



# Weight Loss Challenge

Группа поддержки для тех,  
КТО ХОЧЕТ СНИЗИТЬ ВЕС



# Weight Loss Challenge



Андрей Шкуропат похудел на 25 кг и стал другим человеком, полным сил и оптимизма



# Weight Loss Challenge

У нас сегодня есть новички?

Давайте их поприветствуем!



# **Weight Loss Challenge**

**Давайте расскажем новичкам, чем мы тут занимаемся и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса**

**Кто помнит, какие темы мы рассматривали до сих пор и что нового мы узнали?**



# **Weight Loss Challenge**

**Отлично!**

**А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и изменению привычек питания**

**Что же с нами произошло хорошего за это время?**



# Weight Loss Challenge

**А кто у нас похудел больше всех  
с самого начала?**



# Weight Loss Challenge

Поздравляем!



# Weight Loss Challenge

А кто уже добавил коктейль Формула 1 в свой рацион?



# Weight Loss Challenge

А чай Термоджетикс и сок Алоэ?



# Weight Loss Challenge

Отлично!



# Weight Loss Challenge

**Итак, подведем итоги:  
кто стал лучше себя чувствовать?**

Появилось больше энергии...

Уменьшились головные боли...

Улучшилось пищеварение...

Нормализовался сон...

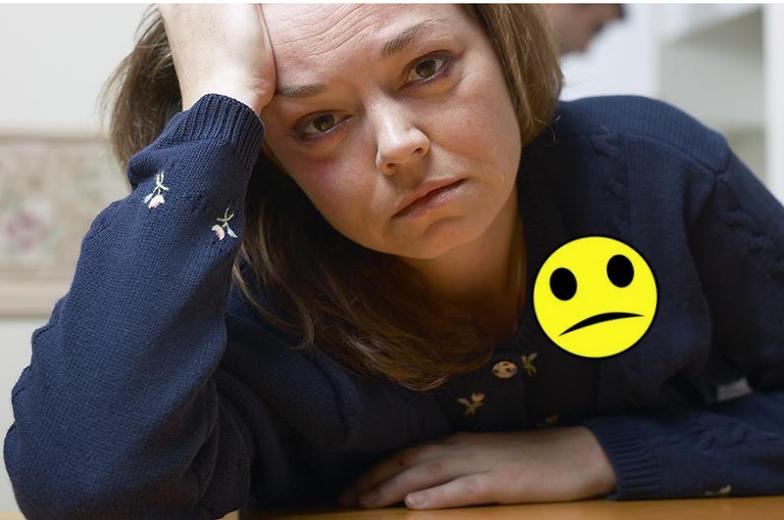
Снизилась тяга к сладкому и мучному...

Потерял вес и объемы...



# Weight Loss Challenge

А у кого всего этого  
еще не произошло?



# Weight Loss Challenge

Тогда скорее начинайте программу  
правильного завтрака



# **Weight Loss Challenge**

**Итак, новички, добро пожаловать к нам в Группу!**

**В ближайшие 12 недель вы тоже сможете поднять ваш уровень знаний и научиться правильно питаться, худеть, улучшить здоровье и никогда не поправляться**



# **Weight Loss Challenge**

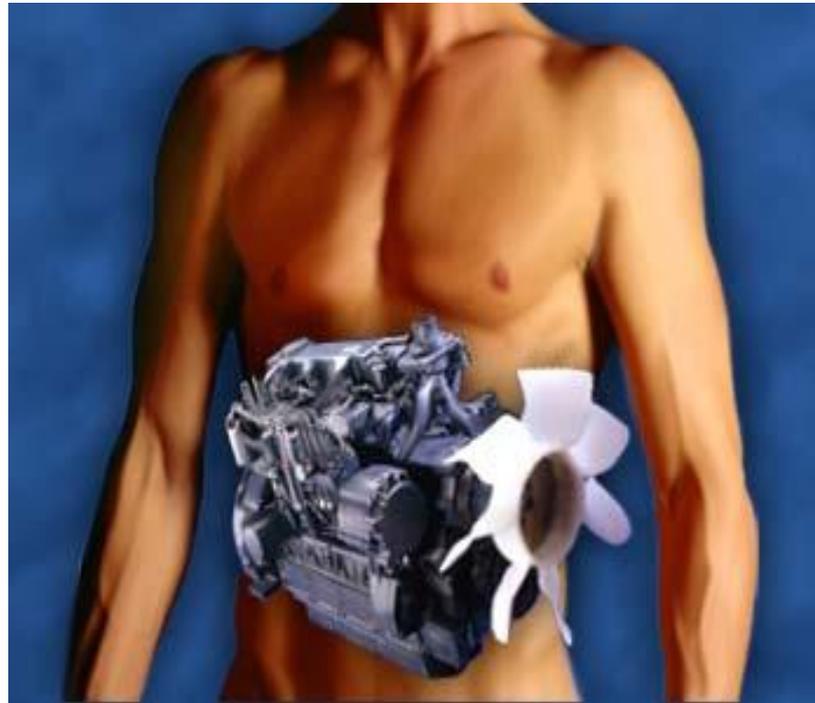
**Итак, сегодняшняя тема –  
Обмен веществ**

**Кто прочитал материалы к этому занятию?**



# Metabolism

## Обмен веществ



# Weight Loss Challenge

- На самом деле, обмен веществ – это элементарная вещь.
- Непонятно, чем там ученые занимаются и на что тратят время. Безобразие какое-то...
- На следующем слайде четко видно, насколько все просто.
- Что они там сидят всем миром вот уже 50 лет и изучают этот обмен веществ?
- Все же понятно...





# Weight Loss Challenge

Вам это показалось слишком сложным?

Ну, тогда есть гораздо более простая и понятная схема





# Weight Loss Challenge

Что, опять непонятно?

Все верно. Обмен веществ – это самый сложный механизм, который действует в каждой из 100 триллионов клеток.

Так что же такое обмен веществ?



# Обмен веществ

Обмен веществ – это процесс превращения еды в энергию

Его интенсивность зависит от многих факторов

Чем быстрее обмен веществ, тем больше калорий сгорает и тем быстрее мы худеем

Есть несколько способов ускорить основной обмен веществ, что приведет к ускоренному сжиганию калорий, успешному долгосрочному снижению веса и в результате положительно скажется на нашем здоровье



# Weight Loss Challenge

## Какие факторы тормозят обмен веществ?

- Избыток простых углеводов и сахара
- Лишний вес: жировая ткань имеет гораздо менее интенсивный обмен веществ, чем мышцы и другие ткани
- Недостаток белка для восстановления мышечной ткани, которая имеет максимальный обмен веществ
- Недостаток витаминов и минералов, входящих в состав ферментов, ускоряющих реакции
- Недостаток воды – все обменные процессы происходят в водной среде
- Отсутствие физической нагрузки



# Weight Loss Challenge

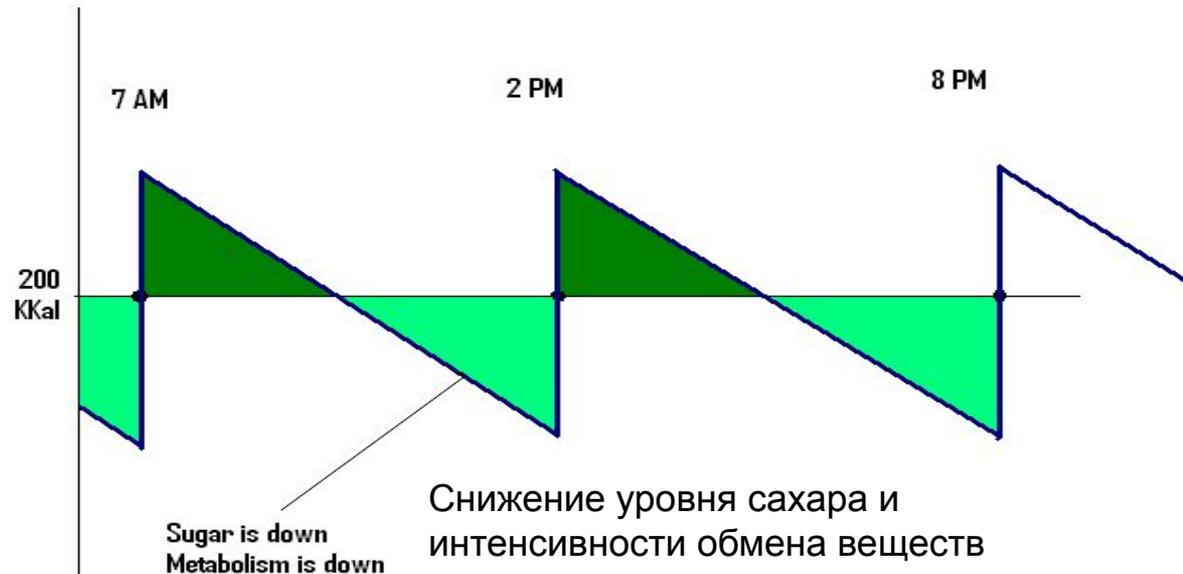
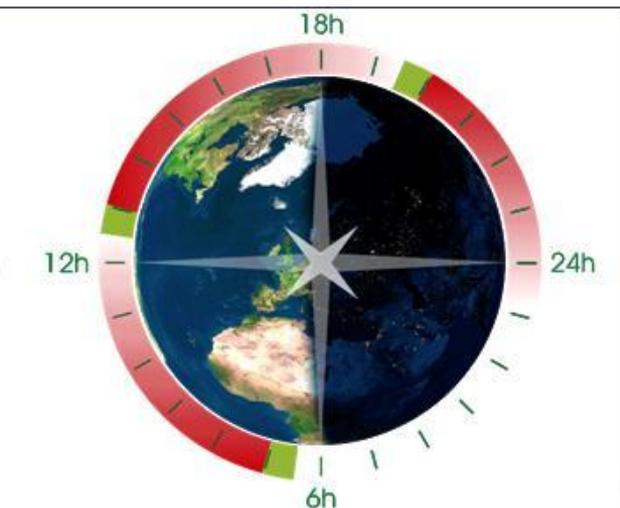
Так что же делать,  
чтобы оптимизировать  
обмен веществ?



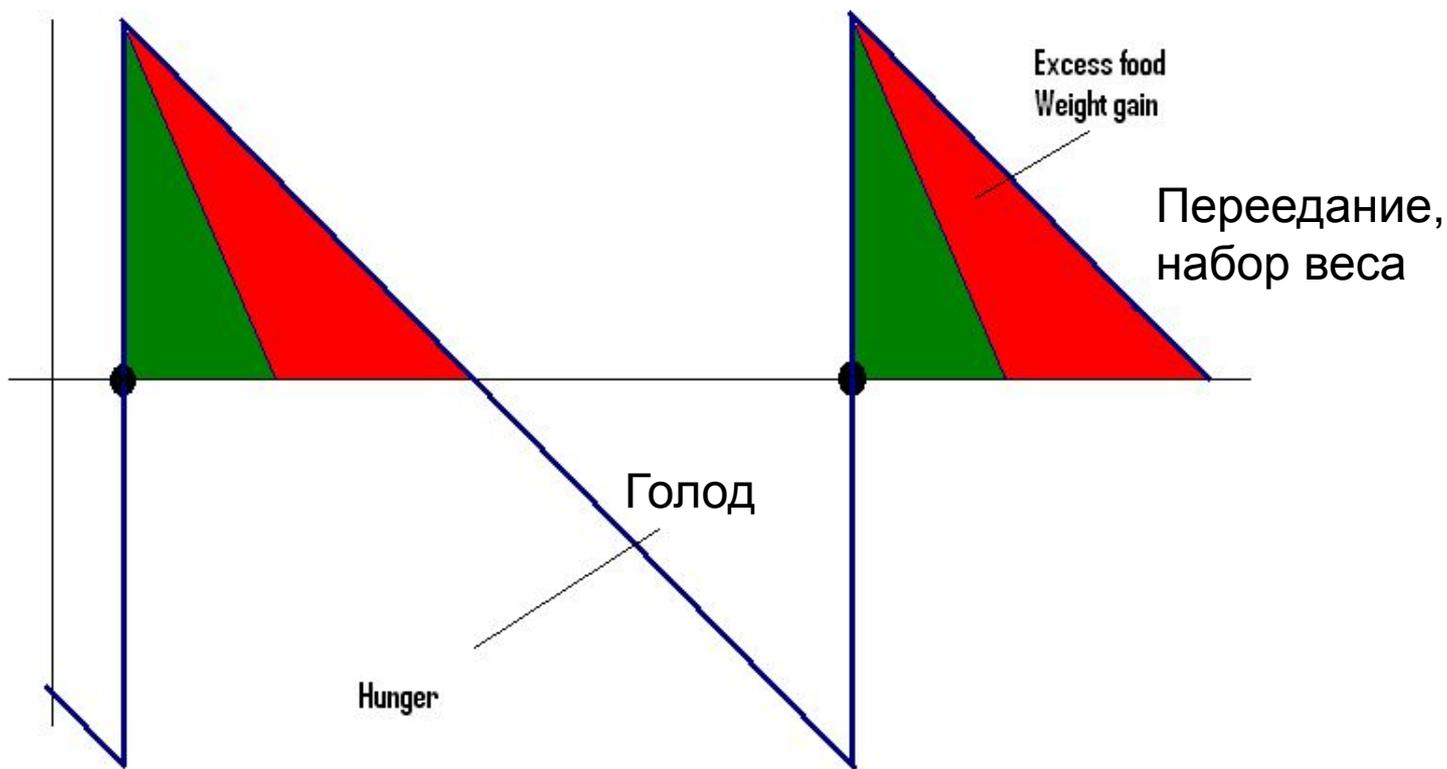
# !Ешьте часто и небольшими порциями

5-6 небольших приемов пищи в день помогают избежать чувства голода, падения уровня сахара в крови (гипогликемии) и поддерживают более интенсивный обмен веществ

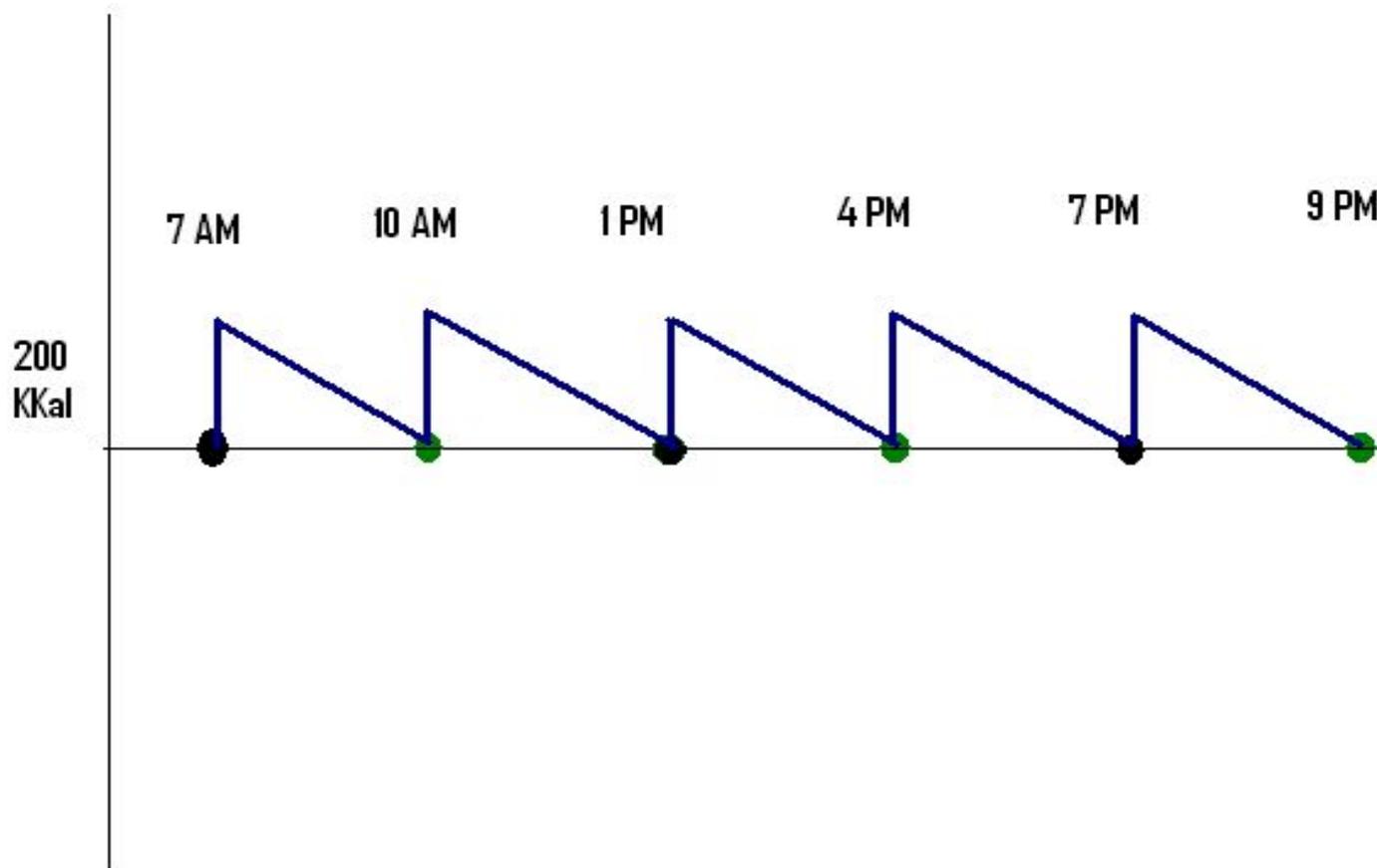
Три больших приема пищи в день вызывают замедление обмена веществ, увеличивают нагрузку на систему пищеварения и приводят к тому, что пища усваивается только частично



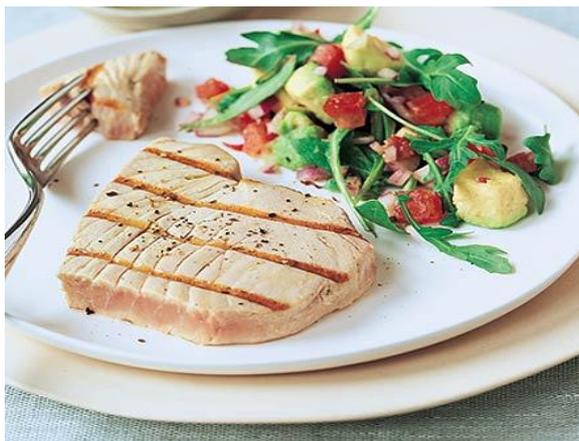
**Три больших приема пищи в день вызывают замедление обмена веществ, увеличивают нагрузку на систему пищеварения и приводят к тому, что пища усваивается только частично**



**5-6 небольших приемов пищи в день помогают избежать чувства голода, падения уровня сахара в крови (гипогликемии) и поддерживают более интенсивный обмен веществ**



**5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –  
и вы прекрасно себя чувствуете  
и худеете как никогда!**



# Физическая нагрузка

Выполняйте любые физические упражнения: плавание, ходьба, бег в течение 45-60 мин. ежедневно

Мышечные клетки сжигают в 300 раз больше калорий, чем жировые клетки





Любой вид физической нагрузки исключительно полезен, так как активизирует мышцы и значительно ускоряет обмен веществ.

# Обязательно завтракайте

Пропуская завтрак, мы посылаем организму сигнал голода, и он начинает предпринимать меры, чтобы снизить расход энергии и защититься от будущего голода

Как он это делает? – Гормоны начинают тормозить обмен веществ и препятствуют потере энергоносителей (жира и сахара) и, соответственно, замедляют снижение веса



# Пейте много воды

.Обмен веществ происходит в водной среде

стаканов воды в день способствуют 10-12 процессу пищеварения, очистке организма от шлаков и ускоряют обмен веществ

Избегайте сладких газированных напитков, которые разрушают костную систему нашего организма и тормозят снижение веса



# **Weight Loss Challenge**

**Добавьте базисные продукты правильного питания,  
которые помогут вам оптимизировать обмен  
веществ в каждой клетке  
в течение всего дня.**

**Результаты не замедлят сказаться.**



# ФОРМУЛА 1

## ПИТАТЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

**Контроль веса и сбалансированное питание  
Отличный завтрак, обед или ужин!**

- Замена 1-2 приемов пищи в день - **вкусно!**
- Всего 200 ккал в порции – **низкокалорийно!**
- 17 г белка – **сытно!**
- 20 основных витаминов и минералов, клетчатка, «хорошие» углеводы – **полезно!**



**Соевый белок рекомендован для снижения уровня холестерина**

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК

# ТЕРМОДЖЕТИКС

- Ускоряет обмен веществ
- Тонизирует в течение всего дня
- Богат антиоксидантами
- Содержит экстракты зеленого чая, мальвы и кардамона для поддержки пищеварения
- Всего 5 калорий в порции!

**Энергия и бодрость без калорий!**



# Ешьте здоровую пищу

Потребляйте цельные, необработанные продукты в натуральном виде: овощи, фрукты, натуральные орехи и зерна, цельные зерна, яйца, рыбу, морепродукты, постное мясо

.Используйте продукты с низким гликемическим индексом

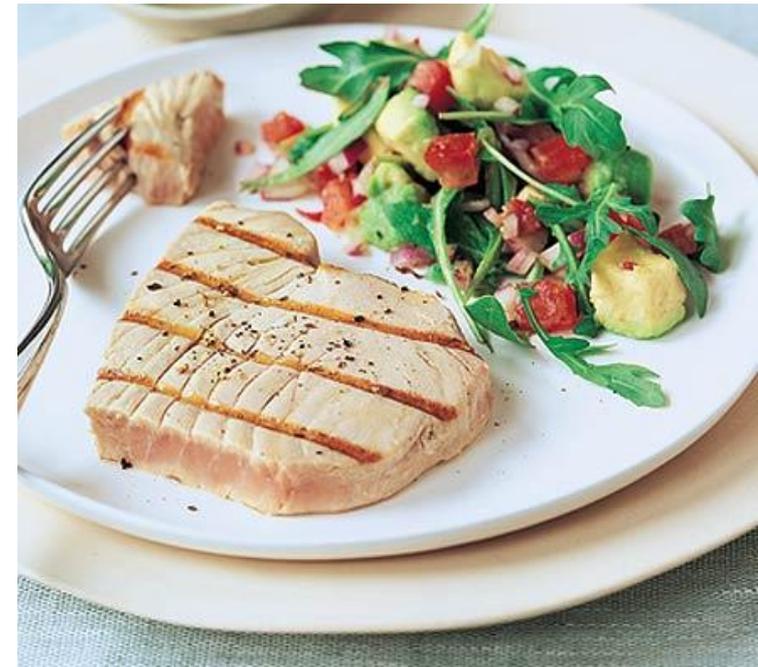
Избегайте консервированных продуктов с искусственными красителями



# Ужин

Ужинайте не позже чем за два час до сна, чтобы пища успела покинуть желудок и перейти в тонкий кишечник. Иначе ночью вместо пищеварения .происходят процессы гниения пищи

Старайтесь избегать простых углеводов вечером



# Weight Loss Challenge

Теперь вы знаете ВСЁ ☺ об обмене веществ.

Начинайте воплощать ваши знания в жизнь!



# Weight Loss Challenge

## Правильный ужин

Многие из вас приходят сюда после работы и проводят здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы с вами уже знаем, что кушать нужно регулярно и не доводить до голода – это один из краеугольных камней правильного питания и контроля веса.

Поэтому вы можете приобрести абонемент на 10 оставшихся вечеров и перед началом каждой встречи выпивать наш белковый питательный коктейль.



# Weight Loss Challenge

**Обратитесь к вашим тренерам – и они помогут вам подобрать программу правильного завтрака и дадут рекомендации по поводу питания в течение всего дня.**

**Не забудьте взять у ваших тренеров форму «Мое питание» на следующую неделю**

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



# Weight Loss Challenge

Следующее занятие:

**Покупка еды, этикетки на продуктах,  
индекс питательной ценности**

Как не растеряться в супермаркете?

Как правильно делать покупки?

Как научиться читать этикетки?

Каких продуктов избегать?



# Weight Loss Challenge

Объявление

Открылась Академия Успеха





# Академия Успеха

## Вы узнаете:

- как помочь другим людям разобраться в вопросах питания (более половины населения страдает от лишнего веса и связанных с этим проблем здоровья)
- как подобрать программу правильного питания и снижения веса вашим родственникам и знакомым
- как «окупить» свою программу и пользоваться продуктами бесплатно
- как заработать деньги в свободное время благодаря нашим Группам поддержки
- как стать тренером по правильному питанию
- и многое-многое другое



# Weight Loss Challenge

**Следующее занятие**

Не забыть папку!  
Подготовиться к теме!

**До встречи через неделю!**

