

«Становимся стройными ПРАВИЛЬНО!»

Социальный проект врача-эндокринолога, диетолога,
Кузнецовой Ольги Николаевны.

Кузнецова Ольга, 18 марта 2022г.

«Участники одной из групп проекта (формат - фотопроект)»



DOCTORDIETOLOG.ru



Основные цели проекта:

- пропаганда здорового образа жизни
- популяризация идеологии: заниматься своим здоровьем - это полезно, модно и интересно
- создание для людей, имеющих лишний вес, комфортных условий для ведения активного образа жизни
- формирование правильных пищевых привычек, повышение двигательной активности
- организация безопасной, эффективной и доступной помощи в снижении веса

Задачи проекта:

- снижение веса должно быть эффективным - нормализация массы тела в течении 6-24 месяцев
- снижение веса должно сопровождаться улучшением биохимических и физических показателей

Основные методы:

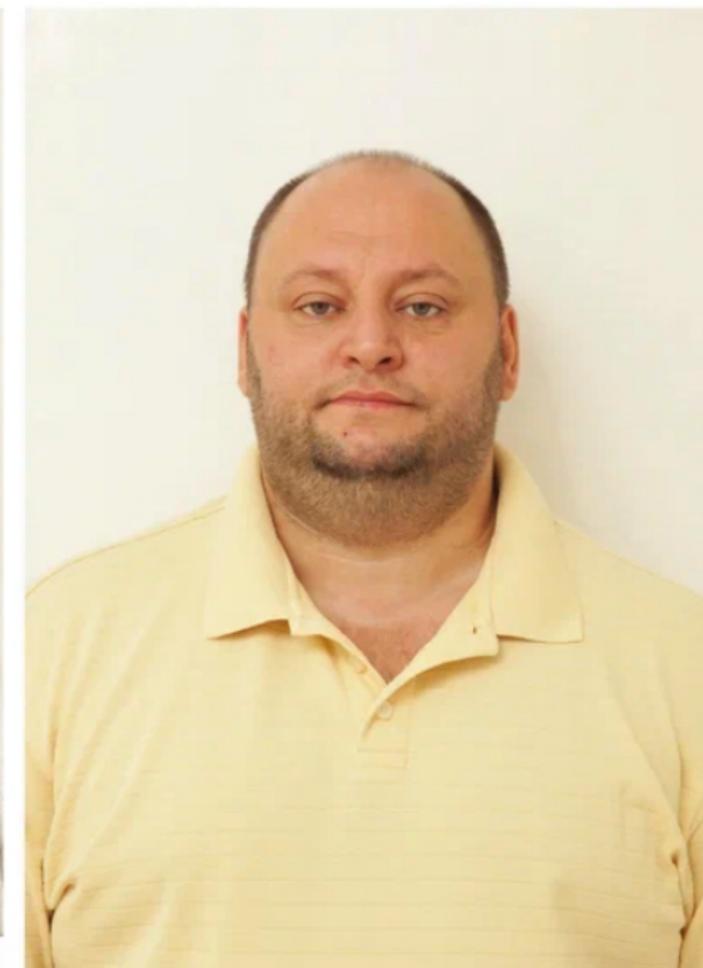
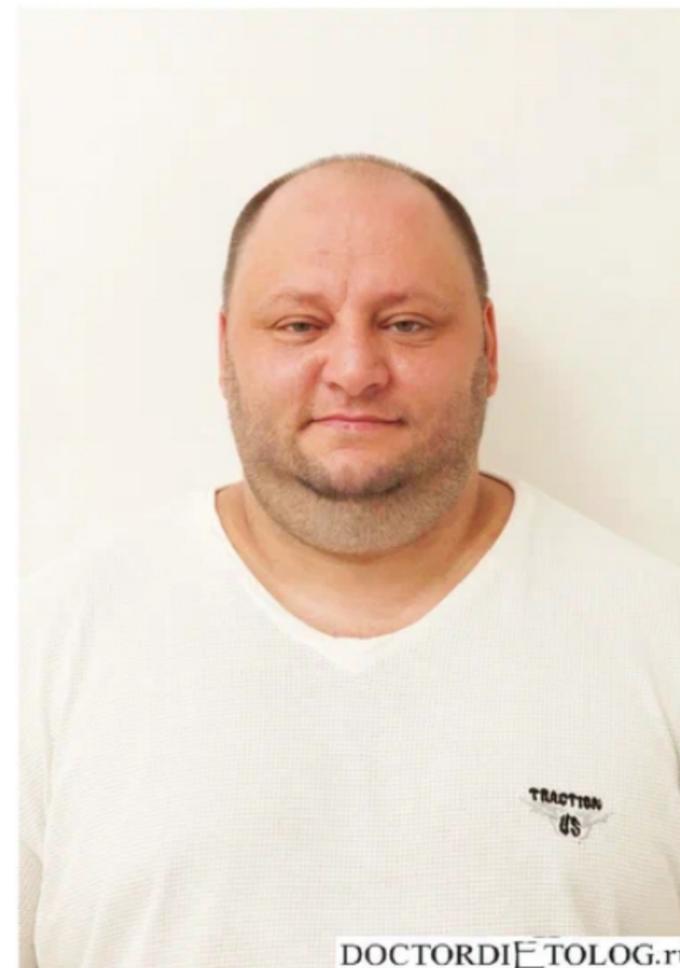
- Эффективная и комфортная методика снижения веса
- Разработка индивидуального рациона питания
- Увеличение двигательной активности и ускорение обменных процессов
- Лабораторные и инструментальные методы обследования

Общая информация

- Автор и организатор проекта - Кузнецова Ольга Николаевна (врач-эндокринолог, диетолог, г. Томск).
- Участие могут принимать взрослые люди (18-60 лет), имеющие лишний вес.
- Спонсорами проекта являются коммерческие организации.
- Несколько раз в год набирается группа участников, для которых я разрабатываю программу питания. Спонсоры проекта предоставляют на безвозмездной основе абонементы на посещение тренировок, косметических процедур и др. Участники распределяются по группам, они вместе ходят на занятия, гуляют в парке, играют в зале или на площадке.
- Проект стартовал в 2015 году. Он включает в себя различные форматы работы. Результаты работы проекта были опубликованы в журнале «Практическая диетология» и на сайте «Российской Диабетической Ассоциации».



Контроль биохимических показателей крови



Участники проходят медицинское обследование до начала проекта и по его окончании.

Лабораторные исследования

2 [redacted] [redacted] АРКАДИЙ		2 [redacted] [redacted] АРКАДИЙ		№8 Талуев ВА ООО "Центр Консультативных Осмотров" Томск, ул. Нахимова, д.18 Г.ТОМСК	
Пол:	Муж	Пол:	Муж		
Возраст:	40 лет	Возраст:	41 год		
ИНЗ:	[redacted]	ИНЗ:	[redacted]		
Дата взятия образца:	14.07.2015 00:00	Дата взятия образца:	02.09.2015 00:00		
Дата поступления образца:	15.07.2015 08:07	Дата поступления образца:	03.09.2015 08:55		
Врач:	15.07.2015 09:32	Врач:	04.09.2015 09:43		
Дата печати результата:	15.07.2015 10:14	Дата печати результата:	04.09.2015 10:18		
Исследование	Результат	Исследование	Результат	Единицы	Референсные значения
Индекс инсулинорезист-сти (НОМА)	10.2 *	Индекс инсулинорезист-сти (НОМА)	4.2 *		<2.7
Инсулин	37.7 *	Инсулин	19.8 *	мкЕд/мл	2.7 - 10.4
Глюкоза	6.1 *	Глюкоза	4.8	ммоль/л	4.1 - 5.9
АлАТ	45 *	АлАТ	34	Ед/л	< 41
АсАТ	26	АсАТ	20	Ед/л	< 37
Глюкоза	6.1 *	ТТГ	0.915	мЕд/л	0.4 - 4.0
ТТГ	0.979				

Разработка рациона питания и составление меню

Участникам составляется программа питания с учётом их параметров.

Диетолог Ольга
Кузнецова

Программы снижения
веса.

Расчет рациона
питания. График
снижения веса.
Нутриционный состав
рациона.

Составление меню.

Калькулятор для
подсчета жиров и ккал

Онлайн занятия.

Рейтинги и награды.

Социальный фотопроект
по снижению веса.

События.

Полезная информация.

Архив форума.

раздел в разработке

раздел в разработке

раздел в разработке.

раздел в разработке

Меню при снижении веса

Вы женщина 31-60 лет

Ваш вес кг

Минимальное количество ккал/сутки: **1506**

Максимальное количество ккал/сутки: **1957**

Употребляя **1527** ккал/сутки, Вы худеете на **57** грамм жира в сутки

График снижения веса. Нутриционный состав рациона.

Месяц снижения веса 1-й месяц

Количество ккал для расчета рациона ккал

Ваш рацион:

Белки **93**гр Жиры **40**гр Углеводы **205**гр

[Составить меню \(самостоятельно, бесплатно\).](#)

[Составить меню с помощью диетолога \(платно\).](#)

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Физическая активность и косметические процедуры

участники получают возможность посещать тренировки и занятия



Занятия в спортивном центре «Олимп»



Занятия участниц в Wellness-клубе «Эффект»



Лазерно-вакуумный массаж.



Термокорпоральная электростимуляция Tei System.



Гидрофузионная СПА-капсула.



**Эффективная методика
снижения веса позволяет
достичь хороших
результатов и мотивировать
участников на дальнейшую
работу над собой.**



Вес - 18,7 кг.
Талия - 19 см.



Итого 8 недель: Потеря веса - 13 % от исходного. Потеря жира - 18,8 % от исходного.



Патент № 2599197

Авторская методика снижения веса,
врача-эндокринолога, диетолога,
Кузнецовой Ольги Николаевны.

Участница социального проекта по снижению веса
 “Становимся стройными правильно!”, Дарья, 23 года

Снижение веса за счёт жировой ткани

	Программа снижения веса 8 недель			Динамика веса в течение года после прохождения программы по снижению веса				
	до начала программы ИЮЛЬ	пятая неделя АВГУСТ	результаты 8-ми недель СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МАЙ	ИЮЛЬ
Вес	91,7 кг.	86,1 кг.	84 кг. -7,7 кг	82,7 кг.	83,5 кг.	81,6 кг.	81,9 кг.	80,2 кг.
Общая жировая масса	39,7 кг.	34,6 кг.	32,1 кг. -7,6 кг					
Тощая масса тела	52 кг.	51,5 кг.	51,9 кг.					
- костная и мышечная ткань	13,9 кг.	13,8 кг.	13,9 кг.					
- вода	38,1 кг.	37,7 кг.	38 кг.					
Окружность рук правая/левая	36/35 см.	32/32 см.	32/31 см. -4 см					
Талия, верхняя/треть	94 см.	87 см.	87 см.					
Талия, средняя/треть	94 см.	86 см.	85 см.					
Низ живота	113 см.	107 см.	101 см. -12 см					
Окружность бедер	122 см.	116 см.	115 см. -7 см					
Окруж-сть бедра правое/левое	71/70 см.	65/64 см.	63,5/63 см -8 см					

Итоги 8 недель: Потеря веса - 8,3 % от исходного.
 Потеря жира - 19 % от исходного.

06 NOV 2015 21:11	27 DEC 2015 20:00	08 MAY 2016 20:21
WEIGHT ВЕС 83,5 kg	WEIGHT ВЕС 81,6 kg	WEIGHT ВЕС 81,9 kg



14 JUL 2015 00:00	11 AUG 2015 20:47	04 SEP 2015 00:02
WEIGHT ВЕС 91,7 kg	WEIGHT ВЕС 86,1 kg	WEIGHT ВЕС 84,0 kg
FAT% 43,3%	FAT% 40,2%	FAT% 38,2%
FAT MASS ЖИР 39,7 kg	FAT MASS ЖИР 34,6 kg	FAT MASS ЖИР 32,1 kg

Было ли сложно худеть, скажу вам нет. Голодной я не была, Ольга Николаевна расписала большой перечень продуктов на день. Я стала активней, раньше почему-то сложно было заставить себя куда-то сходить, чем-то заняться, куда-то записаться.

В тренажерный зал я раньше пробовала ходить, а вот процедуры миостимуляции и вакуумного массажа в Медицинском центре Эстетик, были чем-то новым и необычным. Я получила новые знания о правильном питании. Прохождение программы стало огромным

стимулом продолжать худеть и вести активный образ жизни. Очень интересно было худеть группой, есть еще люди, которые тебя понимают, и ты можешь с ними все обсудить. Программа дала возможность, комплексно решить мою проблему, помогла на начальном этапе похудения. Спасибо за помощь!

Снижение веса происходит за счёт жировой ткани, с сохранением активной мышечной массы.

Форматы проектов:

ОФЛАЙН

- лекции о питании
- набор групп для участия в марафонах снижения веса



ОНЛАЙН

- проведение марафонов в телеграмм канале
- образовательные лекции (аудиокомнаты)
- виртуальный тренажёрный зал



[главная страница](#)

Сайт врача
диетолога - эндокринолога.

Все о снижении веса, диетах, рациональном питании.

Диетолог Ольга
Кузнецова

Программы
снижения веса.

Расчет рациона
питания. График
снижения веса.
Нутриционный
состав рациона.

Составление меню.

Калькулятор для
подсчета жиров и
ккал

▶ **Онлайн занятия.**

Рейтинги и
награды.

Социальный
фотопроект по
снижению веса.

События.

Полезная
информация.

Архив форума.

раздел в
разработке

Online занятия

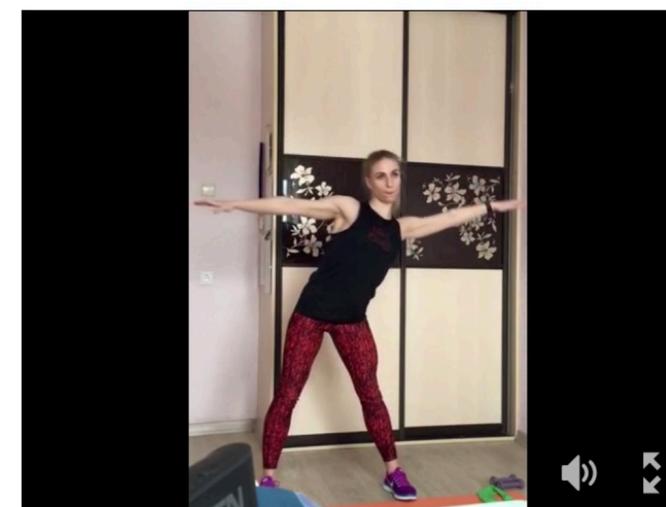


380×70

02:19

Закончить

Тренер



Журнал
посещений

Рейтинги и
награды

200×200

380×70

Участники занятия



Спасибо за внимание!

КОНТАКТЫ:

Кузнецова Ольга Николаевна

телеграмм канал: https://t.me/doctor_OlgaK

личный телеграмм: @dr_Olga_K

Сайт: doctordietolog.ru

Почта: kuznetsovaolgan@yandex.ru

