

Слово редактора

Наконец-то весна! Мы все устали от нескончаемых перепадов температуры, которые то затопят улицы талыми водами, то превратят дороги в каток. Весна всегда дарит надежду и радость обновления в душе. А вот тело в это время года часто подводит. Тут сказывается все: и авитаминоз, и низкая физическая активность, и отсутствие солнца. А еще это период разгула всяческих вирусов, которые испытывают иммунитет на прочность.

Наша читательница из Орши рассказала историю. Марина всегда ждет весну с особым трепетом. С одной стороны — душевный подъем от созерцания, как оживает природа и все вокруг, а с другой — в марте, как правило, ее настигает болезнь. Банальная простуда обычно затягивается на несколько недель. «Пока очухаюсь, не остается сил насладиться весной. И так каждый год», — рассказывает Марина. И она решила, что так быть не должно, поэтому нужно принять меры заранее.

Прежде всего Марина пересмотрела свой режим дня. Сон и отдых стали для нее приоритетом. Ложилась и вставала в одно и то же время каждый день, спала минимум 8 часов. Следующее — рацион питания. Наладила на рыбу, овощи и цитрусовые. Добавила в рацион полезные жиры — орехи, авокадо и оливковое масло. Кроме того, вспомнила о замороженных в прошлом сезоне ягодах и шпинате. И они были в ее рационе ежедневно. Даже тратить не пришлось.

Со спортом у Марины не складывалось. Не любила она это дело с детства. Решила оставить машину в покое и стала ходить на работу пешком. Сначала было непривычно, быстро уставала. А потом так понравилось! Казалось, что даже тело говорило ей спасибо. Чувствовала себя значительно бодрее и активнее, ушли тревожность и раздражение.

«Вот так нужно встречать весну», — улыбаясь, думала Марина, бодро шагая ранним утром на работу.

Подумайте! Возможно, это то, чего и вам не хватает.

Наталья КАШИЦА, редактор

стр.

7



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Самые частые ошибки при введении инсулина

стр.

12



ШКОЛА ДИАБЕТА

Одна порция — это сколько?

стр.

15



ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

Березовые почки против СД

стр.

16



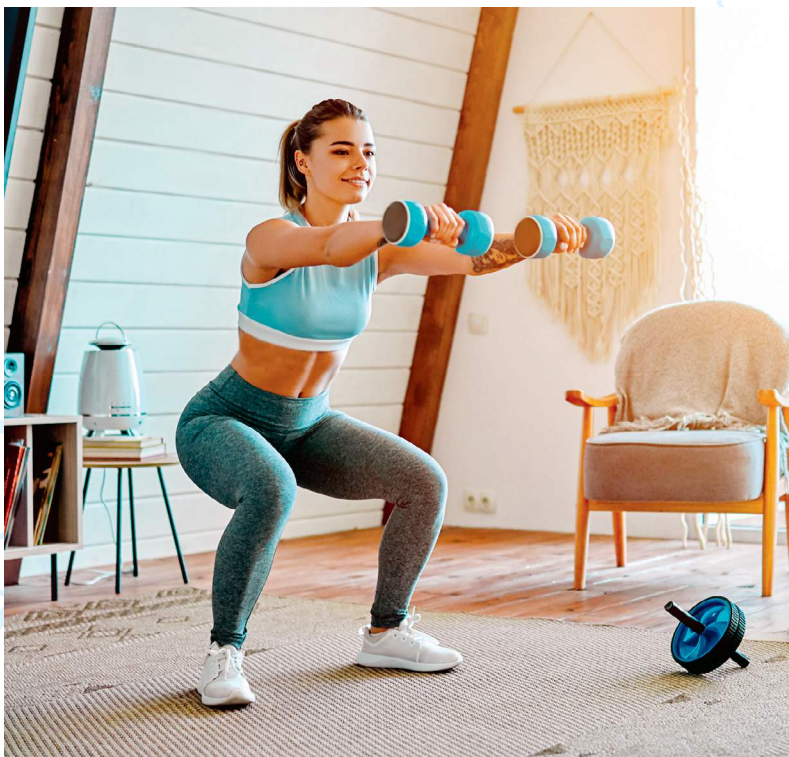
НОВИЧКУ

Осторожно: простуда!

стр.

10

ПРАВИЛА СНИЖЕНИЯ САХАРА КРОВИ



стр.
12

ДИАМЕНЮ

100 г
0,3 ХЕ
35 ккал



*Томатный суп
с креветками*

стр. 25

100 г
1,2 ХЕ
194 ккал



*Куриные
котлеты*

стр. 26

100 г
0,2 ХЕ
38 ккал



*Салат
из свежих овощей*

стр. 27

100 г
0,3 ХЕ
121 ккал



*Мусс
из авокадо*

стр. 28

стр.
14



**КОРИЦА —
АРОМАТНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ДИАБЕТЕ**



**ТАБЛЕТКИ НЕ СНИЖАЮТ САХАР?
ИЩИТЕ ПРИЧИНУ!**

МОЯ ИСТОРИЯ стр. 8-9

«Меня зовут Елена, мне 49 лет. Всю свою сознательную жизнь борюсь с лишним весом. Я из той категории, кому достаточно просто посмотреть на булочку и поправиться на 5 кг. Никакие физические нагрузки и диеты не помогли. Но справедливости ради надо отметить, что долгое время у меня было неправильное пищевое поведение. В традициях моей семьи — заедать горе и радости».

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



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

Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



Константин
СТРОКОВ,
эндокринолог,
г. Москва

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев

