



# Weight Loss Challenge

Группа поддержки для тех,  
КТО ХОЧЕТ СНИЗИТЬ ВЕС



# Weight Loss Challenge



Евгений Никулин похудел на 20 кг без диет, голода и упадка энергии



# 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 теперь давайте посмотрим, кто у нас похудел больше всех за прошедшую неделю



# Weight Loss Challenge

Отлично!



# Weight Loss Challenge

**Аплодисменты!**

**И, конечно, подарок победителю этапа!**



# Weight Loss Challenge

## Radiant C



Спрей Radiant C уничтожает свободные радикалы, которые ускоряют процесс старения кожи.

Спрей Radiant C придает коже тонус и здоровый сияющий вид.

Спрей Radiant C увлажняет кожу лица и оживляет ее при помощи экстрактов, содержащих натуральный витамин С.

Спрей Radiant C - прекрасное средство для сохранения макияжа.



# Weight Loss Challenge

## Radiant C



**Хотите получить такой же в подарок?**

**Приведите друга в эту или в следующую группу!**



# 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 –  
Покупка продуктов

Кто прочитал материалы к этому занятию?



# Weight Loss Challenge

## Важно знать:

Производители и продавцы продуктов питания заинтересованы продать нам больше пищи, чем нам на самом деле нужно.

Как и в любом бизнесе, все пытаются увеличить доходы и прибыли.

Для этого существует много стратегий.

Первая из них – супермаркеты. С одной стороны, это очень удобно – все в одном месте. С другой стороны, нужно знать правила техники безопасности, чтобы не стать жертвой чьих-то интересов.





# Weight Loss Challenge

## Важно знать:

В отделах продаж и маркетинга трудятся талантливые специалисты, разрабатывающие различные стратегии увеличения продаж.





# Weight Loss Challenge

## Важно знать:

Они изучают поведение людей и используют эти знания для разработки стратегий продаж.



# Weight Loss Challenge

## Важно знать:

Они используют завлекающую упаковку  
и привлекательные стенды.

Дети и взрослые живо откликаются на эти приманки.





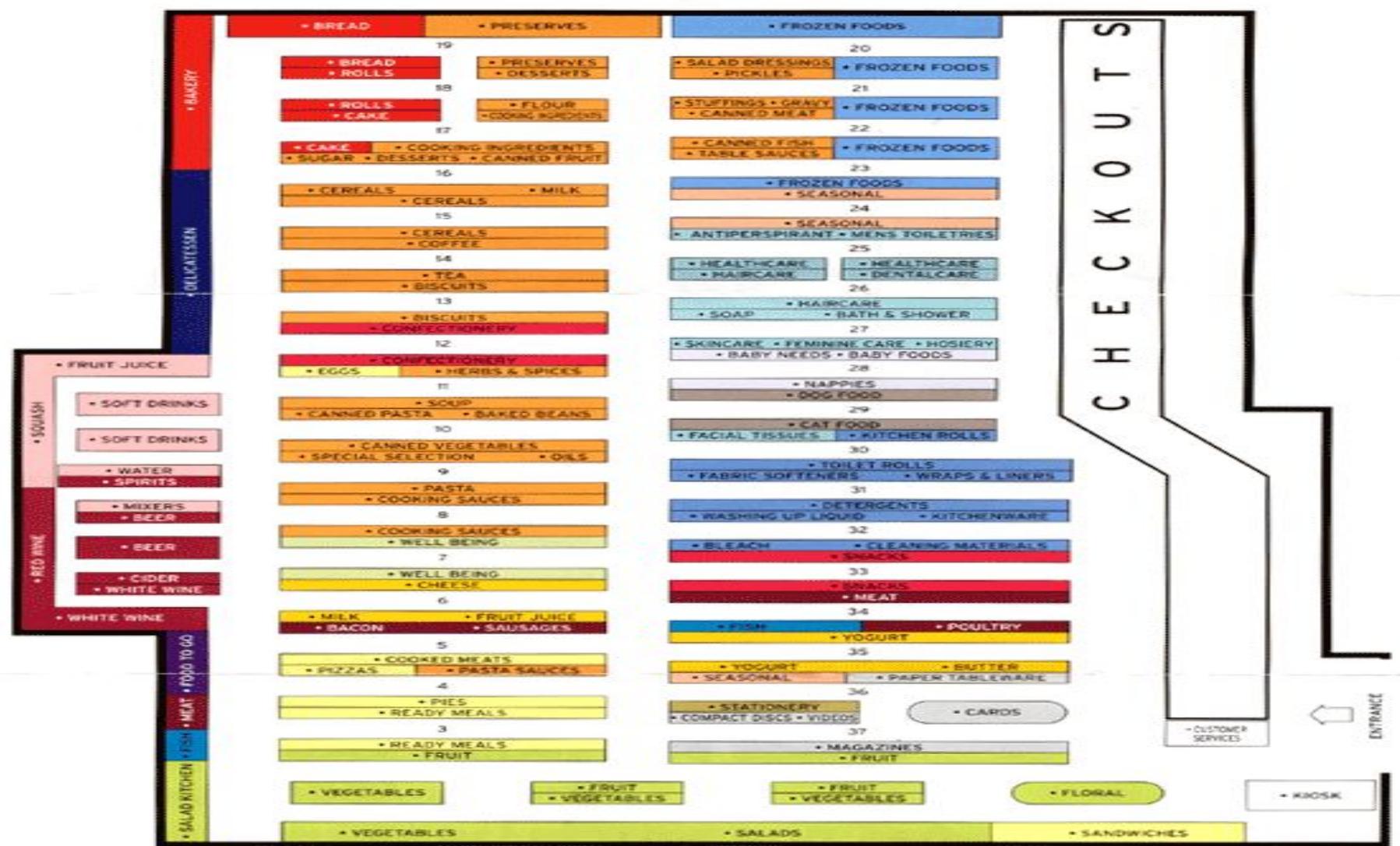
# Weight Loss Challenge

## Важно знать:

Они располагают товары таким образом, что если вы хотите найти нужный вам продукт, вы обязательно должны пройти мимо всего того, что вам не нужно, но красиво и завлекательно выглядит.



# Sainsbury's, Ladbroke Grove



C H E C K O U T S

ENTRANCE

CUSTOMER SERVICES

KIOSK

# Weight Loss Challenge

## Важно знать:

Они используют аэрозоли для разбрызгивания запахов, которые привлекают покупателей





# Weight Loss Challenge

## Также полезно знать:

Фармацевтические компании заинтересованы продать больше инсулина. Но это может случиться в том случае, если больше людей будут болеть диабетом (что и происходит в последнее десятилетие)

Врачи также могут зарабатывать деньги только тогда, когда мы болеем – никто не платит им, когда здоров.



# Weight Loss Challenge

## Вывод:

Мы должны о себе позаботиться сами.

Знания нам в этом помогут.



# Weight Loss Challenge

Но не все так плохо и опасно, если вы владеете информацией!

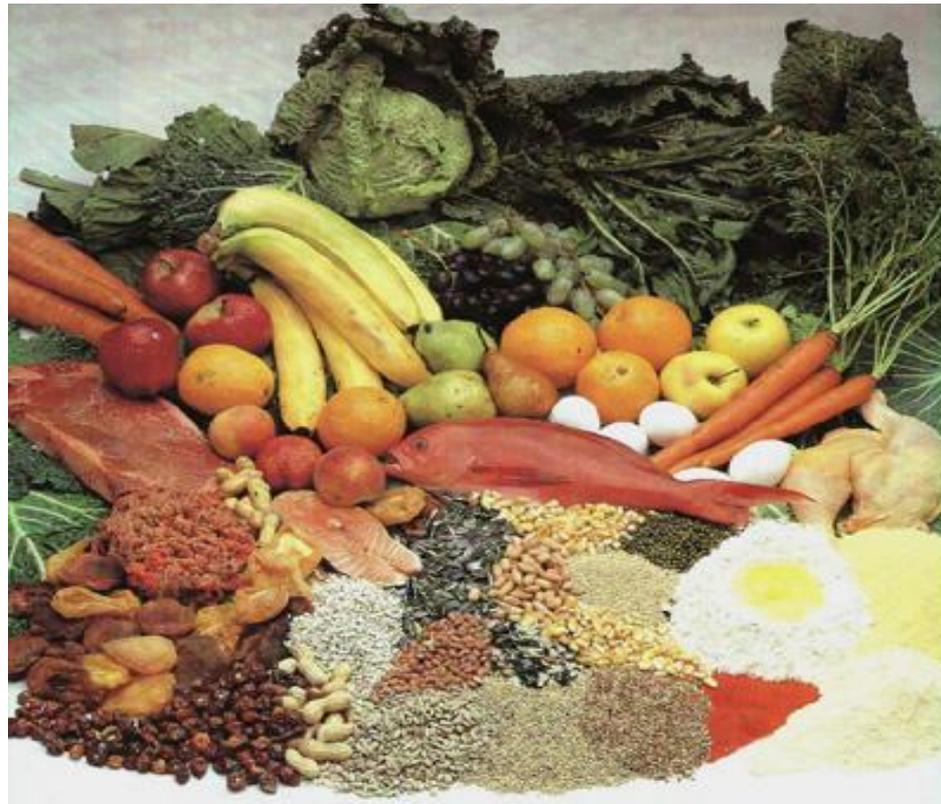
В этом случае вы можете принимать правильные решения и вести здоровый образ жизни, потому что в принципе в магазинах ведь и много хорошего...





# Weight Loss Challenge

Вот как выглядит здоровый набор продуктов:



# Weight Loss Challenge

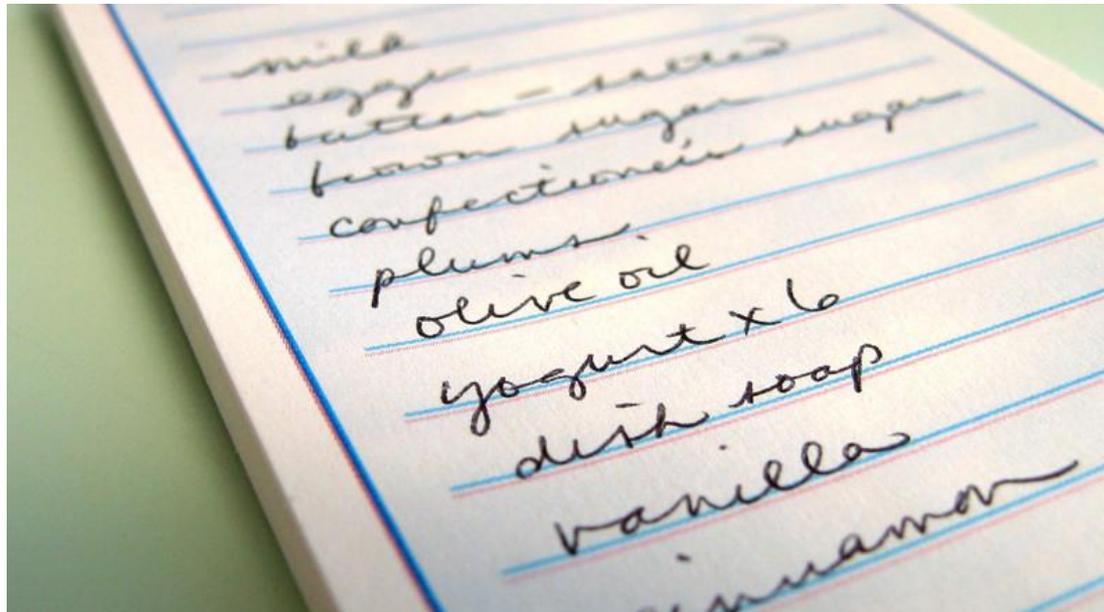
Жизнь изменилась, и если мы хотим в новых условиях оставаться здоровыми, мы должны знать **правила техники безопасности**, а иначе...



# Weight Loss Challenge

## Правило №1

Составьте список продуктов дома, исходя из ваших потребностей и новых знаний, полученных на этом курсе



# Weight Loss Challenge

## Правило №2:

Используйте таблицу гликемических индексов для составления списка продуктов



# 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	ГИ
финики	146
хлеб длинный французский	136
лапша рисовая	131
пиво	110
печенье песочное	106
арбуз	103
бублик пшеничный	103
тост из белого хлеба	100
брюква	99
глюкоза	96
песочные корзиночки с фруктами	96
картофель печеный	95
рисовая мука	95
булочки французские	95
булочки для гамбургеров	92
абрикосы консервированные	91
спагетти, макароны	90
картофельное пюре	90
мед	90
рисовая каша быстрого приготовления	90
пончики	88
мороженое	87
кукурузные хлопья	85
морковь отварная	85
поп-корн	85
хлеб белый	85
хлеб рисовый	85
картофельное пюре быстр. приготовления	83
картофель вареный	83
рис белый, обработан. паром	83
бобы кормовые	80
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли с орехами и изюмом	80

рис коричневый	79
кукуруза сладкая консервир.	78
вафли несладкие	76
кабачки	75
тыква	75
сок апельсиновый, готовый	74
сухари молотые для панир.	74
батат	74
пшено	71
фруктовые чипсы в сахаре	70
шоколад молочный	70
крахмал картофельный, кукурузный	70
кукуруза вареная	70
фруктовые чипсы в сахаре	70
мармелад, джем с сахаром	70
марс, сникерс (батончики)	70
репа	70
сахар	70
пельмени, равиоли	70

## ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
булгур (крупа из пшеницы)	68
круассан	67
крем, с добавл. пшенич. муки	66
мюсли швейцарские	66
овсяная каша, быстрораствор.	66
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
ананас	66
бисквит	66
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная крупа	65
бананы	65
дыня	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны с сыром	64

суп-пюре из черных бобов	64
свекла	64
зерна пшеничные, пророщенные	63
оладьи из пшеничной муки	62
твикс (батончик)	62
рис белый	60
пицца с помидорами и сыром	60
суп-пюре из желтого гороха	60
пирожки	59
сахароза	59
папайя	58
пита арабская	57
рис дикий	57
манго	55
печенье овсяное	55
печенье сдобное	55
салат фруктовый с взбит. сливками	55
йогурт сладкий	52
суп томатный	52
отруби	51
гречка	50
картофель сладкий	50
киви	50
тортеллини с сыром (паста)	50
хлеб, блины из гречневой муки	50
щербет	50
овсяная каша	49
амилоза (крахмал)	48
горошек зеленый, консервированный	48
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
хлеб фруктовый	47
M&Ms (конфеты)	46
сок ананасовый, без сахара	46
хлеб с отрубями	45
груши консервированные	44
суп-пюре чечевичный	44
фасоль цветная	42
горошек турецкий консервир.	41

## ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
мамалыга (каша из кукуруз. крупы)	40
сок апельсиновый свежееотж.	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
хлеб зерновой пшеничный, ржаной	40
хлеб тыквенный	40
рыбные палочки	38
спагетти из муки грубого помола	38
суп-похлебка из фасоли	36
апельсины	35
вермишель китайская	35
горох зеленый, сухой	35
инжир	35
йогурт натуральный	35
йогурт обезжиренный	35
курага	35
маис (кукуруза)	35
морковь свежая	35
мороженое из соевого молока	35
груши	34
зерна ржаные, пророщенные	34
молоко шоколадное	34
арахисовое масло	32
клубника	32
молоко цельное	32
фасоль лимская	32
бананы зеленые	30
бобы черные	30
горошек турецкий	30

# Weight Loss Challenge

## Правило №3:

Не ходите в магазин на голодный желудок - исследования подтвердили, что голодные люди покупают вдвое больше необходимого.

Перед походом в магазин перекусите или выпейте коктейль



# Weight Loss Challenge

## Правило №4:

Не покупайте того, чего нет в вашем списке, даже если это очень вкусно пахнет и привлекательно выглядит.



# Weight Loss Challenge

## Правило №5:

Изучайте информацию на этикетках. Для этого ознакомьтесь со статьей «Этикетки продуктов: знать, что покупаешь»



# Weight Loss Challenge

## Правило №6:

Избегайте замороженных полуфабрикатов и продуктов для быстрого приготовления в микроволновке



# Weight Loss Challenge

## Правило №7:

Не верьте рекламе и не покупайте джанк фуд – еду-мусор



# Weight Loss Challenge

Итак, теперь вы владеете правилами техники безопасности и можете спокойно отправляться за покупками



# 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

## 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

Помогите нам помочь другим!

Приведите одного друга в эту или в следующую группу – и получите в подарок спрей Radiant C.



Приведите двух друзей в эту или в следующую группу – и получите в подарок шампунь и кондиционер Гербал Алоэ



Передайте приглашение вашим друзьям.

Первое занятие – вход свободный!



ГРУППА ПОДДЕРЖКИ  
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ  
СНИЗИТЬ ВЕС.

**ХУДЕЙТЕ  
И ВЫИГРЫВАЙТЕ  
ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ!**

**Первый приз - 8,000 руб.**  
**Второй приз - 4,000 руб.**  
**Третий приз - 2,000 руб.**

12-недельная программа поможет Вам  
нормализовать питание и эффективно похудеть

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШЕМУ СОРЕВНОВАНИЮ  
ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА!**

**ПРИВЕДИТЕ С СОБОЙ ДВУХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧИТЕ  
ПОДАРОК!**

WEIGHT LOSS CHALLENGE  
СКОЛЬКО ВЫЗОВ  
УМАННЕМУ ВЕСУ!

Для записи звоните: \_\_\_\_\_  
Количество мест в группе ограничено.





Обратитесь к вашим тренерам и закажите бесплатное косметическое обслуживание.

Вы узнаете все о Внешнем Питании - новом революционном подходе к уходу за кожей



# 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





# Академия Успеха

- 10 занятий
- 2 раза в неделю в нерабочее время
- домашние задания
- диплом об окончании Академии
- выпускной вечер



# Диплом



---

Поздравляем! Вы успешно закончили Академию Успеха. Вы обладаете теперь необходимыми знаниями и инструментами, которые позволят Вам строить успешный бизнес и нести людям по всему миру послание о правильном питании.

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

# Weight Loss Challenge

**Следующее занятие:**

**Еда вне дома**

Не забыть папку!

Подготовиться к теме (сходить в ресторан)!

До встречи через неделю!

