



КЛУБ

ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**Еженедельная
Группа поддержки
для тех,
кто хочет научиться правильно
питаться,
чтобы улучшить здоровье и
контролировать вес.**

***Добро
пожаловать!***



А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и правильному питанию!

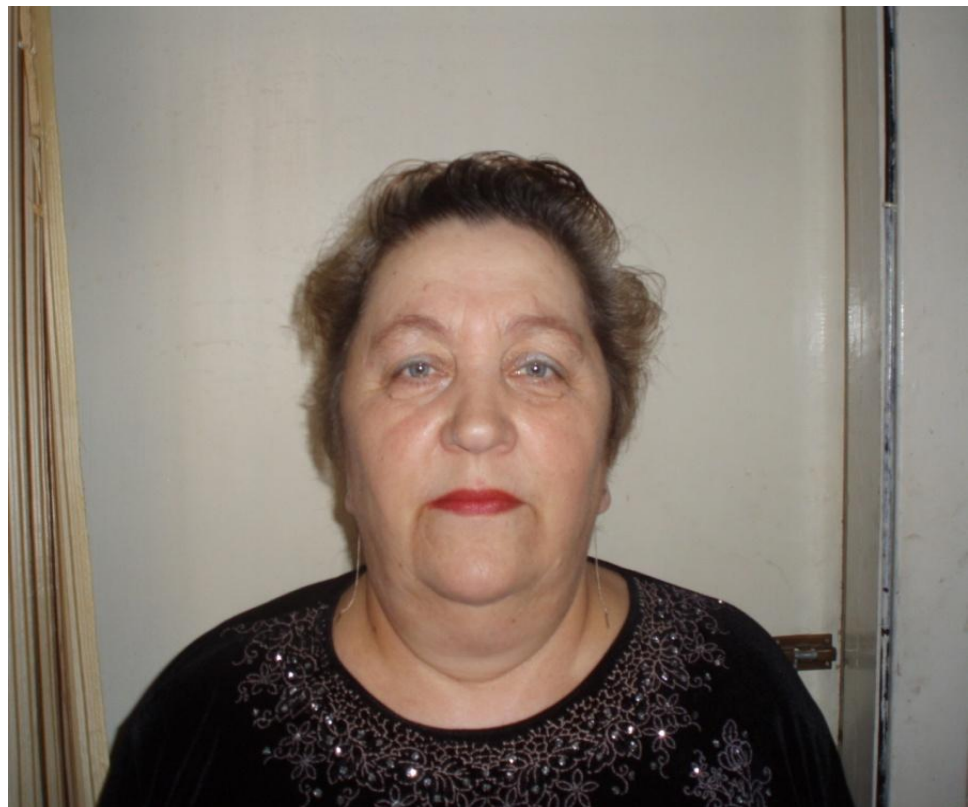


Что хорошего произошло с нами за это время?

Результаты

Татьяна, 59 лет:

«10 лет назад я изменила привычки питания. Исчезли боли в суставах, улучшилась кожа, восстановились волосы, простудными и инфекционными заболеваниями больше не болею».



У нас сегодня есть новички?

Отлично!

Давайте их поприветствуем!



Давайте расскажем им, что мы тут изучаем и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса!



Кто помнит, какие темы мы рассмотрели и что нового мы узнали?

Кто получил результаты по здоровью?

Кто похудел больше всех за прошедшую неделю?

Кто пригласил новичков?



**Отлично!
Аплодисменты!
И, конечно, подарок
победителю!**



**Кто уже добавил Питательный
коктейль в свой рацион?**



А Травяной концентрат?



А Алоэ Вера Тонус?

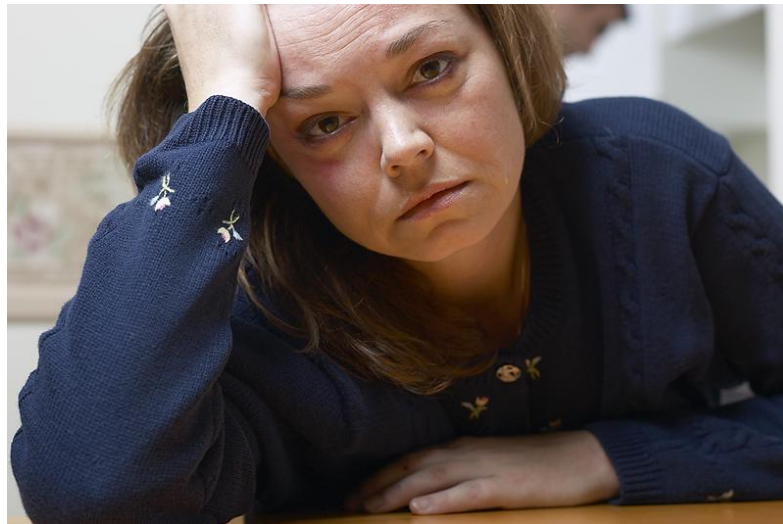


Кто стал лучше себя чувствовать?

- Появилось больше энергии...
- Исчезли головные боли...
- Улучшилось пищеварение...
- Нормализовался сон...
- Снизилась тяга к сладкому и мучному...
- Уменьшился вес и объемы...



А у кого всего этого еще не произошло?



**Тогда скорей начинайте
программу Правильного завтрака!**



Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться и контролировать вес, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



Драже «Исинга»

1 драже удовлетворяет суточную потребность организма в селене на 50%.

Селен является мощным антиоксидантом и главным чистильщиком наших клеток.

С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших клетках!



Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид.

Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

**Хотите получить такой же в подарок?
Приведите друга в эту или следующую группу!**

Добро пожаловать к нам в Группу!

В ближайшие 12 недель вы поднимите свой уровень знаний и научитесь правильно питаться, улучшите самочувствие и скорректируете вес!

Итак, наша тема сегодня -

**Углеводы, сахар,
гликемический индекс**

Кто прочитал материалы к этому занятию?

Клуб Правильного Питания

Викторина «Гликемический индекс продуктов»

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

В каждой группе расставьте продукты по возрастающей: от самого низкого до самого высокого гликемического индекса.

Выпечка:

- Белый хлеб
- Хлеб с отрубями
- Булочка для гамбургера
- Черный хлеб
- Пончики

Сладости:

- Шоколад молочный
- Шоколад черный
- Мороженое
- Марс, сникерс
- Мармелад без сахара

Напитки:

- Пиво
- Молоко 2%
- Фанта
- Сок апельсиновый б/сахара
- Вода

Гарниры:

- Спагетти
- Картофельное пюре
- Овсяная каша
- Гречка
- Белый рис

Овощи и фрукты:

- Арбуз
- Помидоры
- Зеленый горошек
- Банан
- Капуста
- Огурец

**Ответьте на вопросы
викторины!**

**Кто ответит правильно на
все вопросы – получит в
подарок
зубную пасту - DENTAROZ!**



Итак, приступим!



В каких из нижеперечисленных продуктов больше белка, в каких – жира, а в каких – углеводов?

Клуб Правильного Питания



Все углеводы в той или иной мере превращаются в сахар и приводят к выработке **инсулина**.

Вопрос: в какой мере?

В 100 г сахара – 5 столовых ложек.

В одной ложке – 20 г сахара.



- Простые углеводы дают нам много сахара при минимуме питательной ценности.
- Сложные углеводы дают нам минимум сахара при максимуме питательной ценности.

Сложные углеводы

(на 100 г продукта)

0,2 ст. ложки сахара



1 ст. ложка сахара



0,6 ст. ложки сахара



0,6 ст. ложки сахара



Простые углеводы

(на 100 г продукта)

4 ст. ложки сахара



5 ст. ложек сахара



4 ст. ложки сахара



4,5 ст. ложек сахара



4 ст. ложки сахара



5 ст. ложек сахара



Зная о вреде избытка сахара, многие люди стараются не переедать сладостей и пытаются уберечь от этого своих детей.

Но далеко не все понимают, что мучное, картошка, рис и т.п. являются такими же точно простыми углеводами, которые при минимуме питательной ценности почти полностью превращаются в сахар.

Клуб Правильного Питания

Все продукты, в основе которых лежат простые углеводы, вне зависимости от того, сладкие они или нет, превращаются в **сахар!**



Пустые калории

ст. л. сахара на 100 г 4

Высокий гликемический индекс

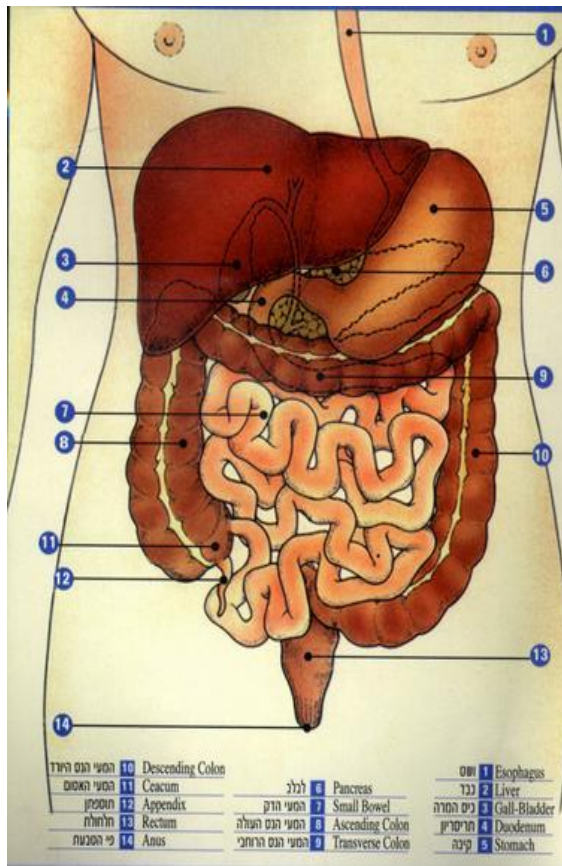
Результат:

**Болезни «развитого» общества
лишний вес, диабет,
сердечно-сосудистые заболевания.**

Углеводы/сахара/крахмал

↓
с помощью ферментов
превращаются в глюкозу

↓
глюкоза усваивается в
кишечнике и
попадает в кровоток



Как реагирует наш организм на высокий уровень сахара в крови?

Инсулин снижает уровень сахара в крови и:

- Накапливает сахар в мышцах
- Заставляет печень превращать сахар в жир
- Накапливает жир в жировых клетках



Выбор продуктов

Чувство
голода

,Продукты
содержащие простые углеводы



Инсулиновая реакция



Излишки сахара
превращаются в жир



Набор веса и болезни

,Продукты
содержащие сложные углеводы



Нет инсулиновой реакции



Организм мобилизует сахар из
собственного жира



Снижение веса и здоровье

Выбрать «хорошие» и избежать «плохих» углеводов нам поможет
таблица Гликемических индексов.

Гликемический индекс

определяет, в какой мере тот или иной продукт
вызывает повышение содержания сахара в крови
и инсулиновую реакцию поджелудочной железы!

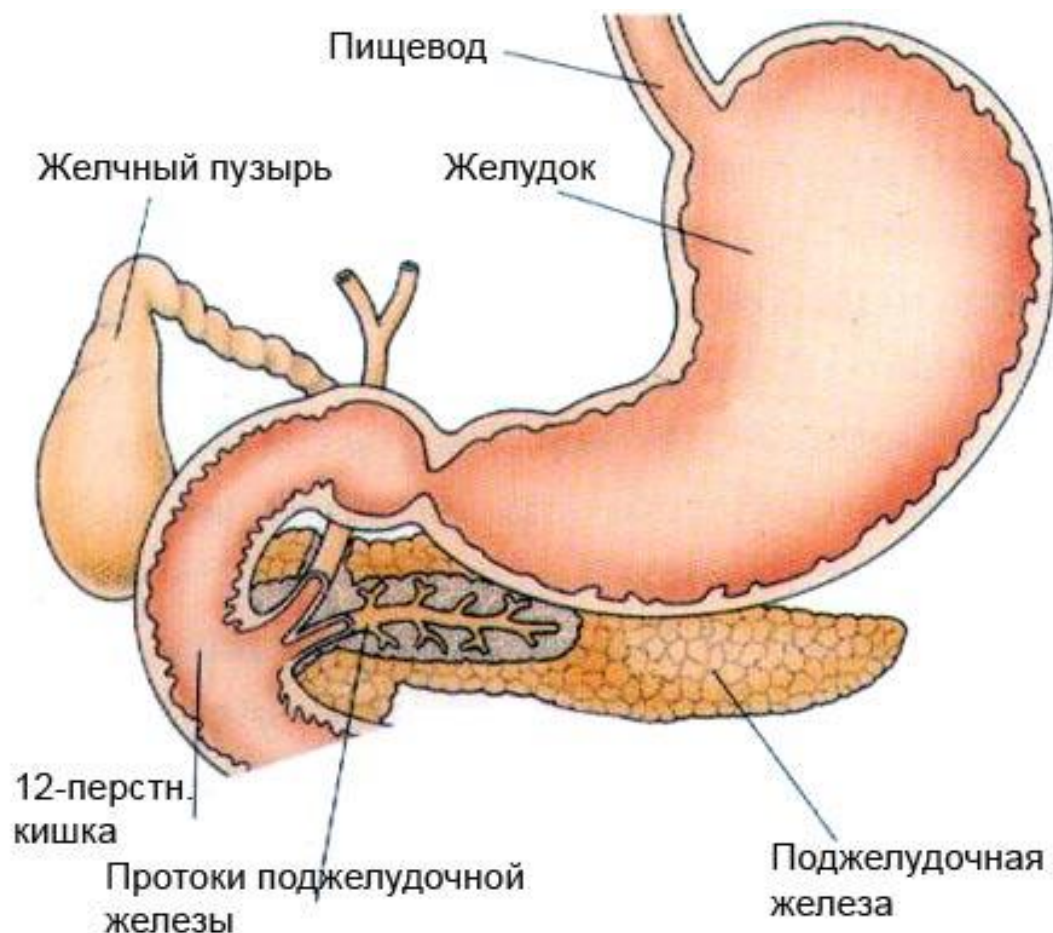


Таблица гликемических индексов

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.
пиво	110
финики	103
тост из белого хлеба	100
глюкоза	100
брюква	99
рисовая мука	95
лапша	92
фрукты консервированные	91
картофель жареный	90
мед	90
картофельное пюре	90
рисовая каша	90
макаронные изделия из белой муки	88
мороженое	87
кукурузные хлопья, поп-корн	85
морковь отварная	85
хлеб белый	85
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли	80
карамель, леденцы, конфеты	80
кукуруза консервированная	79
вафли	76
пончики, булочки	76
арбуз	75
кабачки	75
тыква	75
хлеб длинный французский	75
картофель фри	75
сухари	74
пшеничная каша	71
картофель вареный	70
газированная вода сладкая	70
крахмал	70
кукуруза вареная	70
мармелад, джем с сахаром	70
шоколадные батончики	70
халва	70
пельмени, равиоли	70
репа	70
сахар	70
шоколад молочный	70
печенье, бисквиты, торты	70

ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
круассан	67
ананас	66
крем заварной	66
овсяная каша, геркулес	66
суп-пюре из сухого гороха	66
бананы	65
дыня	65
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная каша	65
нектар фруктовый	65
изюм, сухофрукты	64
макароны с сыром	64
свекла	64
суп-пюре из бобов	64
зерна пшеничные пророщенные	63
оладьи, блины	62
булочки для гамбургеров	61
пицца с сыром	60
рис белый	60
сахароза	59
пирожки	59
папайя, манго	58
хурма	57
печенье овсяное, сдобное	55
салат фруктовый	55
йогурт	52
суп томатный	52
гречневая каша	50
киви	50
рис коричневый	50
щербет	50
мюсли без сахара	50
горошек зеленый, консервированный	48
сок фруктовый без сахара	48
творожная масса	46
хлеб с отрубями	45
фасоль цветная	43
черника, голубика	42
кофе, какао	41
виноград	41

Очень низкий гликемический индекс имеют:

жареные без масла, вареные, приготовленные на пару или в аэрогриле охлажденные и постные: мясо, домашняя птица, дичь, рыба, морепродукты, печень и субпродукты, а также их бульоны, обезжиренные молочные и кисломолочные продукты, минеральная вода.

ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.
горох зеленый свежий	40
фасоль белая	40
хлеб ржаной	40
рыбные и крабовые палочки	38
макароны из муки грубого помола	38
яблоки, груши	37
апельсины	35
инжир	35
йогурт нежирный	35
молоко нежирное	35
курага, чернослив	35
морковь сырая	35
арахисовое масло	32
клубника	32
смородина, малина	31
свекла	30
мармелад, джем без сахара	30
творог нежирный	30
персики	30
сосиски натуральные нежирные	28
консервированные фрукты без сахара	25
чечевица	25
вишня, черешня	22
грейпфрут	22
перловая каша	22
сливы, абрикосы	22
шоколад с 70% какао и более	22
орехи	20
фруктоза	20
соя	15
кефир нежирный	15
редис	15
оливки, маслины	15
баклажаны	10
брокколи, брюссельская капуста	10
грибы	10
болгарский перец	10
капуста белокачанная, цветная	10
помидоры, огурцы	10
салат листовой, зелень	10
лук, чеснок	10
лимоны	10
семечки подсолнуха	8

ИНДЕКС ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Данные о питательной ценности продуктов основываются на количестве входящих в их состав витаминов, минералов, антиоксидантов и важнейших фитозлементов (не учитывая белки и жиры).

Самая высокая питательная ценность – 100 единиц.

Самая низкая питательная ценность – 0 единиц.

Наименование продуктов

И.П.Ц.

Свежие зеленые листовые овощи: листья салата, белокачанная и брюссельская капуста, шпинат, петрушка и др.	100
Твердые зеленые овощи (свежие, приготовленные на пару): артишок, спаржа, брокколи, сельдерей, огурец, кольраби, горох, кабачки, цукини, зеленая фасоль и др.	97
Незеленые и некрахмалистые овощи: свекла, баклажан, болгарский перец, цветная капуста и др.	50
Бобовые (вареные или консервированные) – все виды фасоли, соевые бобы, чечевица и др.	48
Свежие фрукты и ягоды: яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, голубика, дыня, грейпфрут, виноград, киви, манго, мандарины, апельсины, персики, груши, хурма, ананасы, сливы, малина, клубника, арбуз и др.	45
Крахмалистые овощи: картофель, тыква, брюква, кукуруза, морковь и др.	35
Злаковые: гречка, пшено, овес, перловка, рис, ячмень и др.	22
Орехи и свежие семена: миндаль, грецкие, кедровые, фисташки, подсолнечные и тыквенные семечки и др.	20
Рыба и морепродукты	15
Нежирные молочные продукты	13
Курица, дичь	11
Яйца	11
Говядина, свинина, баранина	8
Жирные молочные продукты	4
Сыры	3
Обработанные крупы, продукты из белой муки, хлопья, хлебобулочные изделия и др.	2
Обработанные жиры, сливочное масло, маргарин и др.	1
Сладости, конфеты, пирожные, торты, печенье, мороженое и др.	0

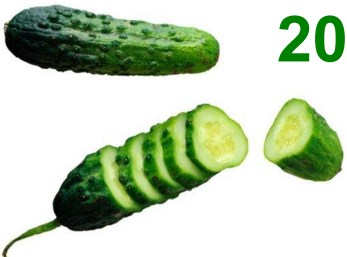
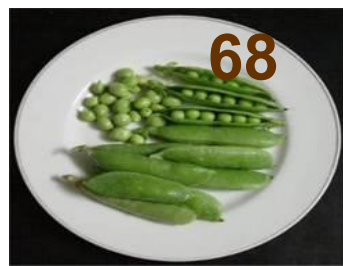
Какие углеводы вызывают ускоренное попадание сахара в кровь и выработку инсулина?

:Гликемический индекс

Ниже 55: нет инсулиновой реакции

55-69: умеренная инсулиновая реакция

Свыше 70: быстрая инсулиновая реакция



Клуб Правильного Питания

Помните!

Для того чтобы быть здоровыми и контролировать вес, необходимо выбирать продукты с низким гликемическим индексом и высоким индексом питательной ценности (см. таблицу).

И наоборот: избегайте продуктов с высоким гликемическим индексом и низким индексом питательной ценности!

Таблица гликемических индексов помогает сделать правильный выбор.

Но для того чтобы нас не тянуло на простые углеводы, необходимо с утра обеспечить организм сбалансированным питанием на основе белка, витаминов, минералов и трав без простых углеводов.



Где впервые была разработана научно обоснованная формула питания?



Программы питания для космонавтов:

- Сбалансированная питательная формула на основе белка
- Строжайший контроль качества
- Полный набор питательных элементов
- Уменьшенный объем
- Отсутствие необходимости приготовления

Клуб Правильного Питания

А эта отрасль стала пионером в исследованиях о растворимых порошках...

- Сбалансированная питательная формула на основе белка
- Строжайший контроль качества
- Полный набор питательных элементов
- Уменьшенный объем
- Отсутствие необходимости приготовления



Клуб Правильного Питания

– Питательный коктейль

основа идеального завтрака и программы коррекции веса

- Поддерживает здоровый уровень сахара в крови
- Богат полезными питательными элементами (белки, хорошие углеводы, жирные кислоты, витамины, минералы и волокна)
- Снабжает энергией на длительный период
- Вкусный, питательный коктейль, дает чувство насыщения на 3-4 часа
- Менее 200 калорий
- 2 минуты на приготовление для всей семьи



Питательная основа снижения и контроля веса



+



+



- Персонализированная программа питания, сочетающая стандартную пищу и питательные добавки.
- Восполняет недостаток белка, клетчатки, витаминов и минералов.
- Дает необходимое персонализированное количество белка.
- Использование углеводов с низким гликемическим индексом.
- Снабжает организм правильными жирами.
- Еда каждые 3-4 часа.
- Физические упражнения.

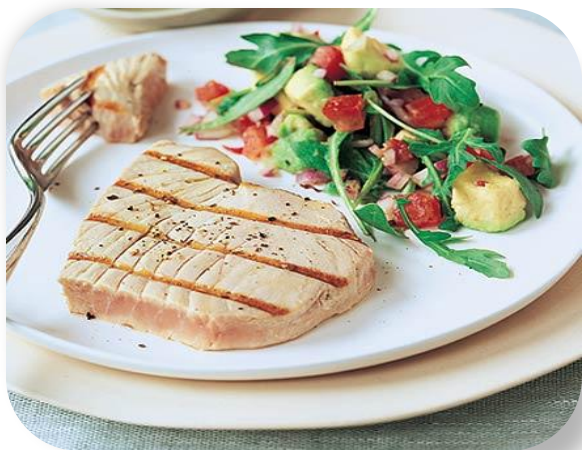


Скорее приобретайте шейкер!
Всего пара минут –
и правильный завтрак для всей семьи готов!



Напоминаем тем, кто хочет похудеть...

5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –
и вы прекрасно себя чувствуете, справляетесь с весом как
никогда, **при этом экономите свои деньги!**





**Используй программу
Правильного питания!**

Питательный коктейль

ВКУСНО! НИЗКОКАЛОРИЙНО! СЫТНО! ПОЛЕЗНО!

- 9 г белка, 20 г углеводов на порцию.
- Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% усвоением клетками.
- Снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.
- Необходимый набор аминокислот, витаминов, минералов, клетчатки.
- Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов.
- Обеспечивает чувство сытости.
- Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани.
- Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы коррекции веса.

**Соевый белок рекомендован
для снижения уровня холестерина!**

**Используй программу
Правильного питания!**

Напиток чайный Травяной концентрат

- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Способствует детоксикации организма
- Помогает расщеплению жира
- Содействует коррекции веса

**Энергия и бодрость без
калорий!**



Используй программу Правильного питания!

Алоэ Вера Тонус

- Повышает ферментативную активность
- Стимулирует обмен веществ
- Улучшает кровообращение
- Повышает общий тонус организма
- Способствует очищению, восстановлению и правильному функционированию всех органов и систем

**Алоэ содержит более
100 биологически активных
веществ, в том числе
75 особенно важных для
пищеварения!**



Правильный ужин

Мы приходим сюда после работы и проводим здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы знаем, что есть нужно регулярно и не доводить до голода – это один из основных принципов правильного питания и контроля веса.



Поэтому вы можете приобрести абонемент на оставшиеся вечера и перед началом каждой встречи выпивать наш Питательный коктейль.

Помогите нам помочь другим!

КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Приглашение
на
2 персоны



**Крепкое здоровье,
Стройная фигура,
Ухоженная кожа
и красивые волосы -
это результат
правильного питания!**

Наш клуб Правильного питания
поможет Вам разобраться в вопросах
сбалансированного рациона
для себя и своих близких!

Передайте приглашение
вашим друзьям!

Они тоже хотят правильно питаться
и при этом экономить деньги!

Первое занятие –
вход свободный!



Клуб Правильного Питания

Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться, контролировать вес и экономить деньги, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



**Приведите 1 друга –
и Вы получите драже «Исинга»!**

**1 драже удовлетворяет суточную
потребность организма в селене на 50%.**

**Селен является мощным антиоксидантом и
главным чистильщиком наших клеток.**

**С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших
клетках!**



Приведите 2-х друзей – и вы получите Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид. Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

**Хотите получить такой подарок?
Приведите друзей в эту или следующую группу!**

Клуб Правильного Питания

Обратитесь к вашим тренерам и посетите мастер-класс по косметике!
Вы узнаете все о Внешнем Питании - новом революционном подходе по уходу за кожей!



Все получают специальный диплом!

ДИПЛОМ



Поздравляем!

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,
что бы помочь себе своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись _____

Дата:

Следующее занятие:

**Обмен веществ
и снижение веса**

Что такое обмен веществ?

Какие факторы тормозят обмен веществ?

Как оптимизировать обмен веществ?

Почему нужно обязательно завтракать?

Почему нужно пить много воды?

Новичкам!

**Обратитесь к вашим тренерам –
и они дадут вам рекомендации по поводу внутреннего
и внешнего питания в течение всего дня!**

**Не забудьте в течение недели заполнять форму
«Мое питание» в Ваших дневниках!**

**Будьте регулярно на связи с вашими тренерами и
анализируйте вашу динамику 2-3 раза в неделю!**

Не забыть папку!

Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!