



Правильный ЗАВТРАК

ТИПЫ современных ЗАВТРАКОВ



- Углеводный завтрак
- Избыточный завтрак с большим количеством калорий
- Отсутствие завтрака



А так ЗАВТРАКАЮТ современные люди



Как результат, в течение дня мы потребляем
слишком много **ПРОСТЫХ** углеводов



Последствия НЕПРАВИЛЬНОГО завтрака

Завтрак, основанный на ПРОСТЫХ углеводах (сахарах), или его отсутствие приводит к существенным скачкам уровня сахара.

Прямое следствие такого завтрака – тяга к частым перекусам, невозможность контролировать аппетит и соблюдать правильный режим питания.

В долгосрочной перспективе это может привести к НАБОРУ веса.

Источник: "Общая нутрициология" - А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич - Москва, 2005



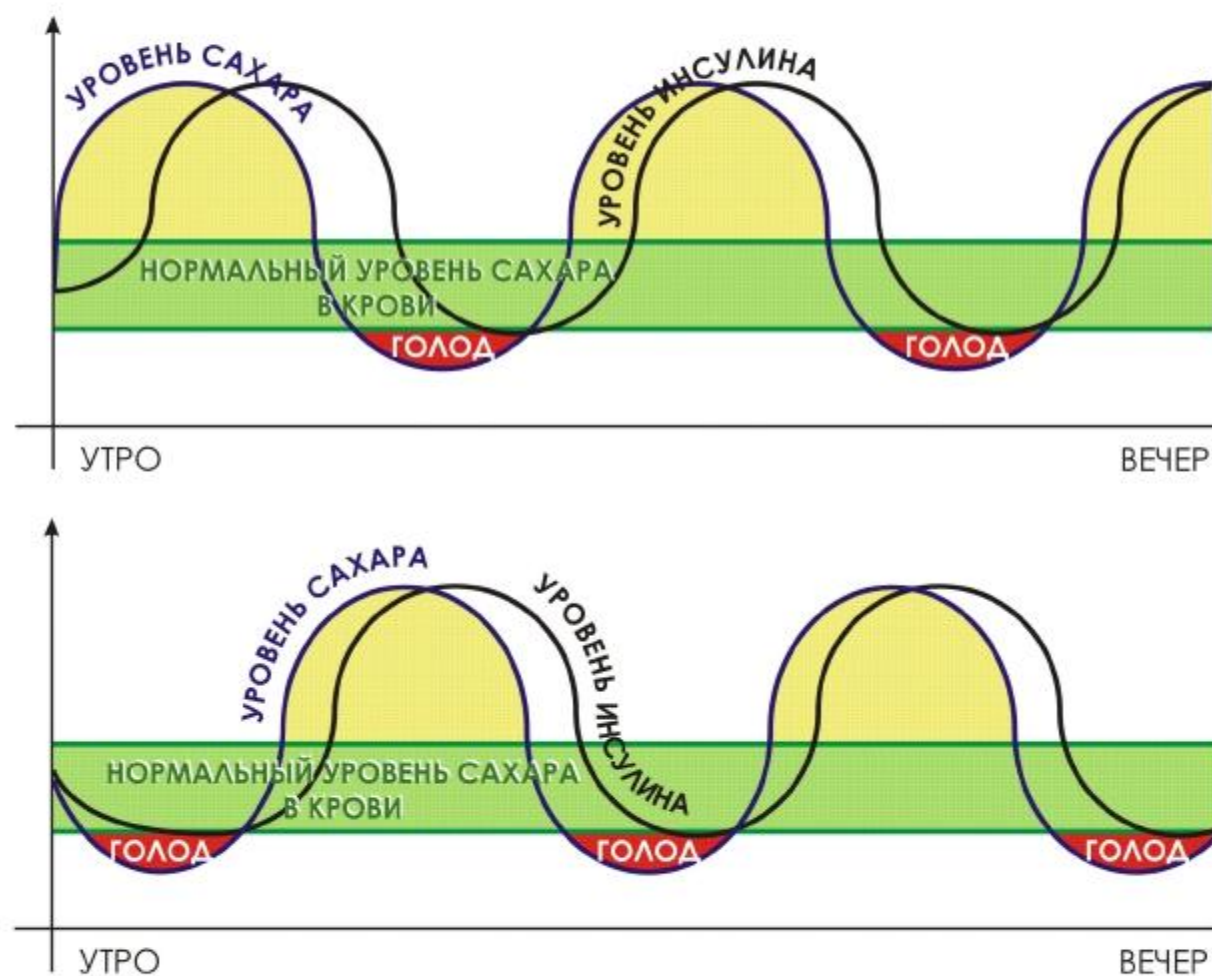
ПРОСТЫЕ углеводы быстро превращаются в глюкозу и повышают уровень **САХАРА** в крови



САХАР



Механизм ОБМЕНА углеводов в случае, если день начался с простых углеводов или завтрак был пропущен: **СКАЧКИ УРОВНЯ САХАРА И ИНСУЛИНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**



Каковы критерии ПРАВИЛЬНОГО завтрака?

Снабжает организм всеми необходимыми питательными веществами

Обеспечивает организм энергией

Обеспечивает организм водой

Помогает контролировать аппетит в течение дня



Здоровый завтрак из обычных продуктов: хорошо, но много ЛИШНИХ калорий



Белок



Соевый белок



Кальций, белок



Клетчатка



Витамины, минералы



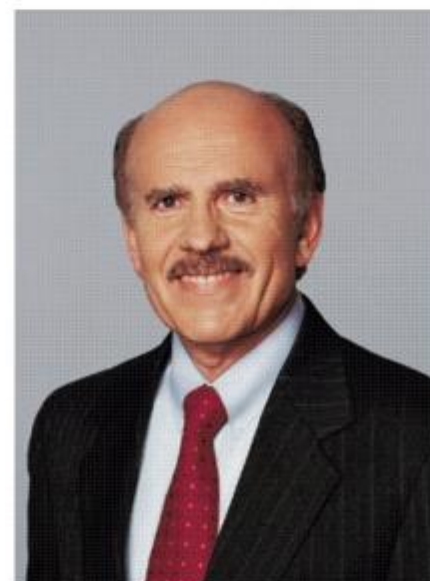
Масла



Ученые МИРОВОГО уровня



Дэвид Хиббер - профессор, Директор
Центра Питания человека (UCLA)



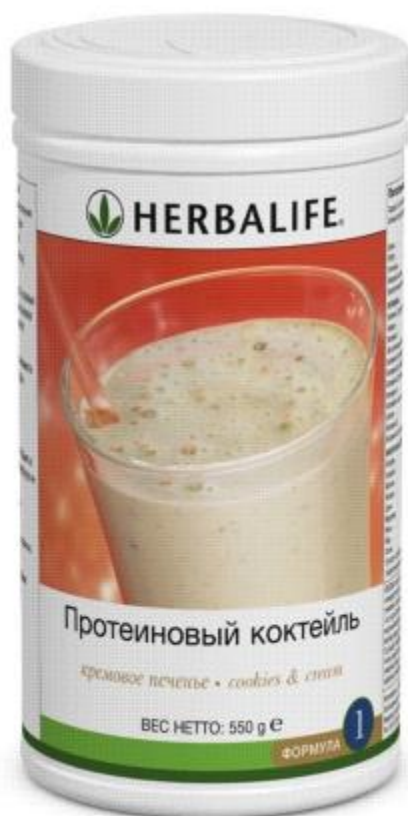
Луи Игнарро - профессор,
лауреат Нобелевской премии в
области медицины и
физиологии 1998 года



Сбалансированное питание начинается со СБАЛАНСИРОВАННОГО завтрака



Формула 1 - ОСНОВА сбалансированного завтрака и программы снижения веса



Богат полезными ПИТАТЕЛЬНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ:
белки, сложные углеводы, жирные кислоты,
витамины, минералы и волокна

Снабжает ЭНЕРГИЕЙ на длительный период

Обеспечивает чувство сытости надолго



Растительный НАПИТОК Термоджетикс®



Оптимизирует ОБМЕН веществ

Поддерживает ВОДНЫЙ режим

Богат АНТИОКСИДАНТАМИ

Содержит экстракты зеленого чая,
мальвы и кардамона для поддержки
ПИЩЕВАРЕНИЯ

Всего 5 КИЛОКАЛОРИЙ в порции!

Поможет оставаться в тонусе в течение
дня



Растительный концентрат АЛОЭ Вера



Натуральный концентрат с содержанием сока АЛОЭ ВЕРА

Помогает восстановить функцию естественного самоочищения организма и процессы всасывания пищи

Помогает обеспечить дневную норму потребления жидкости





ДО

Виктор ГУБИН

- 41 кг



ПОСЛЕ



* Данный результат не является типичным. Индивидуальные результаты могут отличаться.