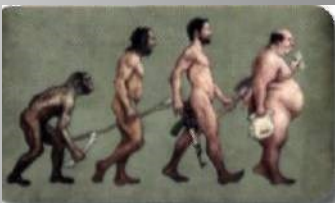


Избыточный вес - частый спутник дефицита тестостерона в организме.

Тестостерон является мощным анаболическим и жиросжигающим гормоном, поэтому при его дефиците может развиваться **ожирение** и утратиться объем и сила мышц. Довольно часто случается и обратная ситуация, когда на фоне ожирения, вызванного неправильным питанием и малой подвижностью, вторично снижается уровень тестостерона.

Ожирение - не просто косметическая проблема. Лишние килограммы вызывают множество серьезных нарушений в организме, например - **сердечнососудистую патологию** - самую частую причину смерти на планете.

Для избавления от лишних килограммов соблюдайте рекомендации по правильному питанию.



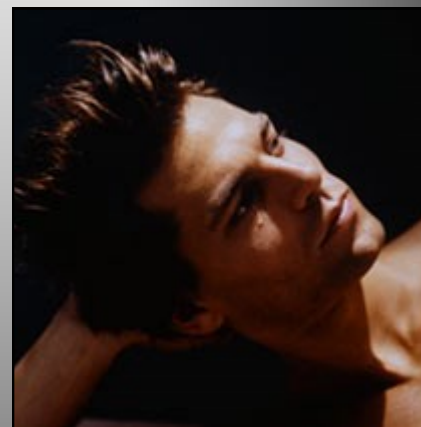
Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить:

- масло сливочное;
- Масло растительное (1ст.л/сут);
- Сало;
- Сметана, сливки;
- Сыры более 30% жирности;
- Творог более 5% жирности;
- Майонез;
- Жирное мясо, копчености;
- Колбасные изделия;
- Жирная рыба;
- Сахар, конфеты;
- Варенье, джемы;
- Пирожные, торты;
- Изделия из сдобы;
- Мороженое;
- Сладкие напитки («Кока-кола», Фанта»);
- Алкогольная продукция.

Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи как жарение.

Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира.

Мужской



Паспорт



Что дает право называться **мужчиной**? Активная жизненная позиция, энергия, сила мышц и характера, активное сексуальное поведение, мужественный голос и строение тела. С возрастом все эти признаки начинают постепенно меняться и, увы, не в лучшую сторону... Одна из причин этого явления - снижение выработки основного «мужского» гормона - **ТЕСТОСТЕРОНА**.

**Дефицит тестостерона у мужчин –
двое из пяти старше 45**



Постепенное прогрессирующее снижение уровня тестостерона происходит у всех мужчин начиная с 30-40 лет. **Около 40% мужчин старше 45 лет, обращающихся к врачам по любому поводу, имеют сниженный уровень тестостерона.** Низкий тестостерон наиболее часто отмечается у мужчин, страдающих высоким артериальным давлением, избыточным весом, сахарным диабетом 2 типа и нарушением холестерина обмена.



Симптомы дефицита тестостерона



Одними из первых признаков наступления «мужского климакса» зачастую являются снижение полового влечения, появление избыточного веса и потеря мужчиной былой энергичности, жизнелюбия, «блеска в глазах».



Если Вам все чаще хочется полежать на диване у телевизора, почитать газету, а приход весны ассоциируется только с началом националь-



ного чемпионата по футболу - неплохо бы измерить уровень тестостерона утром (этот анализ доступен во многих клинических лабораториях) и обратитесь к доктору. Вполне вероятно, что имеется дефицит гормона и восполнение его при помощи препаратов тестостерона поможет решить Ваши проблемы.

Тестостерон - основной **мужской** гормон, поэтому он определяет полноценную сексуальную функцию мужского организма: половое влечение (либидо), эрекцию, семяизвержение (эякуляцию), оргазм и удовлетворение от половой близости.



Стоит быть мужчиной!