

Доступны ли для российского педагога фитнес и правильное питание

ОЛЬГА ШЕСТОВА, кандидат биологических наук,
Главный редактор программы оздоровления нации
«Пора лечиться правильно»

А что такое фитнес?

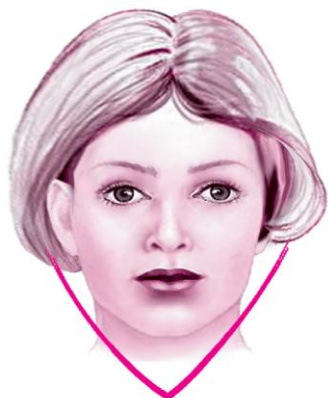
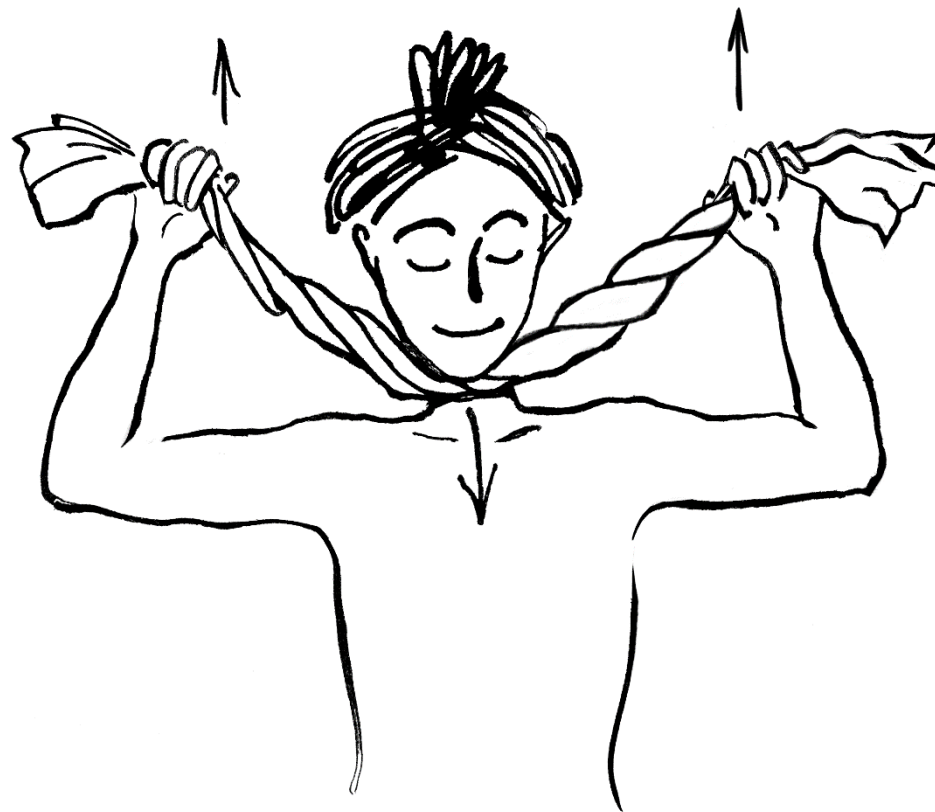
А правильное питание?

- ▶ **Фитнес** ([англ. fitness](#), от глагола «*to fit*» – *соответствовать, быть в хорошей форме*) – любая физическая активность, позволяющая человеку чувствовать себя в хорошей физической форме в течение длительного времени
- ▶ **Правильное, здоровое питание** – состав еды и шаблоны ее принятия, максимально отвечающие физиологическим требованиям организма и защищающие его от заболеваний

А зачем? Основные проблемы педагога с точки зрения физиолога

- ▶ сильная занятость
- ▶ множество повседневных коммуникаций
- ▶ работа в условиях длительного стресса
- ▶ регулярная нагрузка на зрительный и речевой аппараты, на позвоночник
- ▶ отсутствие возможности для обычных регулярных физических нагрузок
- ▶ мало времени на заботу о себе и собственном здоровье.

Что у нас с лицом и шеей. Мотивация



Из книги Ольги Шестовой «Возраст: преимущества, парадоксы и решения»



Как мы ходим

«Вся отключится, в узел вот здесь вот завяжется, вся скукожится, как старый рваный башмак, и вот — чешет на работу, как будто сваи вколачивает! В женщине должна быть загадка! Головка чуть-чуть приподнята, глаза немножко опущены, здесь всё свободно, плечи откинuty назад. Походка свободная от бедра. Раскованная свободная пластика пантеры перед прыжком. Мужчины такую женщину не пропускают!»

Из к/ф «Служебный роман»

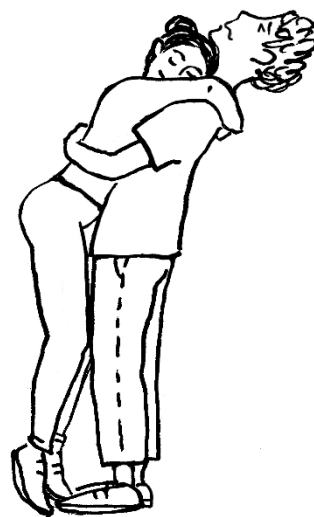
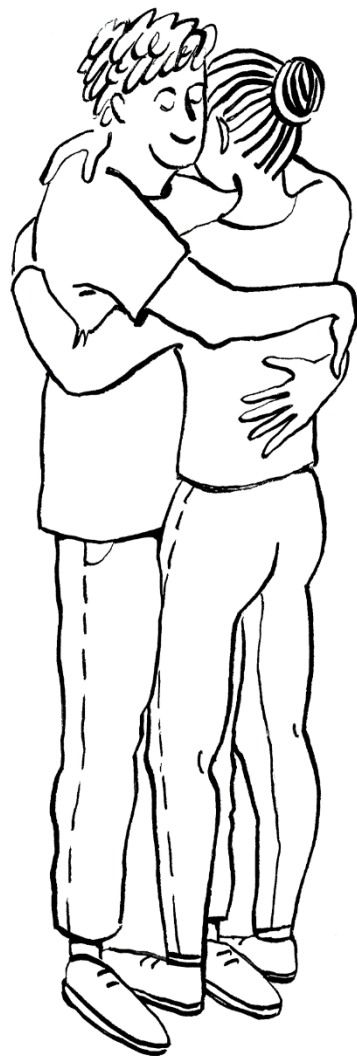


Правильные движения

Из книги Ольги Шестовой «Возраст: преимущества, парадоксы и решения»



Жемчужное упражнение



Так не надо!

ОЛЬГА ШЕСТОВА
КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ВОЗРАСТ

ПРЕИМУЩЕСТВА, ПАРАДОКСЫ И РЕШЕНИЯ

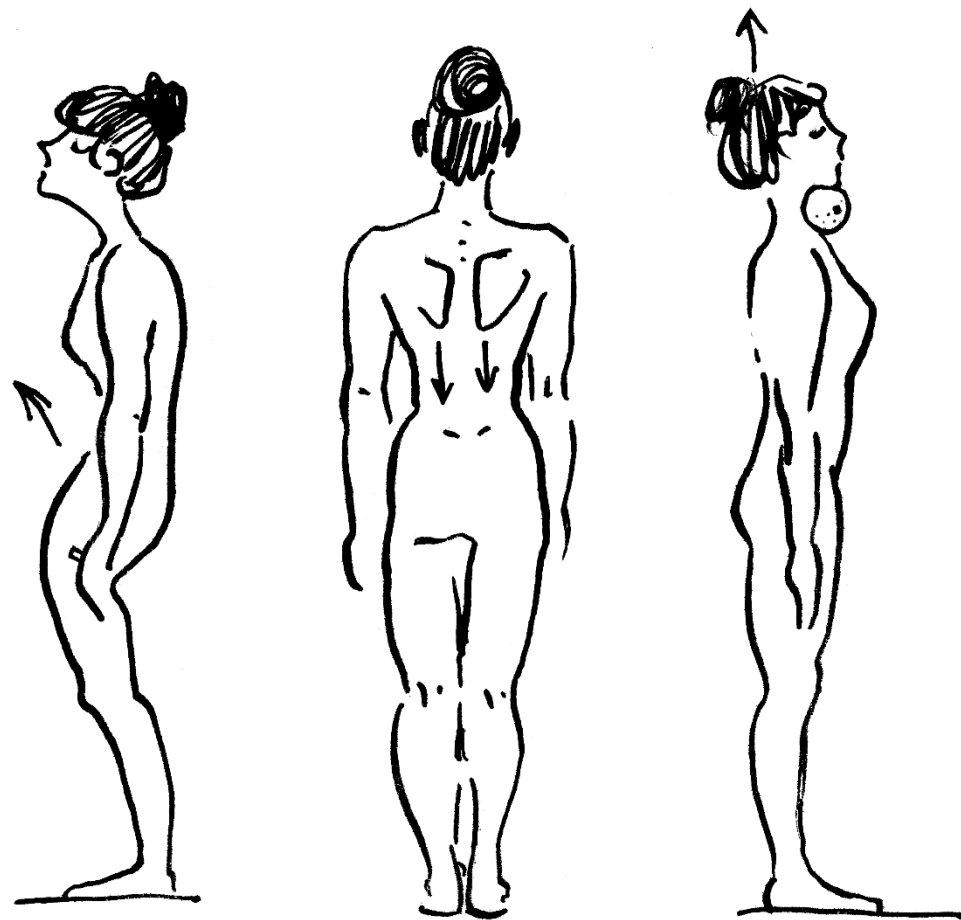
- ЛОВУШКИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
- 7 НАУЧНЫХ ТЕОРИЙ О ПРЕОДОЛЕНИИ СТАРОСТИ
- ОСТЕОАРТРИТ: ЧЕМУ НАУЧИЛА ОВЕЧКА ДОЛЛИ
- ПРАВИЛЬНЫЕ ОБЪЯТИЯ КАК ЛЕКАРСТВО

«Эта блестящая книга мне настолько понравилась, что я рекомендую ее абсолютно всем. В ней четко сформулированные цели и научные советы по их достижению в каждый период жизни. Молодым она поможет понять, как использовать их неисчерпаемые резервы; людям среднего возраста поможет не наделать ошибок; а людям постарше покажет, что старости как таковой просто не существует — это выдумки слабых духом».

— АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

На фото: доктор Мясников и автор книги Ольга Шестова

Невидимый фитнес «золотое упражнение»



Из книги Ольги Шестовой «Возраст: преимущества, парадоксы и решения»



Правильное питание – интуитивное питание

ШКАЛА ГОЛОДА / СЫТОСТИ



1. Очень сильное чувство голода, чувство слабости/головокружение
2. Сильный голод, раздражительность, отсутствие сил, бурление в желудке
3. Легкое чувство голода, начинается бурление в желудке
4. Слабое ощущение голода
5. Удовлетворение, отсутствие голода и наполненности
6. Приятное чувство сытости
7. Незначительный дискомфорт
8. Значительный дискомфорт, чувство наполненности, тяжести
9. Сильный дискомфорт, боли в желудке
10. Ощущение тошноты, переполненности, крайняя степень дискомфорта



По книге Светланой
Бронниковой
«Интуитивное
питание: как
перестать
беспокоиться о еде и
похудеть»



Из книги Александра
Мясникова
«Пищеводитель»

«Золотое сечение» здоровой диеты



Углеводы 45-65%
Жиры 20-35%
Белки 10-30%

Результат интуитивного питания

- улучшение самочувствия,
- снижение стресса и повышение самооценки,
- беспроблемный контроль веса, похудение -- в случае его избытка.



Эко-Омоложение

5

ЕСТЕСТВЕННЫХ
ШАГОВ
К БЕЗУПРЕЧНОЙ
КОЖЕ



НАТАЛЬЯ ДИЧКОВСКАЯ (на фото 34 лет)

БЬЮТИ-ТРЕНЕР, ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ЕСТЕСТВЕННОМУ ОМОЛОЖЕНИЮ КОЖИ, ПРАКТИКУЮЩИЙ ПО ВСЕМУ МИРУ, ЕЕ МЕТОД ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ СЛАВЯНСКОГО ТИПА ВНЕШНОСТИ

ベター

«королева
шпагата»
Эйко



Даже очень негибкие люди

開脚

могут легко сесть

на шпагат

1 000 000
ЭКЗЕМПЛЯРОВ
ПРОДАНО*

4-Х НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН РАСТЯЖКИ. ВСЕГО 5 МИНУТ В ДЕНЬ

Питание и фитнес на
каждый день.
Мотивация в
названия книг

NEW YORK TIMES
BESTSELLER

ПРОСТО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

ИЗМЕНИ СЕБЯ НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ

КЕЙТ ХАДСОН

Какие проблемы педагога могут решить фитнес и правильное питание

- ▶ Контролировать в разумных пределах уровень стресса
- ▶ Разгрузить зрительный аппарат
- ▶ Усилить мышечный корсет
- ▶ Все-таки заботиться о себе в условиях дефицита личного времени.

Спасибо за внимание!

До встречи в сети

- ▶ Фейсбук <https://facebook.com/olga.shestova.50>
- ▶ Инстаграмм OlgaVozrast
- ▶ На одноклассниках

или в старой доброй электронной почте

- ▶ shestova.ol@eksmo.ru

С уважением, Ваша Ольга Шестова