

ПАКЕТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ:



ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ПИТАНИЯ:

- *Антропометрия*: измерения веса и роста, расчёт индекса массы тела. Данные необходимы для оценки основного обмена и энергозатрат в целом.
- *Оценка распорядка дня*: предполагает опрос по видам и продолжительности различных видов деятельности в течение дня.
- *Оценка рациона питания*: включает опрос (интервью) с использованием компьютерной программы, на основании которого проводится расчет калорийности и пищевой ценности рациона по макро- (белки, жиры и углеводы) и микронутриентам (витамины, минералы).



- *Вывод об адекватности питания, его соответствии возрастным нормам и энергозатратам. Подготовка рекомендаций по оптимизации физической активности и питанию.*



ОЦЕНКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

- *Оценка функционального состояния организма с помощью программно-аппаратного комплекса*: определение уровня адаптации, функциональных и энергетических резервов, определение коэффициента функционального состояния.
- *Определение биологического возраста, распределение суточных биоритмов.*
- *Оценка состояния (жесткости) сосудистой стенки как маркера развития сердечно-сосудистой патологии.*
- *Определение состава организма в процентном соотношении (жир, вода, костная и мышечная массы).*
- *Метаболический возраст, потребность в коррекции базального метаболизма.*
- *Оценка полученных результатов, подготовка рекомендаций по коррекции.*
- *Составление индивидуального паспорта здоровья.*