

Домашний диетолог

3-фазная
Программа
Управления весом



Здорово

Ор добро

От ответственность

Ерадость

обучение

выдержка

любовь (любовь)

ежедневная активность

Правила

1. Цвета

- Синее поле – вопросы по нутриентам **БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ** в рамках 3-х фазной программы **Управление весом**;
- Красное поле - **1 ФАЗА**
- Коричневое поле - **2 ФАЗА**
- Зеленое поле – **3 ФАЗА**

2. Количество баллов за вопрос указано на табло;

3. Время на обдумывание – 60 секунд;

3. Если тестируемый не дал правильный ответ, право на ответ переходит к другому.



Тест-Викторина



**3-Х ФАЗНАЯ
ПРОГРАММА
УПРАВЛЕНИЯ
ВЕСОМ**

1

1

1

1

2

2

2

2

3

3

3

3

4

4

4

4

5

5

5

5

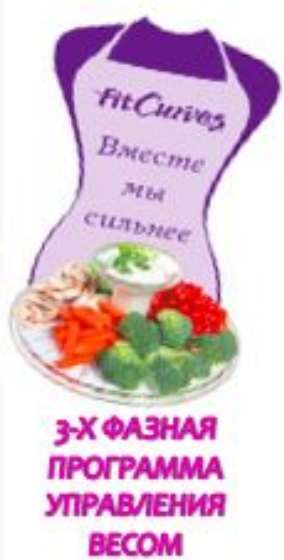


Порция продукта из категории «молочное» 1М?

А – Углеводы-12 Протеины-8 Жиры-(0-3)
Калории-100

Б – Углеводы-15 Протеины-3 Жиры-1
Калории-80

В – Углеводы-3 Протеины-3 Жиры - 7
Калории-90



БЖУ

Программы
Управления
весом
1 балл



Формула привычки №1

А – вес(кг) x 31мл= гр. в день

Б – рост(см) x 31мл= гр. в день

В – возраст(в год) x 31мл= гр. в день

Г – пей сколько влезет



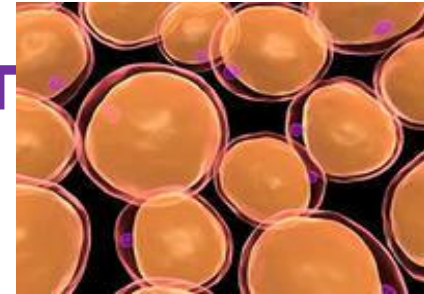
БЖУ

Программы
Управления
весом
2 балла



Один из самых важных факторов, влияющих на увеличение жировой ткани

А – физическая пассивность



Б – физическая активность



В - климат



3-Х ФАЗНАЯ
ПРОГРАММА
УПРАВЛЕНИЯ
ВЕСОМ

БЖУ

Программы
Управления
весом
3 балла



Величина ОО в состоянии покоя

Формула Миффлина – Сан Жеора

А – $ООВ = 10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{возраст (в годах)} - 5 \times \text{рост (в см)} - 5$

Б – $ООВ = 10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} + 5$

В – $ООВ = 10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} - 161$

Г – $ООВ = 10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} + 161$



БЖУ
Программы
Управления
весом
4 балла



Рассчитать порцию



Состав на 100 граммов:

Углеводы - 6,9 г

Белки - 1,3 г

Жиры - 0,1 г

100 граммов = 32 калории

А - 1П = ?

Б - 1Ф = ?

Б - 1Ф = 217 гр.

В - 1Ж = ?

Г - 1О = ?

БЖУ

Программы
Управления
весом
5 баллов



В чем состоит секрет 3 фазы

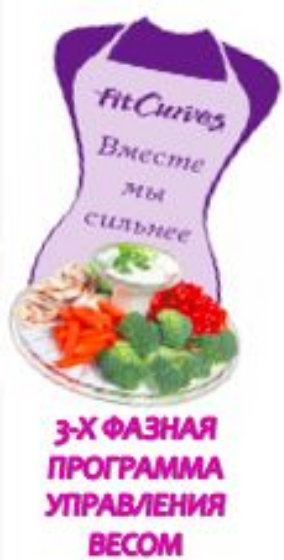
Меню должно состоять из какого
кол-ва ккал? ...

2000-2500 ккал

Секрет состоит в том, ...

**чтобы не поправиться больше,
чем ты можешь сбросить за 72 часа**

**3 фаза
1 балл**





Какие методы Фазы - 3 предлагает программа?

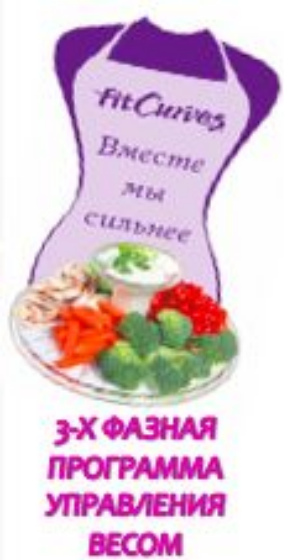
А – метод похудения - 25 кадр

Б – метод похудения - строгий режим

В – метод Режима и метод Веса

3 фаза
2 балла





Суточная потребность в калориях СПК составляет:

«для состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только при отсутствии болезней и физических недостатков».

$$\text{СПК} = \text{ВОО} \times \text{КФА}$$

3 фаза
3 балла

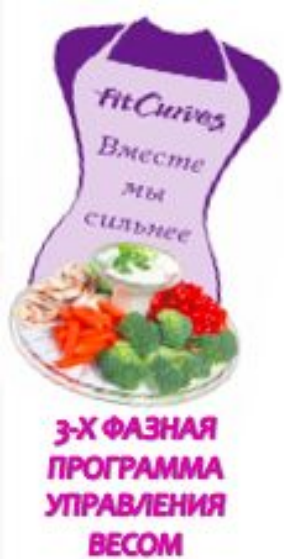


Цель 3 ФАЗЫ

Перестроить метаболизм таким образом, чтобы освободить вас от непрерывных диет

- Увеличить метаболизм до предыдущего уровня
- Продолжительность: от 2 до 4 недель и в последствии неограниченная
- Калорийность: от 2000 до 2500 ккал в день

**3 фаза
4 балла**



3 фаза это

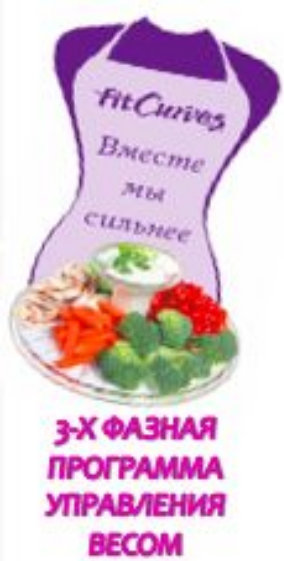
сбалансированное по Б,Ж,У полноценное питание

А – белки-45% жиры-25%
углеводы-30%

Б - белки-20% жиры-25%
углеводы-55%

В – белки-30% жиры-25%
углеводы-

Г – белки- жиры-
углеводы-



3 фаза
5 баллов



Цель 2 фазы

А – *Защитить мышцы и метаболизм, при этом продолжать постепенное похудение*

Б – *сделать перерыв в диете*

В – *снижать вес на 0,5-1 кг каждую неделю*

Продолжительность: 2-3 месяца

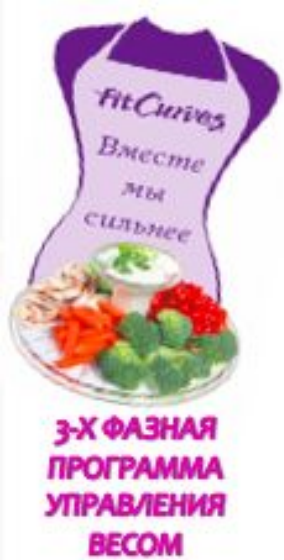


2 ФАЗА
1 балл



Что теперь?

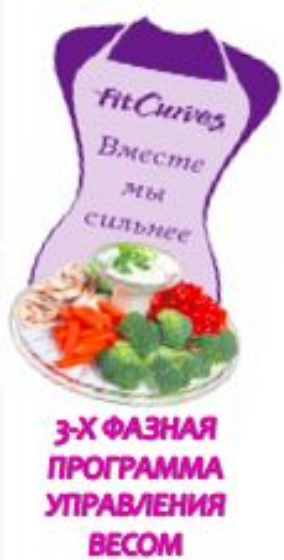
- Перестали худеть?...что теперь?
 - Достигли вашей цели?...что теперь?
- Для того чтобы
поднять метаболизм,
сделайте перерыв в
диете и перейдите к
Фазе 3**



2 ФАЗА
2 балла



Как усыпить бдительность жировых клеток на второй фазе?



Ешьте чаще, но

МЕНЬШИМИ ПОРЦИЯМИ

Не ешьте на.....

НОЧЬ

Кормите свое тело, а не свои

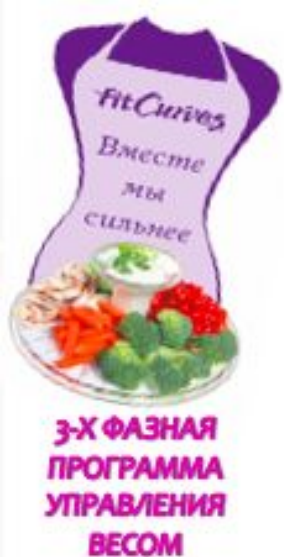
ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ

Избегайте продуктов с высоким содержанием ...

жира

**2 ФАЗА
3 балла**





Тест-Викторина

Сколько грамм

белков, углеводов, и жиров необходимо употреблять на 2 фазе

Высокоуглеводного варианта (ВУ) ?

А – белки=170гр углеводы=113гр жиры=42гр

Б - белки=113гр углеводы=170гр жиры=42гр;

В – белки=100гр углеводы=277гр жиры=57гр

Г – белки=277гр углеводы=100гр жиры=57гр.

2 ФАЗА

4 балла





Отсутствие результатов в течение двух недель подряд...это

Эффектом «плато» можно назвать отсутствие результатов в течение двух недель подряд.

**2 ФАЗА
5 баллов**



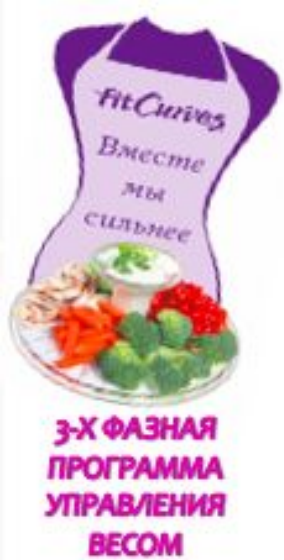
Цель первой фазы?

А – сбросить 5кг

Б – сбросить 2кг

В – сделать резкий старт и стать более уверенной

Г – голодание



1 ФАЗА
1 балл





**Сколько грамм
белков, углеводов, и жиров
необходимо употреблять на 1 фазе
Высокопротеинового варианта (ВП) ?**

**1 ФАЗА
2 балла**

А – белки=91гр углеводы=137гр
жиры=34гр

Б - белки=137гр углеводы=91гр
жиры=34гр;

В – белки=100гр углеводы=277гр
жиры=57гр



Что делать, если вес на I фазе снижается не достаточно : минус 1,5кг?



3-Х ФАЗНАЯ
ПРОГРАММА
УПРАВЛЕНИЯ
ВЕСОМ

1 ФАЗА
3 балла

А – при ВУ варианте диеты перейти на «Программу восстановления метаболизма»;

Б – при ВП варианте диеты:перейти на 3 фазу;

В – при ВП варианте диеты :перейти на 2 фазу;

Г – никогда не продолжайте сидеть на диете, если не теряете вес.

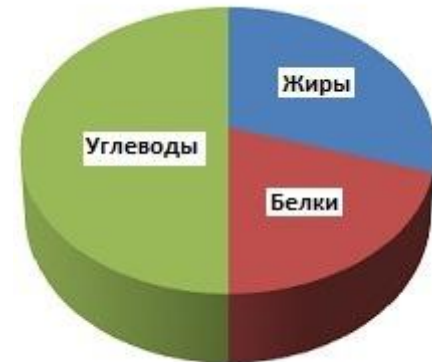


Какое процентное соотношение белков, углеводов и жиров рекомендуется в пищевом суточном рационе 1 фазы ВП?

А Б = 25% У = 30% Ж = 45%

Б Б = 45% У = 25% Ж = 30%

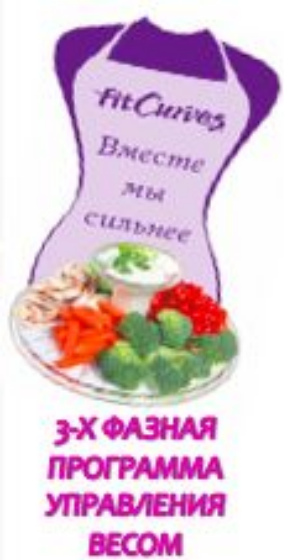
В Б = 45% У = 30% Ж = 25%



**1 ФАЗА
4 балла**

**3-Х ФАЗНАЯ
ПРОГРАММА
УПРАВЛЕНИЯ
ВЕСОМ**





Какое количество белков, углеводов и жиров не рекомендуется превышать за один прием пищи на 1 фазе ВУ ?

А – белки=30гр углеводы=45гр жиры=11;

Б – белки=45гр углеводы=30гр жиры=6;

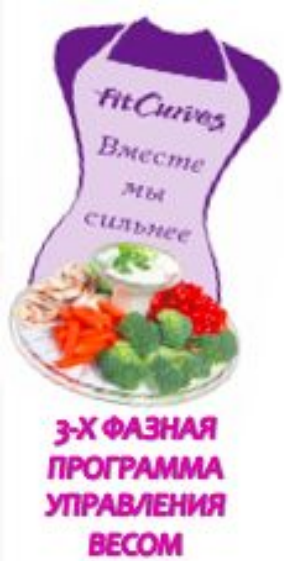
В – белки=23гр углеводы=15гр жиры=34;

Г – белки=12гр угле= жиры=3.



**1 ФАЗА
5 баллов**





УРА! УРА! УРА!

ВЫПУСКНОЙ!



**Поздравляем вас
с
УСПЕШНОЙ
СДАЧЕЙ ТЕСТА**

