



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...

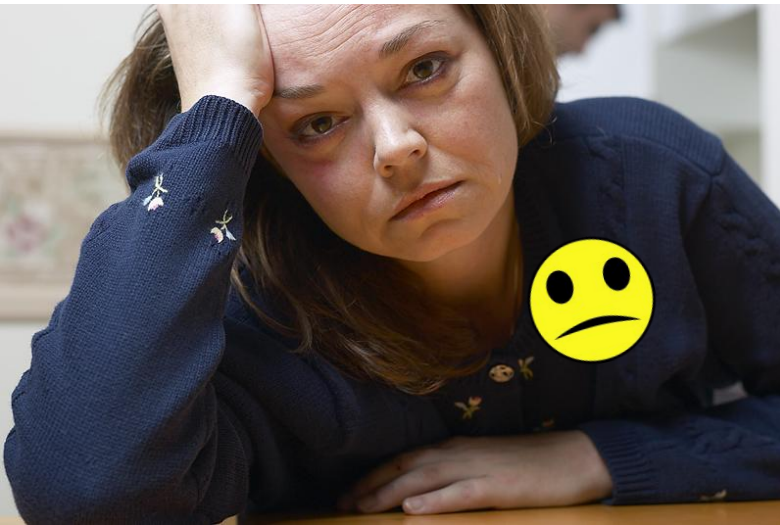
Снизилась тяга к сладкому и мучному...

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

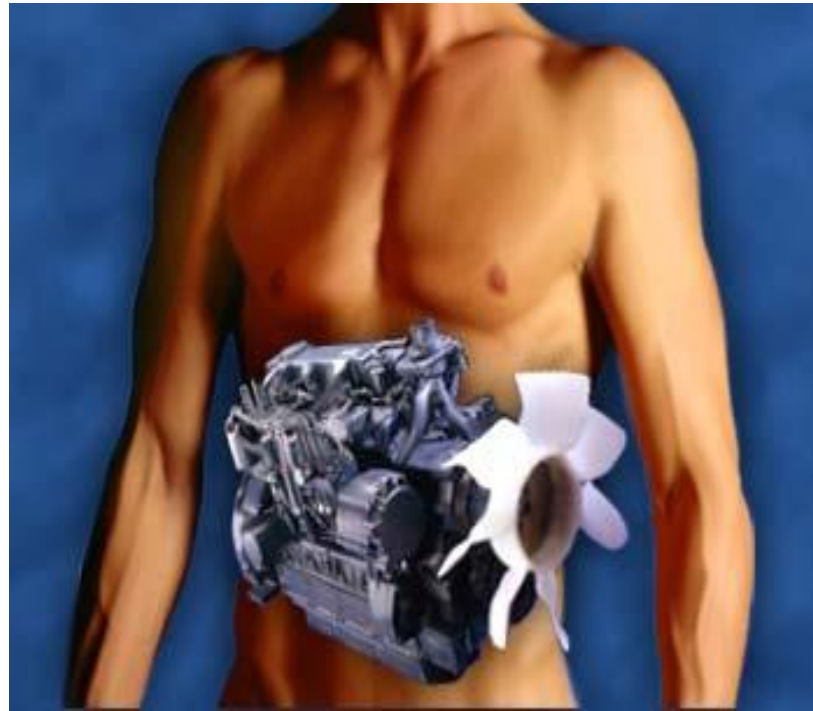
**Итак, сегодняшняя тема –
Обмен веществ**

Кто прочитал материалы к этому занятию?



Metabolism

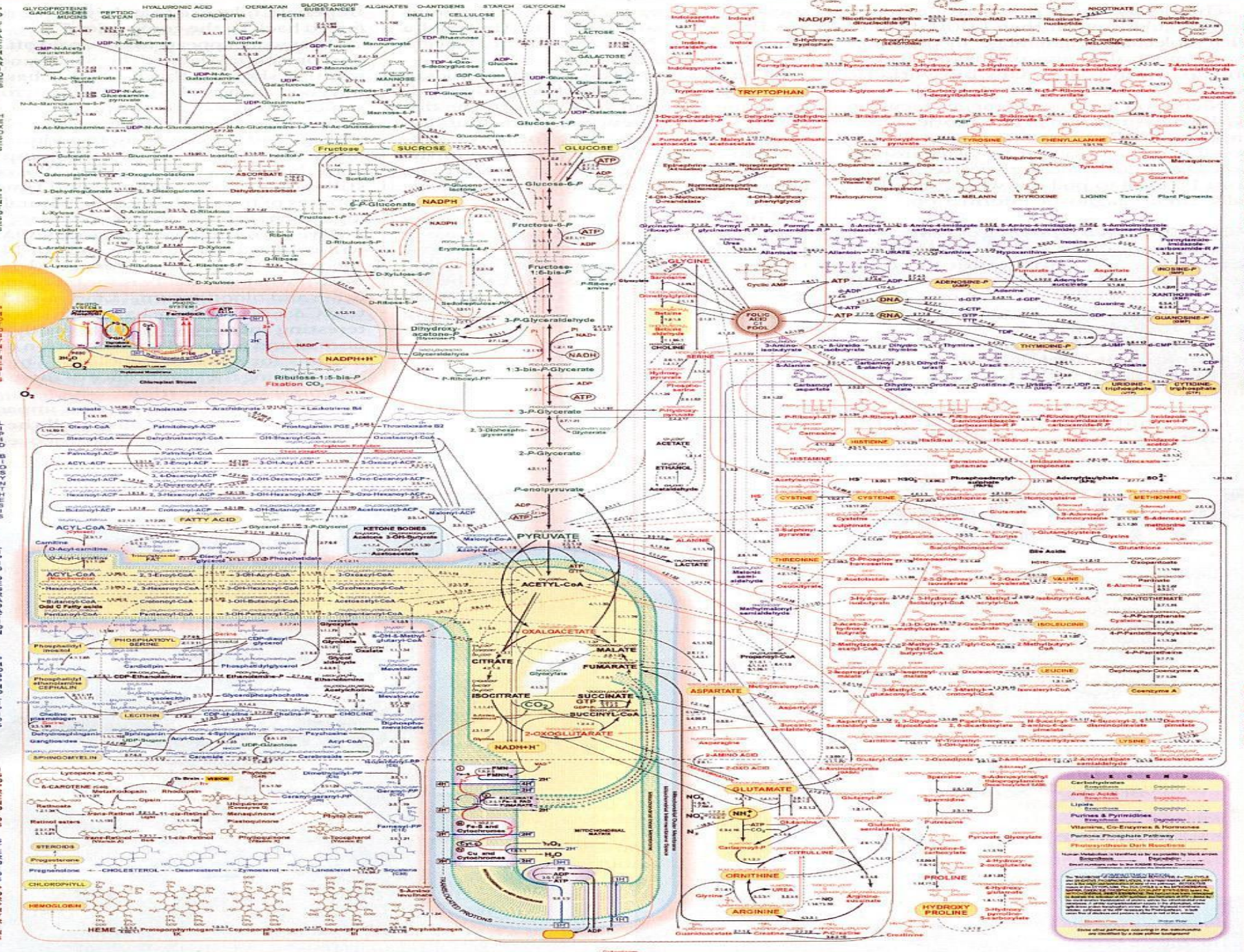
Обмен веществ



Weight Loss Challenge

- На самом деле, обмен веществ – это элементарная вещь.
- Непонятно, чем там ученые занимаются и на что тратят время. Безобразия 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...





Category	Substrate	Product
Carbohydrates	Glucose	Glucose-6-P
	Fructose	Fructose-1,6-bis-P
Lipids	Acetyl-CoA	Fatty Acids
	Glycerol	Triglycerides
Nucleic Acids	ATP	Adenosine
	GTP	Guanosine
Amino Acids	Glutamate	Glutamine
	Aspartate	Asparagine

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

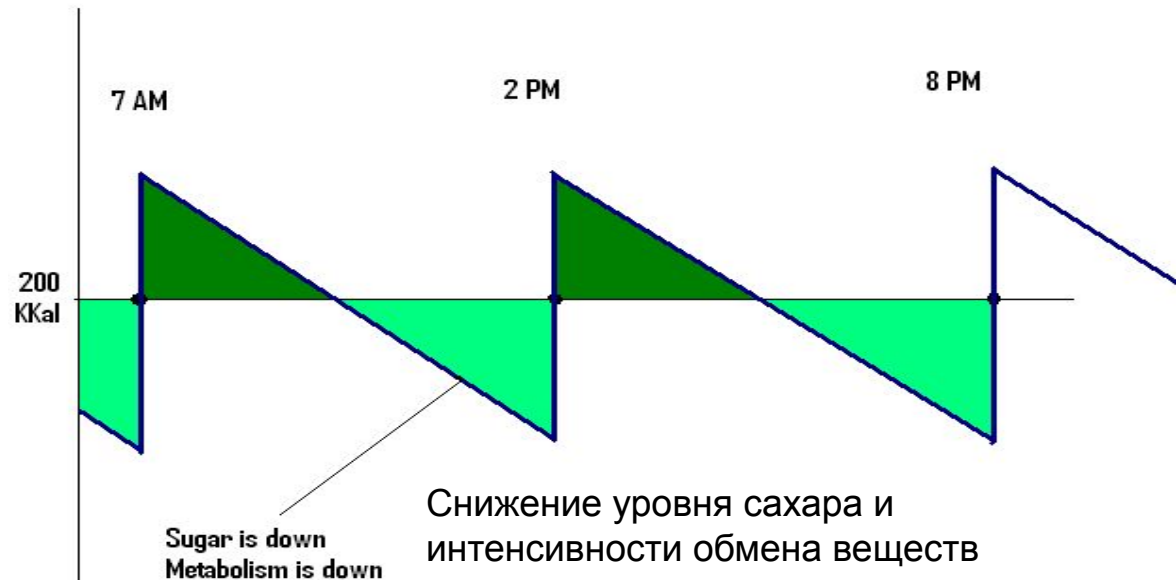
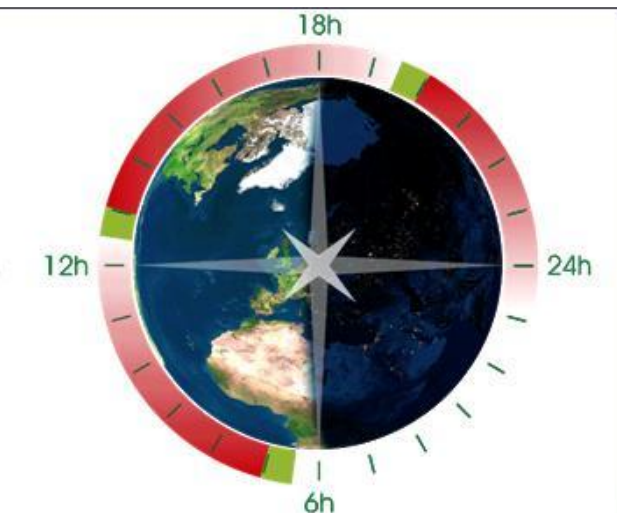
Так что же делать,
чтобы оптимизировать
обмен веществ?



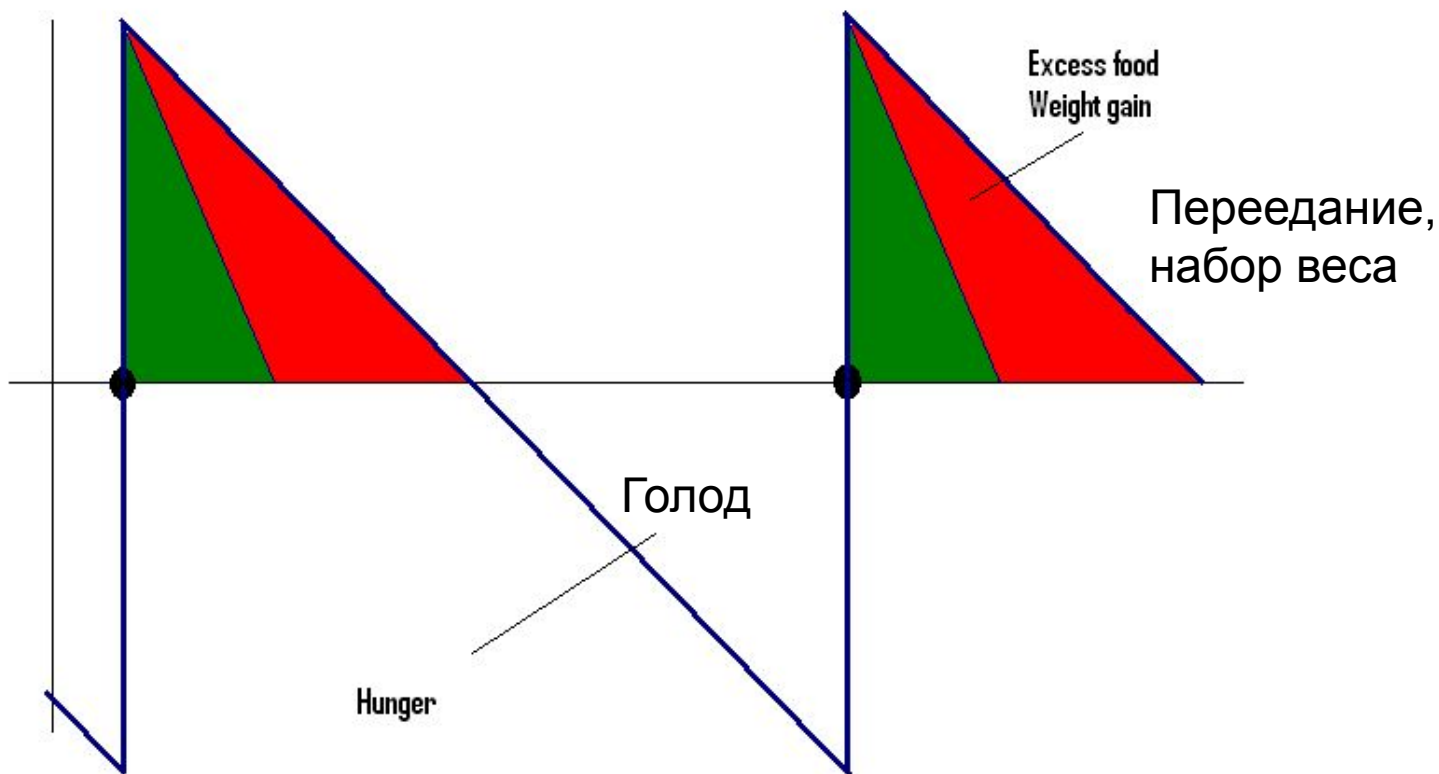
!Ешьте часто и небольшими порциями

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

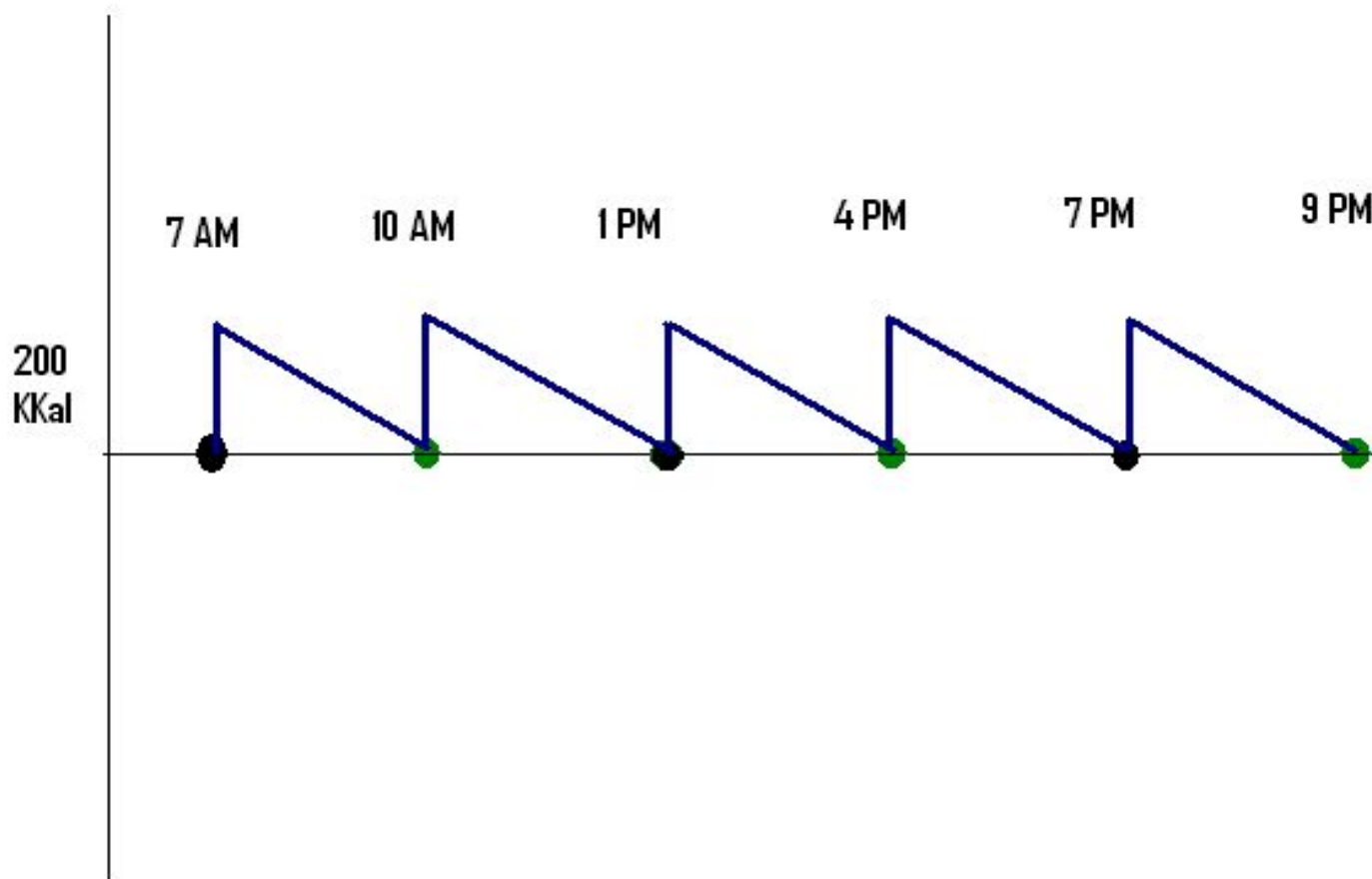
Три больших приема пищи в день вызывают замедление обмена веществ, увеличивают нагрузку на систему пищеварения и приводят к тому, что пища усваивается только частично



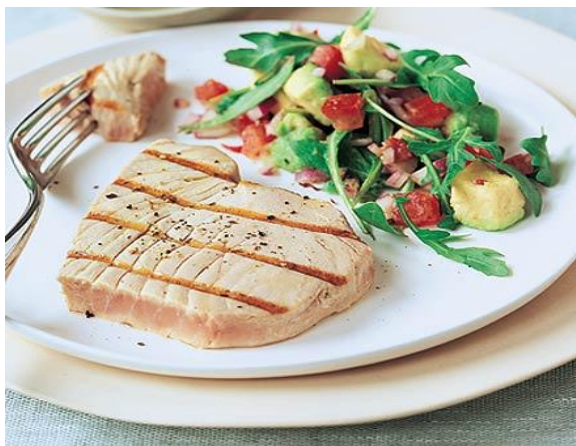
Три больших приема пищи в день вызывают замедление обмена веществ, увеличивают нагрузку на систему пищеварения и приводят к тому, что пища усваивается только частично



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

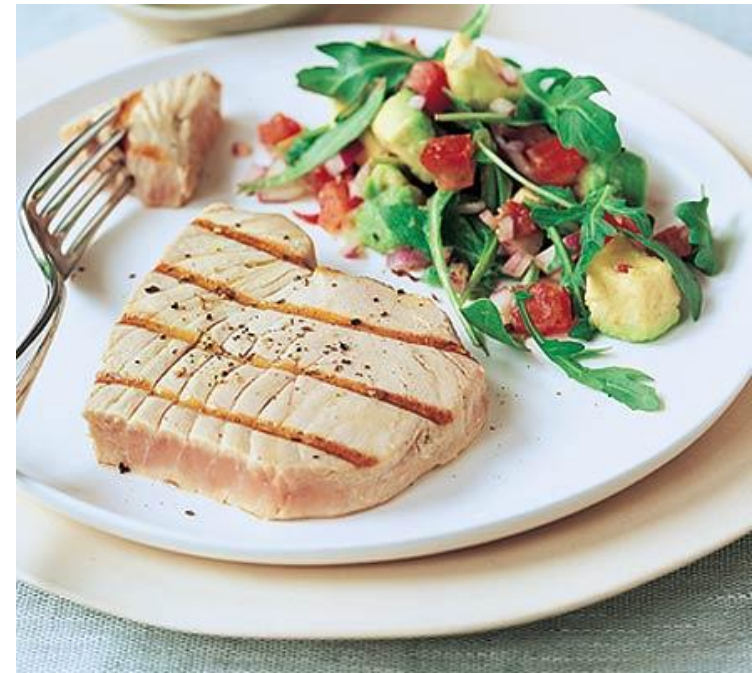
Избегайте консервированных продуктов с искусственными красителями



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!

