

## Слово редактора

Моя соседка — диабетик 2-го типа — уже более 10 лет увлечена скандинавской ходьбой. Считает, что она буквально спасла ее от инвалидного кресла. До этого сильно болели ноги, и женщина с трудом могла дойти до продуктового магазина, а сегодня в день проходит около 5 км.

И действительно, круглый год на улицах наших городов можно встретить людей, бодро шагающих с двумя палочками. Почему же это нехитрое, на первый взгляд, занятие с каждым годом набирает все большую популярность?

Скандинавская ходьба — это динамичный вид физической активности, при котором человек использует специальные палки, напоминающие лыжные, для увеличения нагрузки на тело. От обычной ходьбы скандинавская отличается интенсивностью: во время занятий работают все конечности и активируются почти все группы мышц. Физическая активность снижает уровень холестерина, улучшаются все обменные процессы в организме, снижается вес.

Этот вид деятельности буквально возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. «Площадка» для скандинавской ходьбы — улица, луг, лес... Это способствует закаливанию, повышает физическую выносливость, нормализует психоэмоциональное состояние. Через 25-30 минут после начала занятия (при правильном дыхании) в организме начинают вырабатываться эндорфин и серотонин, которые называют гормонами счастья. Действие этих гормонов таково, что с их помощью пробуждаются творческие способности человека, улучшается настроение, уходят прочь заботы... За окном — весна. Самый подходящий момент укрепить здоровье и поддержать иммунитет. Скандинавская ходьба вам в помощь! Ходите и будьте здоровы!

Наталья КАШИЦА, редактор

стр.

5



### УЗНАЙ БОЛЬШЕ

**Топ-8 ошибок в компенсации диабета**

### НОВИЧКУ

**Высокий сахар — зеленый свет для осложнений**

### РЕЦЕПТ С КОММЕНТАРИЕМ

**Шиповник — помощник в борьбе с диабетом**

### СТОП-ПРОБЛЕМА

**Профилактика остеопороза**

стр.

11



стр.

14



стр.

16



стр.

6

### МОЯ ИСТОРИЯ



**ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ДОЛЖЕН, — И ОКАЖЕШЬСЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ!**

стр.

25

## ДИАМЕНЮ

### ПЕРВЫЕ БЛЮДА

*Суп-пюре из брокколи*

стр.

26

### ГОРЯЧЕЕ

*Шашлык из индейки*

стр.

27

### САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

*Салат из красной капусты с кунжутом*

стр.

28

### ДЕСЕРТЫ

*Кокосовое печенье без грамма муки*

стр.

9



ВОЗРАСТ ПРОВОЦИРУЕТ СД

## #диаблог

#привычка есть овощи и фрукты

#про систему замкнутого контура

#моя огуречная пауза

стр.

10



АЛОЭ СНИЗИТ САХАР

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ

Ольга ПАРЛОВА,  
эндокринолог,  
г. Новосибирск

Виктория КОЗЕЛ,  
детский  
эндокринолог,  
г. Брест

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,  
руководитель  
школы диабета,  
г. Могилев



Марина БЕРКОВСКАЯ,  
эндокринолог, к. м. н.,  
г. Москва



Ирина ПОДОЛЬСКАЯ,  
консультант по питанию,  
г. Москва



Константин СТРОКОВ,  
эндокринолог,  
г. Москва

