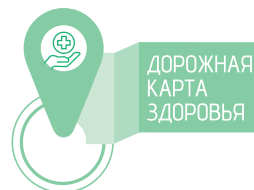


доктор
ОЛЬГА ЛИСЕНКОВА

Навигатор здоровья

Все самое важное и нужное:
анализы, давление, вес, КБЖУ,
лекарства, витамины, режим,
визиты к врачу, таблицы, памятки



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616-07
ББК 53.4
Л63

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Лисенкова, Ольга.

Л63 Навигатор здоровья. Все самое важное и нужное: анализы, давление, вес, КБЖУ, лекарства, витамины, режим, визиты к врачу, таблицы, памятки / Доктор Ольга Лисенкова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 160 с. — (Дорожная карта здоровья).

ISBN 978-5-17-191089-1

Эта книга поможет вам заботиться о здоровье и держать под контролем все самое важное: прием лекарств и витаминов, запланированные визиты к врачу и подготовку к сдаче анализов, режим дня и питания, динамику текущих показателей — вес, температура, давление.

Удобные таблицы для записей и отметок, советы опытного врача, памятки и тре-керы — все это поможет в профилактике заболеваний и не даст забыть о полезных привычках.

Эта книга нужна всем, кто хочет контролировать свое физическое состояние в про-стом и удобном формате, а также людям с хроническими заболеваниями, которым важно своевременно реагировать на все сигналы своего организма.

Будьте внимательны к себе, и помните, что ваше здоровье — в ваших руках!

**УДК 616-07
ББК 53.4**

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-191089-1

© Лисенкова О., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026



От автора

У вас в руках уникальная книга — книга о вашем здоровье, которую пишите вы сами! Это ваш личный помощник в заботе о физическом благополучии! В современном мире, когда темп жизни непрерывно ускоряется и дела порой заваливают нас с головой, такой «референт» нам просто необходим. Он создан, чтобы помочь вам сохранять контроль над состоянием своего тела и психики, следить за динамикой, не забывать о важных медицинских мероприятиях и полезных привычках.

На страницах этого блокнота вы найдете разделы, специально разработанные для отслеживания различных аспектов здоровья, планирования визитов к врачам и прохождения обследований, фиксации времени для приема лекарств и витаминов, формирования привычек, полезных для организма. Использование этого удобного инструмента сделает заботу о себе не только более структурированной, но и более осознанной.

Чтобы вы могли использовать все возможности этого блокнота по максимуму, обратите внимание на несколько простых, но крайне важных правил при ведении записей.

1. **Регулярность** — ключ к эффективности. Постарайтесь делать записи ежедневно или по мере необходимости. Регулярный контроль поможет выявить любые изменения в состоянии организма своевременно и оперативно реагировать на них.
2. **Честность** — основа точности. Записывайте всю информацию максимально честно и объективно, без приукрашивания или преуменьшения симптомов. Чем более честными вы будете, тем более полезной станет эта информация для вас и ваших врачей.
3. **Краткость** — не перегружайте записи лишней информацией. Используйте подсказки и удобные таблицы, фиксируйте основное — дата, время, показатели, ощущения или принимаемые меры. Чем проще и лаконичнее вы изложите свои наблюдения, тем легче вам будет просматривать и анализировать записи.

Почему так важно контролировать свое здоровье? Своевременное выявление изменений, правильное планирование профилактических ме-



роприятий и обращение к специалистам позволяют значительно снизить риски развития серьезных заболеваний, сохранить хорошее самочувствие и качество жизни. А при наличии хронических болезней — предупредить развитие нежелательных осложнений и существенно повысить качество жизни. Постоянное понимание того, что происходит с вашим организмом, дает вам уверенность в своей способности контролировать ситуацию — а это мощный антистрессовый фактор.

Этот блокнот — не просто место для записей, это ваш надежный партнер в заботе о здоровье. Он поможет вам приобрести и закрепить самую важную привычку — привычку заботиться о себе. Здоровье — это ваше самое ценное богатство. Будьте внимательны к себе, и ваше будущее станет ярче и счастливее!



Важная информация

Группа крови	
Хронические заболевания	
Аллергические реакции	



Базовый контроль

Вес и питание

Индекс массы тела (ИМТ) — это показатель, используемый для оценки соотношения веса и роста человека с целью определения его нормального, избыточного или недостаточного веса. ИМТ служит ориентиром для оценки риска развития связанных с весом заболеваний.

Формула расчёта

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$$

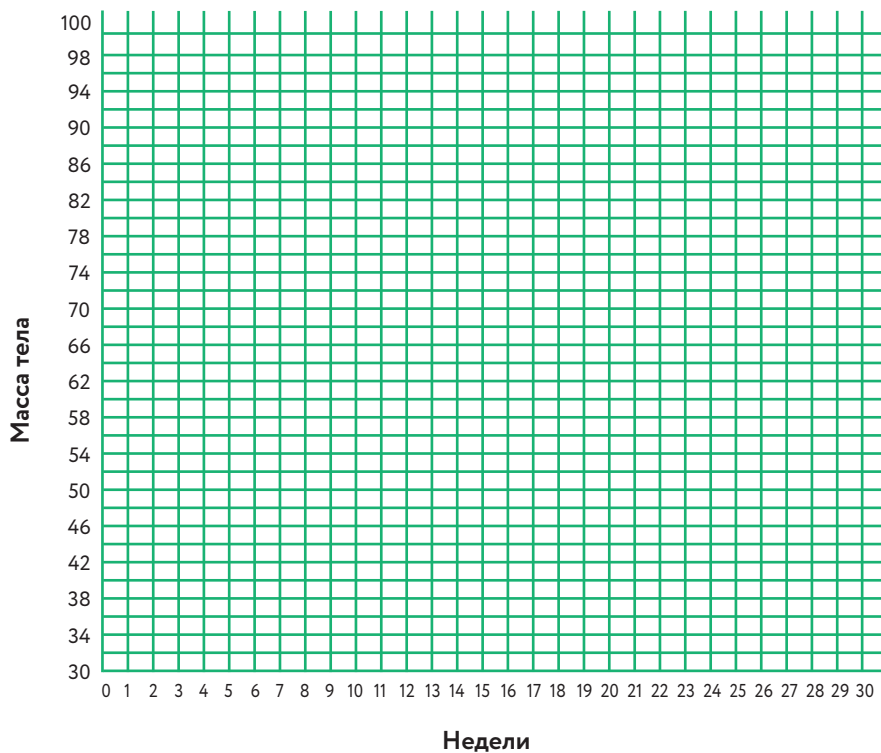
Классификация по ВОЗ

- Менее 16,0 — выраженный дефицит массы тела;
- 16,0–16,9 — недостаточная масса (умеренный дефицит);
- 17,0–18,4 — недостаточная масса (лёгкий дефицит);
- 18,5–24,9 — нормальная масса тела;
- 25,0–29,9 — избыточная масса тела (предожирение);
- 30,0–34,9 — ожирение I степени;
- 35,0–39,9 — ожирение II степени;
- $\geq 40,0$ — ожирение III степени (морбидное).

Дата	Вес	Рост	ИМТ



График изменения массы тела



Обхват груди	Обхват талии	Обхват живота	Обхват бедер	Желаемый вес

Баланс КБЖУ для здоровья и контроля веса

Правильное, сбалансированное питание один из ключевых факторов поддержания хорошего здоровья, нормального веса и желаемого внешнего вида. Одним из важнейших аспектов правильного питания является отслеживание баланса белков, жиров и углеводов, а также калорийности употребляемой пищи — сокращенно **КБЖУ**. Правильный учёт этих составляющих помогает не только контролировать вес, но и обеспечивает организм необходимыми веществами для поддержания нормального уровня энергии, хорошего самочувствия и своевременного восстановления после нагрузок и заболеваний.

Белки, жиры и углеводы — основные макронутриенты, от которых зависит функционирование организма.

Белки являются строительным материалом для тканей, участвуют в гормональной регуляции и иммунитете. Средняя норма — около 1,2–2,0 граммов белка на килограмм веса в сутки, в зависимости от уровня активности и целей (поддержка веса, набор мышечной массы или похудение).

Калорийность: 1 г белка содержит около 4 ккал.

Жиры необходимы для всасывания жирорастворимых витаминов (A, D, E, K), производства гормонов и теплотеметаболизма. Рекомендуемая норма — 20–35 % от общей дневной калорийности.

Калорийность: 1 г жира содержит около 9 ккал.

Углеводы — основной источник энергии. Их рекомендованная норма — примерно 45–60 % от суточного рациона.

Калорийность: 1 г углеводов содержит около 4 ккал.

Главное — соблюдать баланс и понимать, сколько калорий обеспечивает каждый кусочек пищи в вашем рационе.



Расчет необходимой дневной калорийности: ключевые формулы и рекомендации ВОЗ

Чтобы определить, сколько калорий вам необходимо в день, используются разные формулы.

1. Формула Харриса — Бенедикта:

для мужчин:

$$\text{BMR} = (13,7516 \times \text{вес в кг}) + (5,0033 \times \text{рост в см}) - (6,755 \times \text{возраст в годах}) + 66,473$$

для женщин:

$$\text{BMR} = (9,5634 \times \text{вес в кг}) + (1,8496 \times \text{рост в см}) - (4,6756 \times \text{возраст в годах}) + 655,0955$$

2. Формула Мифлина — Сан Жеора (более точная):

для мужчин:

$$\text{BMR} = 10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} + 5$$

для женщин:

$$\text{BMR} = 10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} - 161$$

Далее полученный показатель базового метаболизма (BMR) нужно умножить на **коэффициент активности**, чтобы получить общую суточную потребность в калориях.

Уровень активности	Коэффициент
Малоподвижный образ жизни. Без физических нагрузок или минимальные движения	1,2
Средняя активность. Умеренные нагрузки, тренировки 3–5 раз в неделю	1,55
Высокая активность. Тяжелые физические нагрузки, тренировки 6–7 раз в неделю	1,9

Обратите внимание на то, что потребление калорий стоит отслеживать не только по дням, но и по неделям. Такой подход позволяет учитывать изменения в расписании дня, физическую активность и отдых. Например, в дни с интенсивной силовой тренировкой потребность в калориях и белках возрастает, а в дни отдыха — снижается.

Это особенно важно для тех, кто желает снизить вес или улучшить физическую форму. Планируя питание на неделю, человек может обеспечить себе стабильный прогресс и избежать переизбытка или слишком резкого снижения калорий.

Как нагрузка влияет на калорийность

Ваш организм расходует калории по-разному в зависимости от типа тренировок и уровня активности.

День с тяжелой силовой тренировкой.

В этот день потребление калорий увеличивается примерно на 15–20 % по сравнению с обычным уровнем, поскольку организму нужна дополнительная энергия для восстановления мышечной ткани. Особенно важно увеличить дозу белка (до 1,6–2,0 г/кг), чтобы обеспечить рост и восстановление мышц.

День с интенсивным кардио.

Расход энергии увеличивается, и рекомендуется повысить потребление углеводов (приблизительно на 10–15 %), поскольку они являются основным топливом при кардионагрузках.

Спокойный день.

Калорийность можно снизить, избегая переедания, но при этом важно сохранять баланс белков и углеводов для поддержания энергии без формирования лишних запасов.

Такой динамический подход поможет достигнуть целей — будь то поддержание веса, его снижение или набор мышечной массы.

Советы по сочетанию и распределению БЖУ по приёмам пищи

Баланс в каждую трапезу. Постарайтесь включать в каждый приём пищи белки, здоровые жиры и сложные углеводы — это помогает стабилизировать уровень сахара в крови и дает долгое ощущение сытости.

Завтрак: должен быть богат сложными углеводами и белком, чтобы обеспечить энергию на первую половину дня.

Обед: сбалансированный — с белками, жирами и клетчаткой из овощей.

Ужин: легкий — с белком и минимальным количеством углеводов, чтобы не перегружать пищеварительную систему перед сном.

Дополнительные приёмы пищи: перекусы могут включать орехи, йогурты, фрукты или белковые батончики — они помогают контролировать чувство голода и сохранять энергию. Однако следите за калорийностью!

Понимание и отслеживание КБЖУ — это ключ к здоровью, контролю веса и достижению спортивных целей!



Понедельник	Нагрузка	Суточная калорийность
Прием пищи	Калорийность	Блюда
Завтрак		
Обед		
Ужин		
Перекус		

Вторник	Нагрузка	Суточная калорийность
Прием пищи	Калорийность	Блюда
Завтрак		
Обед		
Ужин		
Перекус		



Среда	Нагрузка	Суточная калорийность
Прием пищи	Калорийность	Блюда
Завтрак		
Обед		
Ужин		
Перекус		

Четверг	Нагрузка	Суточная калорийность
Прием пищи	Калорийность	Блюда
Завтрак		
Обед		
Ужин		
Перекус		



Пятница	Нагрузка	Суточная калорийность
Прием пищи	Калорийность	Блюда
Завтрак		
Обед		
Ужин		
Перекус		