

ИНФОУРОК

ведущий образовательный
портал России

*ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ ВРАЧЕЙ О ВЛИЯНИИ
ЛИШНЕГО ВЕСА НА ЗДОРОВЬЕ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН*

Министерство просвещения
Министерство науки и высшего
образования



Программа онлайн-конференции

Как быть здоровым на долгие годы

**Бузуртанова
Марина Салиевна**

Гинеколог-эндокринолог,
специалист интегративной медицины
и эстетической гинекологии

**Якобенчук
Александр Валентинович**

врач спортивной медицины, диетолог

С 13 ПО 15 ФЕВРАЛЯ 2024 В 18:00 (МСК)

Москва, 2024 г.

День 1

Онлайн-лекция Марины Бузуртановой
«Лишний вес и онкологические заболевания у женщин»

День 2

Онлайн-лекция Александра Якобенчука
«Мужское здоровье и лишний вес»

День 3

Дискуссия Марины Бузуртановой и Александра Якобенчука
«Путь к сохранению здоровья»

Бузуртанова Марина Салиевна

Акушер-гинеколог

- Более 5 лет практики врачом-гинекологом
- Имеет опыт работы гинекологом-эндокринологом
- Врач ультразвуковой диагностики





Якобенчук Александр Валентинович

Врач спортивной медицины, диетолог

- тренер по плаванию
- профессиональный пловец

Категория слушателей

Приглашаем мужчин и женщин,
которым интересна тема здоровья
и долголетия



Цель конференции

Раскрыть проблему лишнего веса и его взаимосвязь с тяжелыми сопутствующими заболеваниями, которые влияют на качество жизни и ее продолжительность.



Актуальность темы

Ожирение – проблема XXI века, признанная пандемией в начале 2000-х годов, которая снижает общую продолжительность жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний. Современные эпидемиологические данные указывают на катастрофически быстрый рост заболеваемости ожирением. Исследователи Высшей школы экономики предупреждают, что уже к 2025 году каждый пятый житель планеты будет страдать от ожирения. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности и места проживания. Поэтому каждый должен осознавать риск возникновения ожирения, его последствий и начать работу над профилактикой заболевания уже сегодня.

Борьба с лишним весом должна производиться не из стремления соответствовать идеалу красоты, речь в этом случае заходит о более важном – состоянии здоровья. И как бы банально это ни звучало, но правильное питание и здоровый образ жизни существенно повышают не только качество, но и продолжительность жизни.

Краткое содержание: День 1

Онлайн-лекция Марины Бузуртановой

1. Приветствие. Представление.
2. Лишний вес. Как понять, что у меня ожирение?
3. Механизмы, через которые лишний вес может способствовать развитию онкологических заболеваний.
4. Рекомендации для женщин с лишним весом, чтобы снизить риск развития рака.
5. Ответы на вопросы, поступившие в учебный центр.
6. Пожелания и выводы.

Продолжительность ~1 час

Краткое содержание: День 2

Онлайн-лекция Александра Якобенчука

1. Приветствие. Представление.
2. Актуальность проблемы избыточной массы тела у мужчин в 21 веке. Особенности избыточной массы тела у мужчин.
3. Три кита, ведущих к набору массы тела. Мотивация к модификации образа жизни.
4. Ответы на вопросы, поступившие в учебный центр.
5. Пожелания и выводы.

Продолжительность ~1 час

Краткое содержание: День 3

Дискуссия Марины Бузуртановой и Александра Якобенчука

1. Приветствие и представление.
2. Формирование правильного образа жизни.
3. Рекомендации по сохранению здоровья мужчинам и женщинам.
4. Ответы на вопросы, поступившие в учебный центр.
5. Пожелания и выводы.

Продолжительность ~1 час

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

 **ИНФОУРОК**

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

INFOUROK.RU/KURSY | INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA