

Школа Правильного Питания

Добро
пожаловать!



Нормализовалось пищеварение, повысился иммунитет, улучшилось состояние вен, улучшился

сон



-5 КГ.



98 кг.



73 кг.



Надежда Лебедева, 63 года
- 25 кг

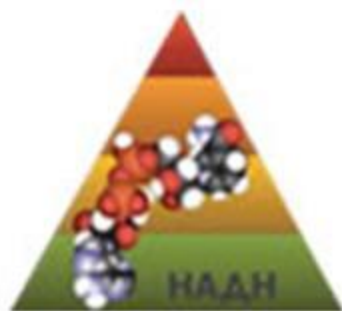


Колядко Александра, 30 лет

Минус 8 кг, с 50 до 44 размера

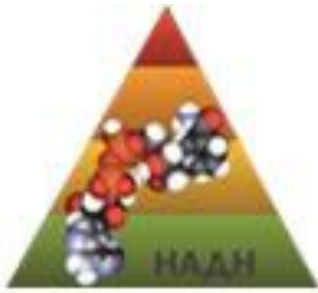


Школа Правильного Питания



Национальная ассоциация
диетологов и нутрициологов





Национальная ассоциация диетологов и нутрициологов

- НАДН (Россия) объединяет ведущих специалистов индустрии питания.
- Учредителями Ассоциации являются НИИ питания РАМН, Санкт-Петербургская государственная медицинская академия имени И. И. Мечникова, Новосибирская государственная медицинская академия.
- Членами Ассоциации являются государственные ведомства и научные учреждения, медицинские, оздоровительные и реабилитационные центры, производители пищевой продукции, специалисты, работающие в области оздоровительного, лечебного и спортивного питания.
- С 2006 года эта некоммерческая организация проводит образовательную деятельность, распространяя передовые знания и продвигая использование современных технологий в диетологии и нутрициологии.

www.nadn.ru

Компания HERBALIFE



- Крупный производитель продуктов для сбалансированного питания с 1980 года.
- Более 40 млн. зарегистрированных клиентов в 90 странах мира.
- Является членом НАДН с 2010 года.
- Членство в Ассоциации – это признание профессиональным сообществом значимости компании Herbalife и высокого качества ее продукции.

Школа Правильного Питания

- Первые 2 недели – БЕСПЛАТНО («Открытая часть» Школы Правильного Питания)
- 4 занятия : среда– суббота –среда– суббота
- Темы: диеты, вода, углеводы, белок, завтрак
- Выявим основные ошибки в питании
- Разберём способы их решения
- При желании можно продолжить занятия – за дополнительную плату (подробнее – на 4-м занятии)

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ

КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ САМОЧУВСТВИЕ

ПИТАНИЕ

75 %

СТРЕССЫ

6 %

ЭКОЛОГИЯ

11 %

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

8 %

Видео

- Каковы основные причины лишнего веса в России?
- Какой единственно верный путь для снижения веса?
- Почему диеты, основанные на отказе от тех или иных продуктов, не работают?
- Что такое сбалансированное питание?

2 пути, как сбалансировать рацион:

1. Самостоятельно, учитывая свои нормативы питания.

Для этого необходимо записывать еду, взвешивать продукты и вести подсчёты - Ккал, белок, гликемический индекс

+ принимать дополнительные витамины для предотвращения дефицита питательных веществ.

2. Следовать готовой программе: добавить в рацион продукты, сбалансированные диетологами.

В этом случае нет необходимости взвешивать продукты, вести сложные подсчёты и полностью отказываться от любимых продуктов.

Важность воды для организма человека



Что такое вода?

Вода – составная часть всех клеток, тканей и органов нашего организма и всех процессов, происходящих в нем

- Как долго мы можем прожить без воды?

Примерно 7 дней

- Как долго без еды?

Примерно 30 дней

Вода важнее чем еда!!!

Вода важна для многих функций нашего организма!

- Регулирует температуру тела
- Удаляет отходы из организма
- Доставляет питательные элементы в клетки
- Дает натуральное увлажнение коже и другим тканям
- Делает суставы более гибкими и помогает укреплять мышцы
- Регулирует пищеварение



Признаки обезвоживания:

- пониженная энергия
- усталость
- головная боль
- скачки давления
- сухие губы, рот, кожа
- тошнота
- темная моча
- запоры
- повышенная температура тела
- затрудненное дыхание



Недополучая воду извне, организм
удерживает собственную воду в виде
жира
и межклеточной жидкости, действуя
по
принципу «горб верблюда»

СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ?

35-40 МЛ.

(2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ)

на

1 КГ ВЕСА



Что не является водой?

- Кефир
- Молоко
- Йогурт
- Сок
- Алкоголь
- Газировки
- Кофе, цикорий, какао
- Морс
- Компот
- Суп
- Энергетики

Попробуйте

- ВЫМЫТЬ ПОЛ В ДОМЕ СОКОМ ИЛИ кофе
- постирать белье в пиве
- ПОМЫТЬ ОКНО кефиром 😊



**Эти жидкости являются
питанием,
т.к. содержат калории!**



Что является водой?

- **ВОДА**, кроме:

газированной,

ароматизированной,

Минеральная (не более 2-3 стаканов в сутки)

- **чай (любой сорт)**, кроме:

пакетированного,

крепкого



Как правильно пить воду?

- 1. Утром натощак (1-2 стакана)
- 2. Перед каждым приемом пищи за 15-20 минут (1 стакан)
- 3. Маленькими глотками
- 4. Нельзя пить воду одновременно с приемом пищи или сразу после (не ранее 15 минут после)

Мифы о воде



Самый опасный миф

если у Вас есть отёки – пейте меньше воды
На самом деле – всё наоборот

Отёки бывают от:

- Нехватки воды
- Нехватки белка в рационе
- ЕДЫ: солёной, копчёной, мучного и фруктов
- Алкоголя

Обезвоживающие напитки:

- Любой кофе, цикорий, какао
- Крепкий чай

На каждый стакан таких напитков необходимо выпивать ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ стакан воды!!!

- мочегонные и слабительные средства тоже обезвоживают

Домашнее задание:

- Скачать и посмотреть 2 видео записи в группе
- Увеличить количество потребления воды
- Следующая встреча – в субботу

