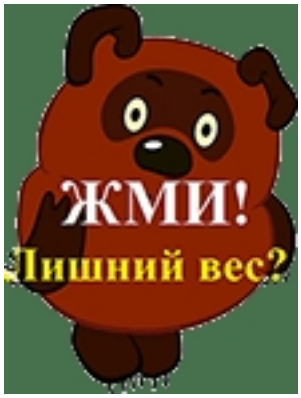


В клубе Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома с 1988 года пользуются методом «эйдетических образов» по предложению Почетного члена РДА (посмертно), основателя Московского психо эндокринологического научного центра проф. А.И. Белкина.

Фотоизображения продуктов распечатывались в натуральную величину, обучаемые пациенты раскладывали их на 3 группы: вредные (исключить), нейтральные (учитывать), полезные (потреблять без ограничения). Отмечалось, что для снижения веса нужно изменить образ питания всей семьи, а не отдельного его члена. Сложилось занятное мнение: «Легче изменить вероисповедание человека, чем его пищевые привычки…». В последние годы РДА на внутренних разворотах А3 своих региональных выпусков «Российской диабетической газеты» публикует Классификацию РДА для продуктов по калорийности и по углеводной ценности с пометкой групп продуктов по принципу светофора (красный, желтый, зеленый). Размер полноцветного листа А3 позволяет повесить его на дверцу холодильника на магнитах и осваивать принципы здорового питания при каждом открывании холодильника. Последний вариант Классификации с рисунками опубликован в декабрьском 2016 г. Омском выпуске РДГ на 2 – 3 странице: h ttp://www.diabetes-ru.org/ru/assistance-center/rda-library/vypuski-rdg/240-omskij-vypusk-rdg

Можно скачать и распечатать на цветном принтере дома, на работе, в любой платной типографии и повесить лист на холодильник. Ранее РДА также выпускала магнитные наклейки на холодильник «Не открывай! Убьет!», «Хочешь похудеть – не спрашивай меня как!», «Давай забудем друг о друге и попрощаемся навсегда!» и другие. Бесплатные полноцветные выпуски РДГ с обучающими рисунками для размещения на холодильнике или иных плоских поверхностях можно в московском офисе редакции на ул. Нижней Первомайской.

Наши британские коллеги продолжили дело инструкторов Школы им. Эрнесто Рома.



Психолог Наталья Лоуренс из Эксетерского университета (Великобритания) совместно с коллегами предложила простой способ похудения. Об этом сообщает издание The Telegraph.

Для похудения, по словам Лоуренс, достаточно воспользоваться созданным ею мобильным приложением. В нем пользователю предлагаются изображения еды, из которых нужно выбрать полезные для здоровья продукты.

По мнению Лоуренс, ежедневных десятиминутных тренировок с приложением достаточно, чтобы калорийность ежесуточного рациона снизилась в среднем на 200 килокалорий.

Психолог отмечает, что работа приложения основана на нейробиологии, согласно которой люди склонны выбирать более жирную и сладкую пищу, поскольку она запускает систему вознаграждения в головном мозге, стимулирующую производство

дофамина и эндорфинов. Созданная же Лоуренс и ее коллегами программа позволяет формировать иные предпочтения.

Эффективность работы приложения ученые проверили на 83 взрослых добровольцах, которые в течение семи дней четыре раза использовали программу. За это время им удалось похудеть и в среднем на 220 килокалорий снизить пищевую ценность суточного рациона.