



КЛУБ

ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**Еженедельная
Группа поддержки
для тех,
кто хочет научиться
правильно питаться,
чтобы улучшить здоровье и
контролировать вес.**

***Добро
пожаловать!***



А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и правильному питанию!



Что хорошего произошло с нами за это время?

Результаты



Галина:

Три года назад после перенесенного миокардита врачи запретили мне переживать и любые физические нагрузки. Назначили постоянный прием кардио-препаратов. Полтора года выполняла все рекомендации врачей, но улучшений не было. Решила изменить привычки питания.

В течении года отказалась от таблеток, стала бегать, включилась в работу. Теперь снова живу полноценной жизнью, посещаю мероприятия, общаюсь с клиентами и получаю удовольствие от ЖИЗНИ!

У нас сегодня есть новички?

Отлично!

Давайте их поприветствуем!



Давайте расскажем им, что мы тут изучаем и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса!



Кто помнит, какие темы мы рассмотрели и что нового мы узнали?

Кто получил результаты по здоровью?

Кто похудел больше всех за прошедшую неделю?

Кто пригласил новичков?



**Отлично!
Аплодисменты!
И, конечно, подарок
победителю!**



Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться и контролировать вес, могут

привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!

Наши подарки:



Драже «Исинга»

1 драже удовлетворяет суточную потребность организма в селене на 50%.

Селен является мощным антиоксидантом и главным чистильщиком наших клеток.

С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших клетках!



Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид.

Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

Хотите получить такой же в подарок?

Приведите друга в эту или следующую группу!

**Кто уже добавил Питательный
коктейль в свой рацион?**



А Травяной концентрат?



А Алоэ Вера Тонус?

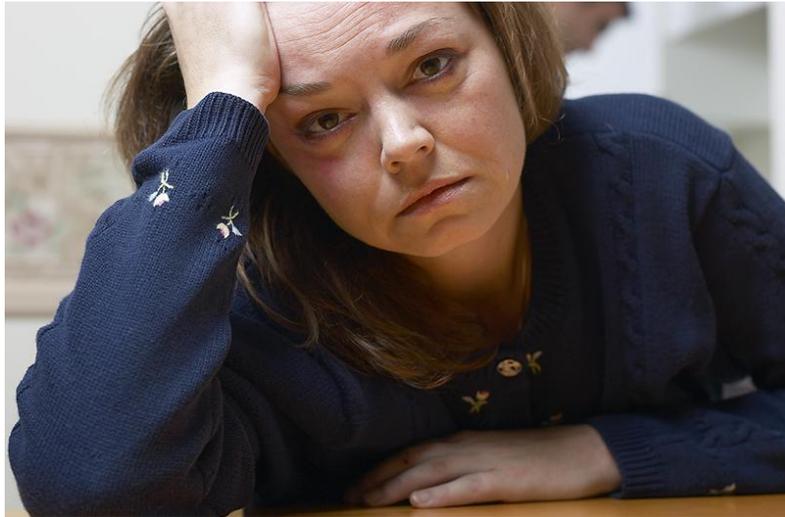


Кто стал лучше себя чувствовать?

- Появилось больше энергии...
- Исчезли головные боли...
- Улучшилось пищеварение...
- Нормализовался сон...
- Снизилась тяга к сладкому и мучному...
- Уменьшился вес и объемы...



А у кого всего этого еще не произошло?



**Тогда скорей начинайте
программу Правильного завтрака!**



Добро пожаловать к нам в Группу!

В ближайшие 12 недель вы поднимите свой уровень знаний и научитесь правильно питаться, улучшите самочувствие и скорректируете вес!

Итак, наша тема сегодня -

Здоровье сердца

Кто прочитал материалы к этому занятию?

Атеросклероз является причиной №1 смертности в мире.



Атеросклероз – хроническое заболевание, характеризующееся утолщением и уплотнением стенок артериальных сосудов.

Это причина наиболее серьезных сердечно-сосудистых заболеваний. С наибольшей частотой наблюдается у людей в возрасте 50-60 лет.

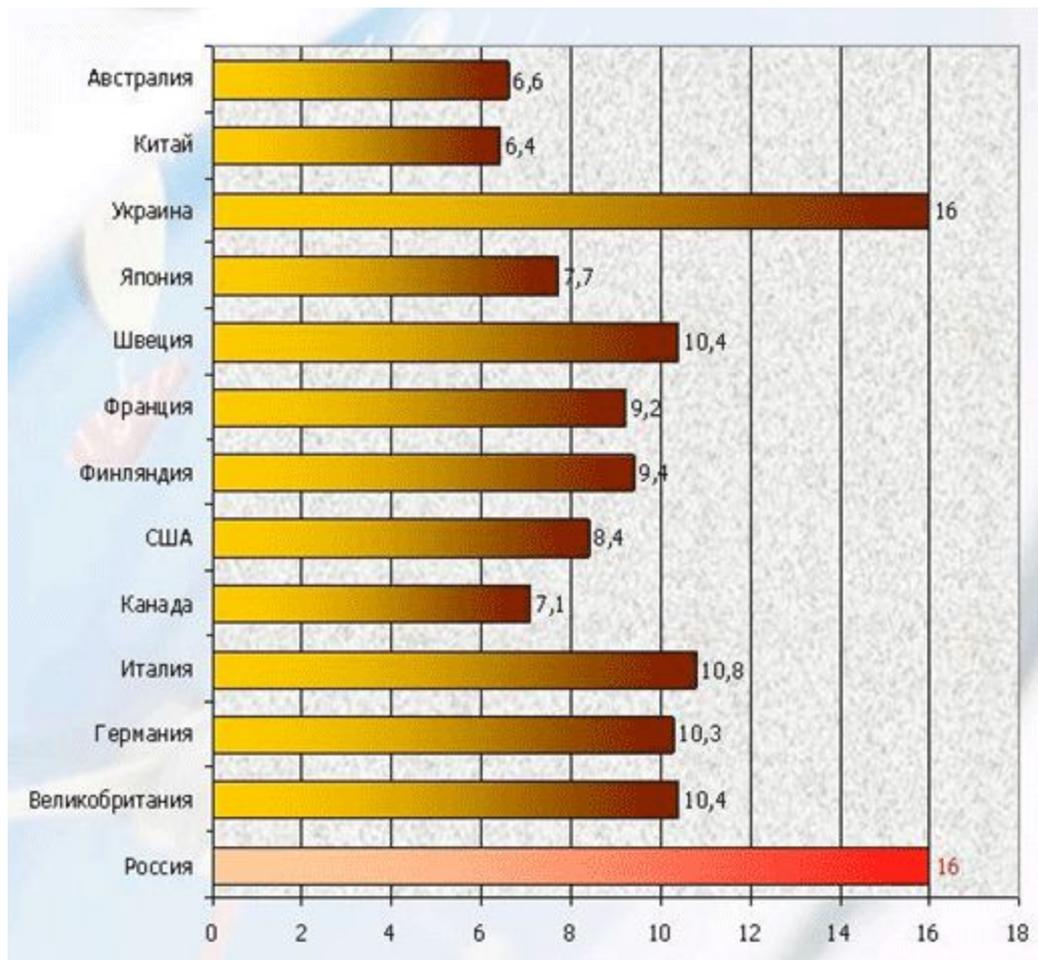
Факторы риска развития атеросклероза:

- Сахарный диабет
- Лишний вес
- Гипертония (повышенное давление)
- Излишнее употребление в пищу животных жиров
- Злоупотребление алкоголем
- Курение
- Малоактивный образ жизни



Клуб Правильного Питания

Россия и Украина входят в число стран с самым высоким уровнем смертности от сердечно-сосудистых заболеваний!





Сердечно-сосудистые заболевания составляют более 56% причин смерти человека, опережая рак и несчастные случаи...

При сердечно-сосудистых заболеваниях врачи прописывают лекарства, которые направлены на борьбу с симптомами заболеваний, но не дают ответа на вопрос, как их избежать.



Напомним, что самый высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний имеют люди с лишним весом и диабетом!



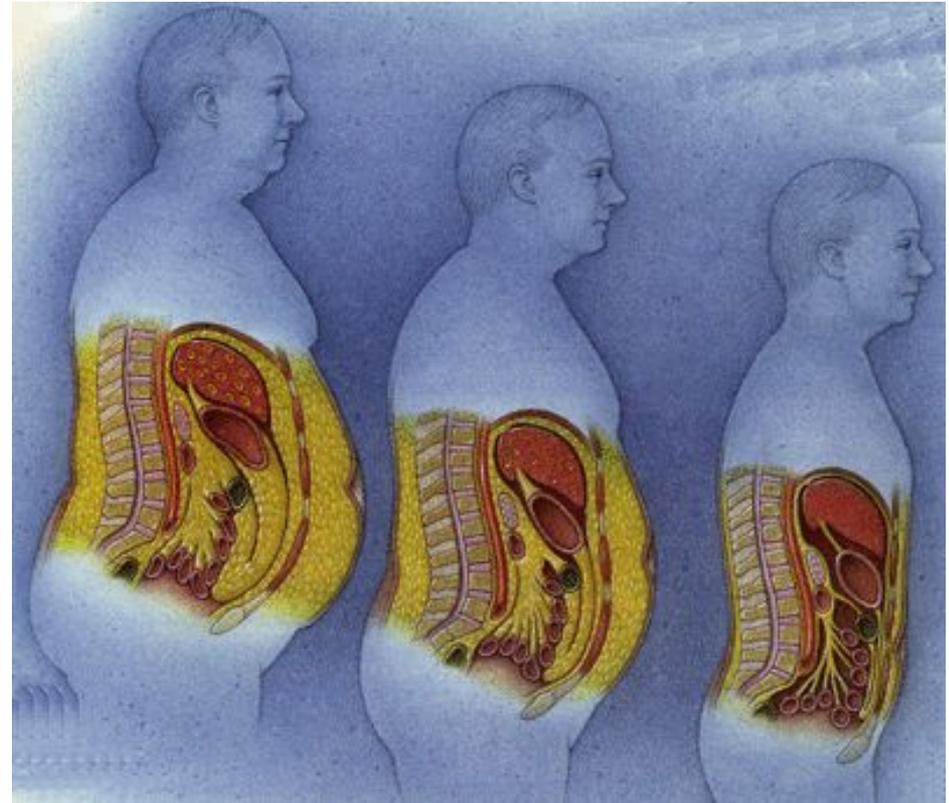


Лишний вес характеризуется жировыми отложениями вокруг талии.

Если соотношение объема талии к объему бедер у вас больше 0.8, то риск развития атеросклероза значительно увеличивается.

Объем талии у мужчин не должен превышать 90 см, у женщин – 85 см.

Эксперты единодушны в том, что снижение веса уменьшает опасность риск сердечных приступов, инфарктов и проблем с кровообращением.



Поддержание здорового веса, активные физические упражнения, контроль уровня холестерина в крови и кровяного давления и отказ от курения гарантирует уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний!



Как правильно питаться, чтобы сохранить здоровое сердце?

- Не пропускайте завтрак!
- Сведите до минимума потребление вредных жиров (маргарин, масло, соусы, жареная пища, сладости, десерты)!
- Ешьте больше продуктов, содержащих белок!
- Увеличьте потребление рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, цельных зерен и бобовых!
- Сократите использование соли!
- Откажитесь от сладких газировок, пейте много воды!

Занимайтесь физкультурой и спортом!



**Для здорового
сердца и сосудов мы
рекомендуем:**





**Используй программу
Правильного питания!**

Питательный коктейль

ВКУСНО! НИЗКОКАЛОРИЙНО! СЫТНО! ПОЛЕЗНО!

- 9 г белка, 20 г углеводов на порцию.
- Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% усвоением клетками.
- Снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.
- Необходимый набор аминокислот, витаминов, минералов, клетчатки.
- Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов.
- Обеспечивает чувство сытости.
- Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани.
- Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы коррекции веса.

**Соевый белок рекомендован
для снижения уровня холестерина!**

**Используй программу
Правильного питания!**

Напиток чайный Травяной концентрат

- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Способствует детоксикации организма
- Помогает расщеплению жира
- Содействует коррекции веса

**Энергия и бодрость без
калорий!**



Используй программу Правильного питания!

Алоэ Вера Тонус

- Повышает ферментативную активность
- Стимулирует обмен веществ
- Улучшает кровообращение
- Повышает общий тонус организма
- Способствует очищению, восстановлению и правильному функционированию всех органов и систем

**Алоэ содержит более
100 биологически активных
веществ, в том числе
75 особенно важных для
пищеварения!**





ВИТАГИД

- Благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, способствует поддержанию эластичности и прочности кровеносных сосудов
- Помогает улучшению кровообращения, снижению уровня холестерина в крови



КАРДИОРОЗ ФОРТЕ

- Способствует улучшению коронарного кровообращения и регуляции работы сердечной мышцы
- Укрепляет соединительную ткань всех кровеносных сосудов

ЛЕЦИТИНОРОЗ

- Ускоряет окислительные процессы, обеспечивает нормальный обмен жиров, улучшает работу мозга и сердечно-сосудистой системы
- Стимулирует процесс образования эритроцитов и гемоглобина



СЕЛЕН



- Способствует обмену жиров и холестерина, предотвращает образование атеросклеротических бляшек, снижает вероятность возникновения или прогрессирования ишемической болезни сердца
- Предупреждает развитие гипертонической болезни
- Участвует в синтезе коферментов, влияющих на восстановление сердечной мышцы после инфаркта миокарда

Продукты серии **Мир океана** способствуют нормализации холестеринового обмена, снижению в крови концентрации холестерина, которому принадлежит ведущая роль в образовании атеросклеротических бляшек, закупоривающих сосуды.



Правильный ужин

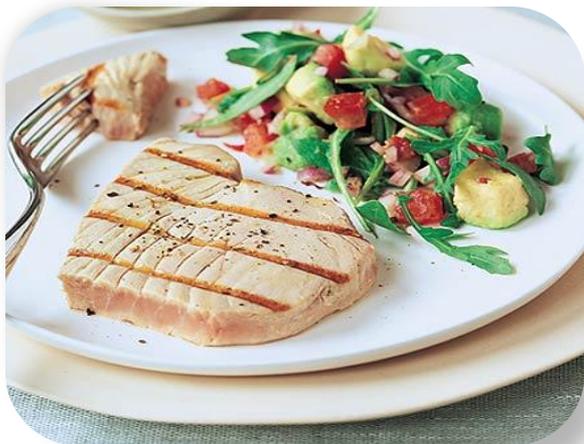
Мы приходим сюда после работы и проводим здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы знаем, что есть нужно регулярно и не доводить до голода – это один из основных принципов правильного питания и контроля веса.



Поэтому вы можете приобрести абонемент на оставшиеся вечера и перед началом каждой встречи выпивать наш Питательный коктейль.

Напоминаем тем, кто хочет похудеть...

5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –
и вы прекрасно себя чувствуете, справляетесь с весом как
никогда, **при этом экономите свои деньги!**



Помогите нам помочь другим!

КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Приглашение
на
2 персоны



**Крепкое здоровье,
Стройная фигура,
Ухоженная кожа
и красивые волосы -
это результат
правильного питания!**

Наш клуб Правильного питания
поможет Вам разобраться в вопросах
сбалансированного рациона
для себя и своих близких!

**Передайте приглашение
вашим друзьям!**

**Они тоже хотят правильно питаться
и при этом экономить деньги!**

**Первое занятие –
вход свободный!**



Клуб Правильного Питания

Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться, контролировать вес и экономить деньги, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



**Приведите 1 друга –
и Вы получите драже «Исинга»!**

**1 драже удовлетворяет суточную
потребность организма в селене на 50%.**

**Селен является мощным антиоксидантом и
главным чистильщиком наших клеток.**

**С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших
клетках!**



Приведите 2-х друзей – и вы получите Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид. Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

**Хотите получить такой же подарок?
Приведите друзей в эту или следующую группу!**

Клуб Правильного Питания

Обратитесь к вашим тренерам и посетите мастер-класс по косметике!

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



Открылся Университет Успеха!

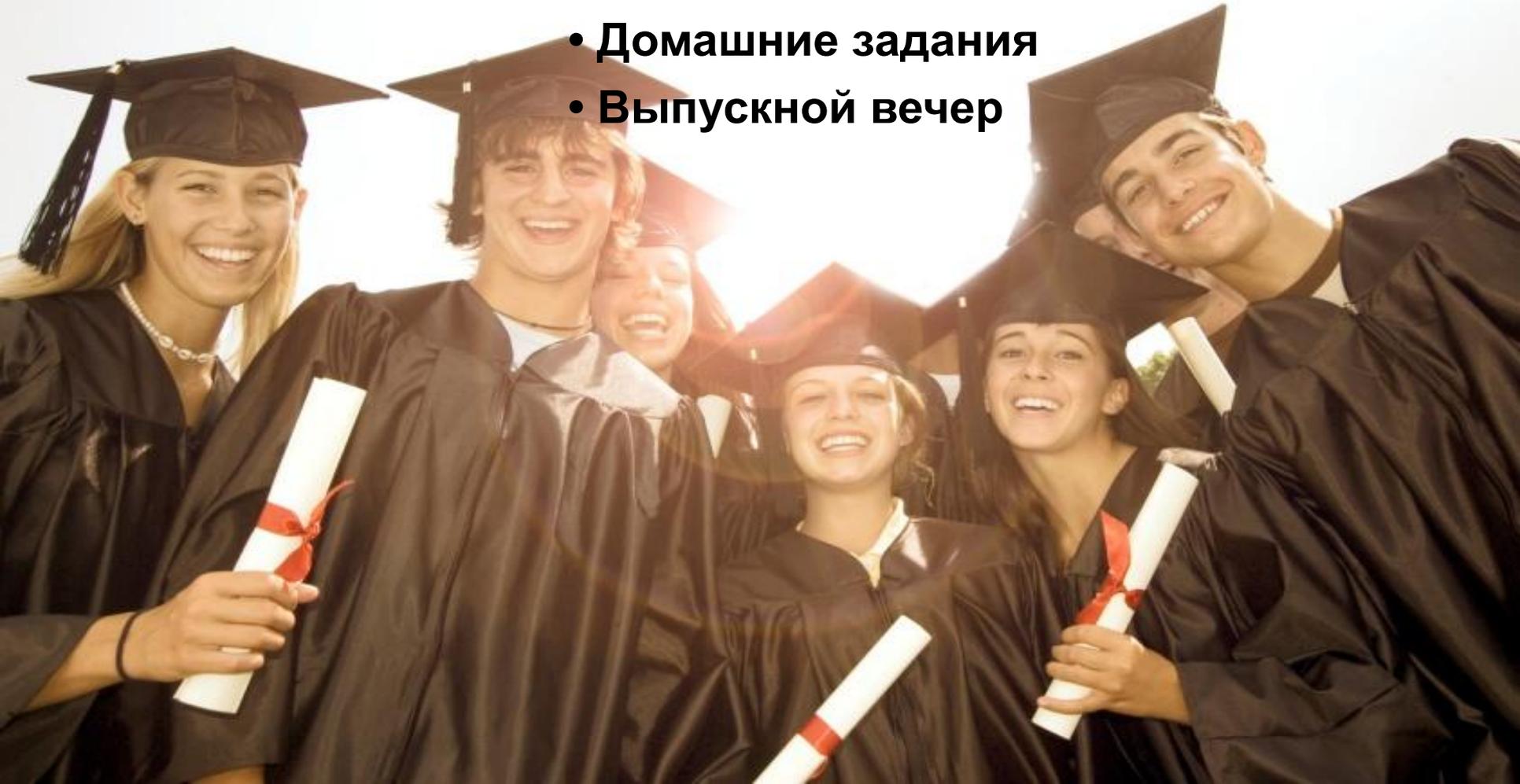


Вы узнаете:

- Как помочь другим разобраться в вопросах питания
- Как подобрать программу правильного питания и коррекции веса своим 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

Университет Успеха

- Всего 10 занятий
- 2 раза в неделю в нерабочее время
- Диплом об окончании Университета
- Домашние задания
- Выпускной вечер



Все получают специальный диплом!



ДИПЛОМ

Поздравляем!

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,
что бы помочь себе своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись _____

Дата:

Следующее занятие:

**Контроль веса и хорошее
самочувствие на всю жизнь**

Как остановить старение?

Как привить детям навыки правильного питания?

Как контролировать свой вес в течение многих лет?

Новичкам!

**Обратитесь к вашим тренерам –
и они дадут вам рекомендации по поводу внутреннего
и внешнего питания в течение всего дня!**

**Не забудьте в течение недели заполнять форму
«Мое питание» в Ваших дневниках!**

**Будьте регулярно на связи с вашими тренерами и
анализируйте вашу динамику 2-3 раза в неделю!**

Не забыть папку!

Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!