





Наши Консультанты



Колядко Александра
alexkoko1985



Богданова Наталия
madevagambira



Павлова Екатерина
avolvap49



Колядко Александра, 30 лет

Минус 8 кг, с 50 до 44 размера





Богданова Наталия, 62 года

- Минус 12 кг веса
- Минус 12 см – талия
- Минус 11 см – бёдра



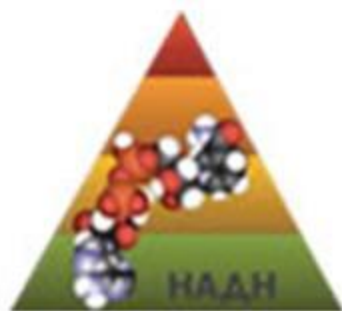


Павлова Екатерина, 66 лет

- Минус 9 кг веса
- Минус 9 см – талия
- Минус 8 см – живот
- Минус 5 см - нога



Школа Правильного Питания



Национальная ассоциация
диетологов и нутрициологов



Weight Loss Challenge

Сегодня наша тема:

**Углеводы, сахар и
гликемический индекс**



Weight Loss Challenge

Углеводы:

1. Сложные = Медленные = «Хорошие»
2. Простые = Быстрые = «Плохие»



Weight Loss Challenge

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

Но далеко не все понимают, что многие несладкие продукты, такие как крупы, макароны, рис и т.д.

**ТОЖЕ
превращаются в
сахар.**





Weight Loss Challenge

В 100 г продукта – 4 столовых ложки сахара.



Видео

- Какие продукты превращаются в организме в сахар?
- Как понять, сколько углеводов содержится в продукте?
- Сколько углеводов превратятся в 1 столовую ложку сахара?
- Чем опасно избыточное потребление углеводов?

Weight Loss Challenge

ЛЮДИ ДУМАЮТ, ЧТО ОНИ ЕДЯТ ГЛАЗАМИ...



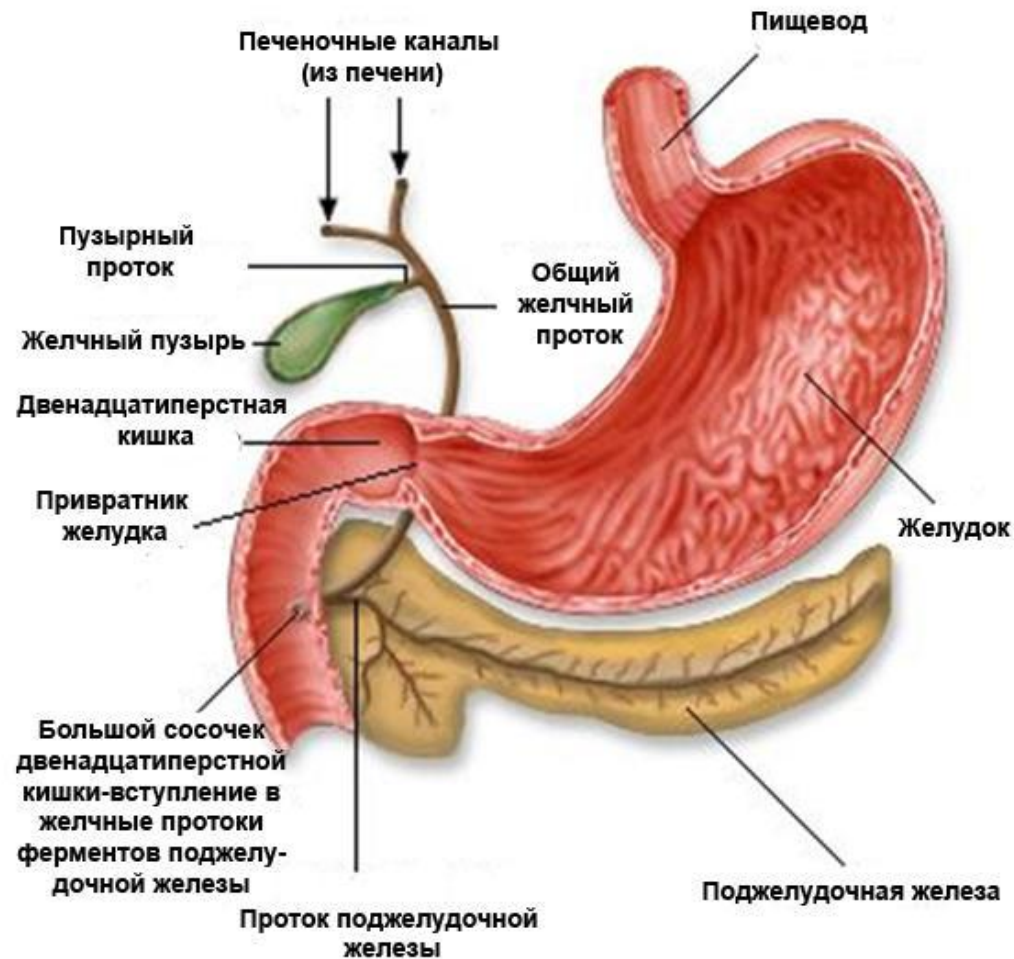
Глаза здесь ни при чем -
все дело в поджелудочной
железе!

Поджелудочная железа – это орган
нашего тела, который вырабатывает
пищеварительные соки и инсулин



Weight Loss Challenge

НАМИ УПРАВЛЯЕТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА



Выбор продуктов

Чувство голода

Простые углеводы



Резкая инсулиновая реакция



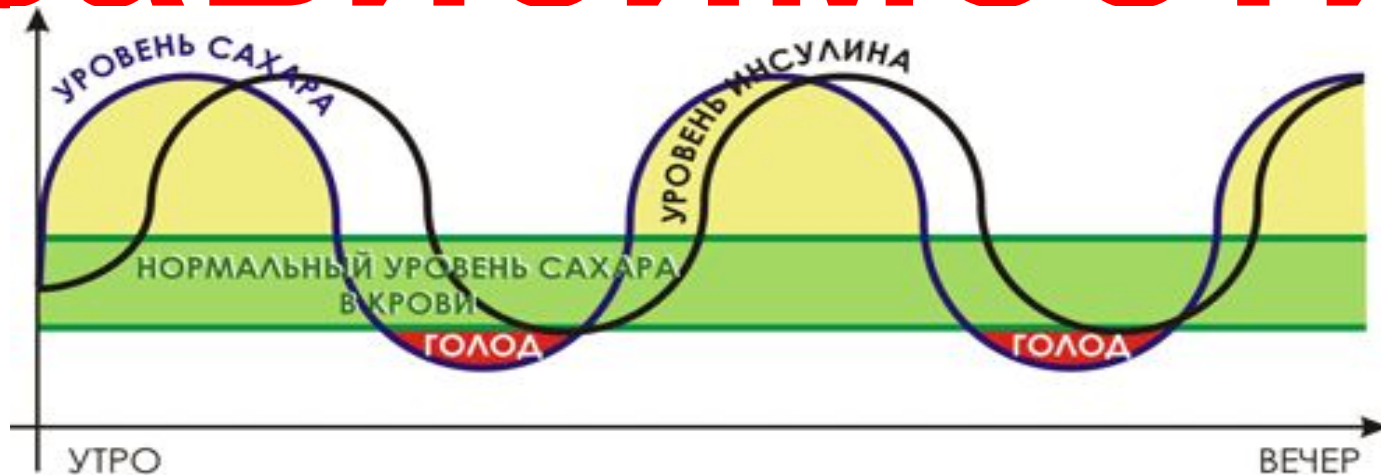
Излишки сахара
превращаются в жир



Набор ЖИРА и болезни

Механизм обмена простых углеводов -
скачки сахара и инсулина в течение дня ,
развитие

углеводной зависимости



Как реагирует наш организм на резкий скачок сахара в крови?



Выбор продуктов

Чувство голода

Простые углеводы

Сложные углеводы

Резкая инсулиновая реакция

Нет инсулиновой реакции

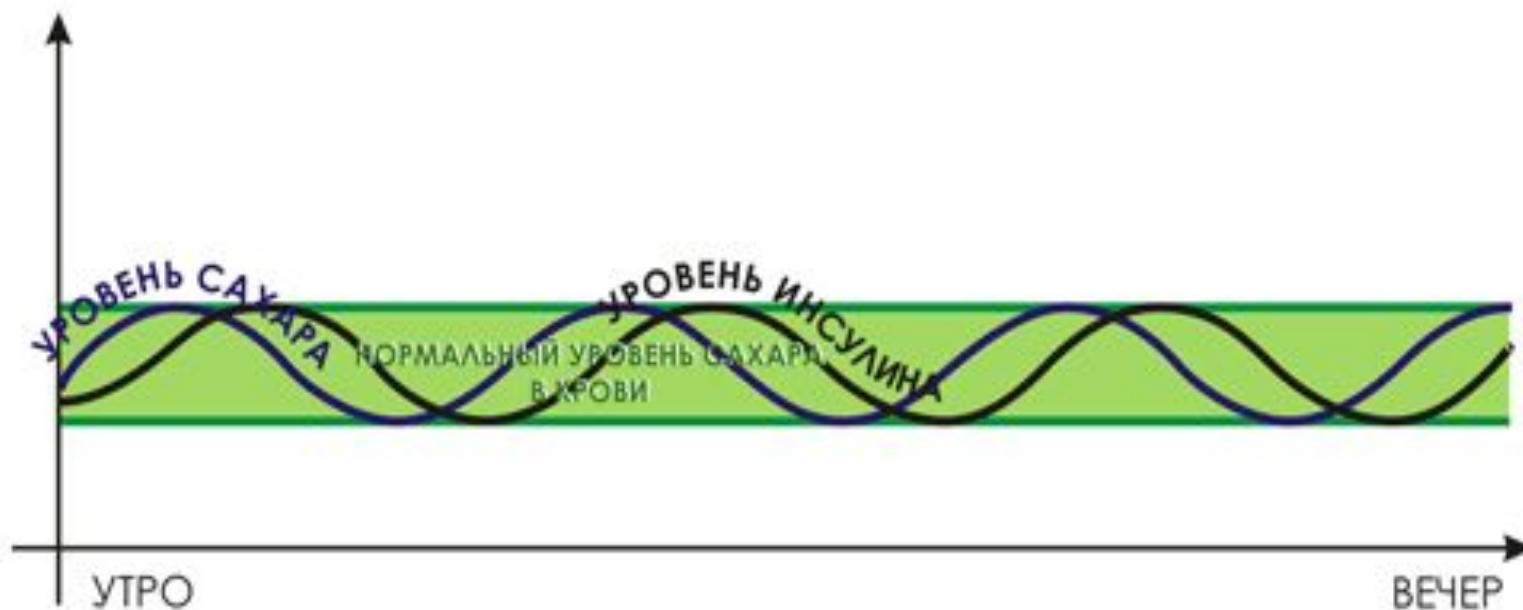
Излишки сахара
превращаются в жир

Организм использует энергию
из запасов жира

Набор ЖИРА и болезни

Уменьшение жировой массы

Механизм обмена медленных углеводов: сахар и инсулин в пределах нормы



Weight Loss Challenge

Важно!

Нельзя полностью
исключать из рациона
углеводы!

1. Мозг
2. Кишечник
3. Витамины



Weight Loss Challenge

Рацион:

Простые (ПЛОХИЕ) – 15%

Сложные (ХОРОШИЕ) – 85%

Сахароза = Сахар = Сахар-песок
Фруктоза

Гликемический индекс

Это понятие впервые введено в 1981 г.

ГИ показывает,
с какой скоростью
углевод превращается в
сахар,
а потом в жир.



Гликемический индекс

- 10-49: хорошо
- 50-69: осторожно
- Свыше 70: опасно
- КНИГА - ПРИМЕРЫ

Weight Loss Challenge

Что повышает GI:

- 1. Термическая обработка**
- 2. Консервирование**
- 3. Соки**
- 4. Вяление (сушка)**

Что понижает GI:

**Совместное потребление углеводов с
большим количеством БЕЛКА и КЛЕТЧАТКИ**



Домашнее задание:

- Скачать и посмотреть 1 видеозапись, статью и брошюру, которые будут выложены в SKYPE в течение ближайшего часа
- Распечатать брошюру и раскрасить таблицу с продуктами в зависимости от ГИ :
 1. Низкий ГИ - зелёный
 2. Средний ГИ – жёлтый
 3. Высокий ГИ – красный
 4. НЕТ ГИ – не раскрашивать
- Сократить потребление продуктов с высоким ГИ и увеличить потребление продуктов с низким ГИ
- Следующая встреча – во вторник в это же время

