:</p> <table> <tr> <td>до</td> <td>после</td> </tr> <tr> <td>ЧСС - 72</td> <td>- 156</td> </tr> </table>	до	после	ЧСС - 72	- 108-144	АДС - 100	- 120-130	АДД - 60 (+-15)	- 60-50	ПД - 40	- 60-80	до	после	ЧСС - 72	- 156
до	после														
ЧСС - 72	- 108-144														
АДС - 100	- 120-130														
АДД - 60 (+-15)	- 60-50														
ПД - 40	- 60-80														
до	после														
ЧСС - 72	- 156														

АДС - 100	- 105
АДД - 60	- 55
ПД - 40	- 50

3.

4. **ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ (атипичный):**

Такой тип реакции на нагрузку возможен при: эмоциональном перенапряжении, скрытой форме гипертонии и явной гипертонии.

Сопровождается резким повышением

либо АДС более чем 180

либо АДД более чем 90

либо и АДС и АДД на эти же цифры

и все это при высоком ЧСС приближающемся к повышению на 100%

Все три варианта называются **гипертоническим** типом реакции.

а) повышение АДС (систолическое)

Например:

до	после
ЧСС - 90	- 178
АДС - 130	- 180 !!!!!
АДД - 80	- 80
ПД - 50	- 100

б) повышение АДД (диастолическое)

Например:

до	после
ЧСС - 90	- 178
АДС - 130	- 160
АДД - 80	- 90 !!!!!
ПД - 50	- 100

в) повышение и АДС и АДД

Например:

до	после
ЧСС - 90	- 176
АДС - 130	- 180 !!!!!
АДД - 80	- 90 !!!!!

ПД - 50 - 100

5. ДИСТОНИЧЕСКИЙ (феномен бесконечного тона, атипичный)

Возможен при перенапряжении и перетренировке, и у подростков из-за гетерохронного развития.

Резкое увеличение пульсового давления,
за счет резкого снижения АДД до 20 и меньше.

Например:

до		после
ЧСС - 72	-	138
АДС - 100	-	120
АДД - 60	-	20!!!!
ПД - 40	-	100

Восстановление любого из показателей не более пяти минут.

Тексты для пользователя:

НОРМОТОНИЧЕСКИЙ тип:

У вас **нормотонический** тип реакции на нагрузку. После выбора цели можете приступить к тренировкам. Повторяйте этот тест перед каждым новым микроциклом.

ГИПОТОНИЧЕСКИЙ тип:

У вас **гипотонический** тип реакции на нагрузку. Такой тип реакции часто встречается после недавно перенесенного заболевания и перенапряжении. Дайте организму время для восстановления и реабилитации. Повторите тест позже и при нормальной реакции приступайте к тренировочному процессу.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ тип:

	<p>У вас гипертонический тип реакции на нагрузку. Такой тип реакции возможен при гипертонической болезни, если же вам еще не поставлен такой диагноз, то возможно гипертоническая болезнь у вас протекает в скрытой форме. Длительное эмоциональное перенапряжение и стресс также могут быть причиной гипертонической реакции на нагрузку. В любом случае проконсультируйтесь с врачом по поводу допуска к тренировкам.</p> <p>ДИСТОНИЧЕСКИЙ тип: У вас дистонический тип реакции на нагрузку (феномен бесконечного тона). Такой тип реакции возможен в пубертатный (подростковый) период, а также при перенапряжении и перетренировке. В любом случае проконсультируйтесь с врачом по поводу допуска к тренировкам.</p>
<p>Ура! Вы прошли все тесты! :)</p> <p>Основываясь на ваших ответах, мы максимально персонифицировали вашу оздоровительную программу, исключили из нее все, что может вам навредить или стать препятствием к увеличению количества вашего здоровья.</p>	
<p>В конце каждого микроцикла, то есть каждые 2 месяца/16 тренировок, можно будет повторно пройти некоторые из тестов, чтобы сравнить их результаты с изначальными и констатировать ваши результаты.</p> <p>Здоровье нужно добывать! Это - непрерывный процесс, который требует систематичности и последовательности.</p> <p>Успеха вам на этом пути! :)</p>	