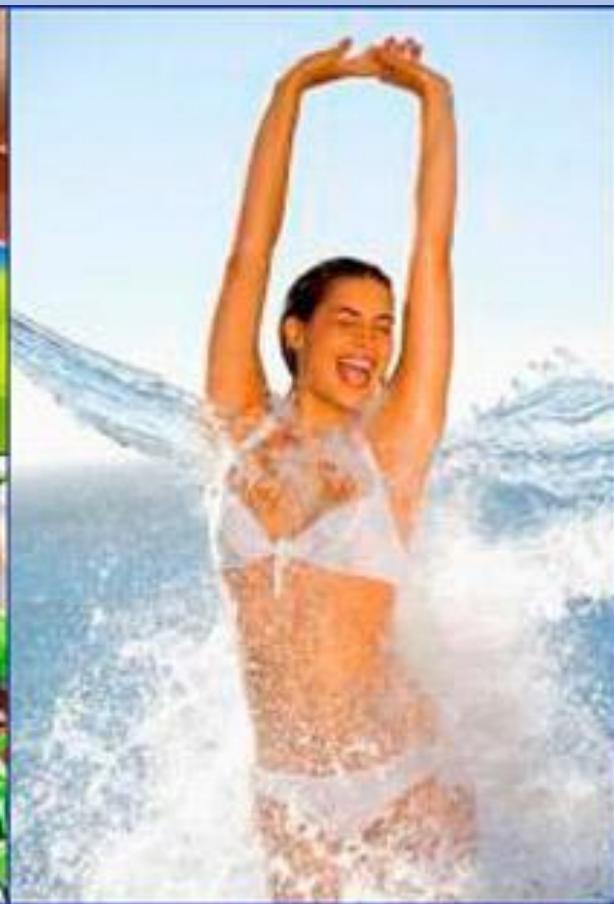




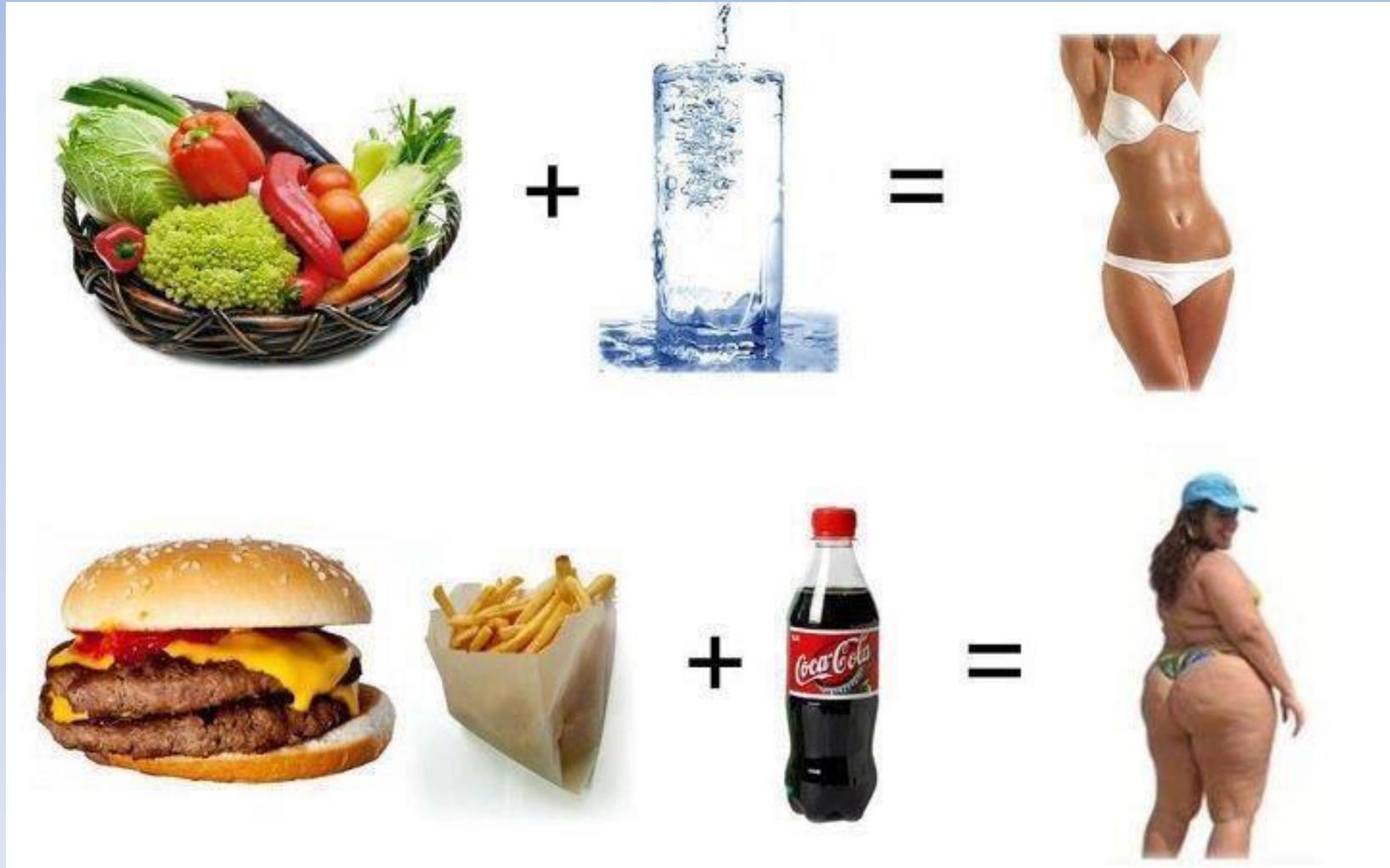
**S**

**SIBERIAN  
SUPER NATURAL  
SPORT**

# Из чего складывается результат в спорте



# Из чего складывается правильное питание



# Ежедневная суточная потребность в белке:

<b>1 г на 1 кг веса</b>	<b>Для поддержания здоровья и активности любого человека</b>
<b>1,5-2 г на 1 кг веса</b>	Для людей ведущих активный образ жизни (тренировки несколько раз в неделю)
<b>2-4 г на 1 кг веса</b>	Для опытных атлетов, подвергающихся интенсивным тренировкам или при низкоуглеводной диете
<b>2-3 г на кг веса</b>	Для детей и подростков в периоды интенсивного роста



**ДЕФИЦИТ БЕЛКА**



**ДОСТАТОЧНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА**

# Рацион питания обычного человека

Муж 80 кг	Завтрак	Бутерброды с колбасой, кофе и сигареты	ИТОГО		
	Обед	Суп, котлеты с жареным картофелем	Б	Ж	У
	Ужин	Пельмени, пиво	70	150	200
Жен 60 кг	Завтрак	Йогурт	ИТОГО		
	Обед	Суп, салат, сладости (перекус)	Б	Ж	У
	ужин	пельмени	50	90	190

# РАЦИОН ПИТАНИЯ ОБЫЧНОГО РЕБЕНКА

ЗАВТРАК	Каша, сок	ИТОГО		
ОБЕД	Суп, гуляш с картофельным пюре	Б	Ж	У
УЖИН	Вареники с творогом	50	80	150

**ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ:  
ПОДРОСТКИ=ВЗРОСЛЫЕ  
СПОРТСМЕНЫ**

# Как добрать недостающий белок?

<b>4 порции мультиком панентного протеина</b>	<b>ИТОГО:</b>		
	Белок	Калории	стоимость
	90	360 ккал	171 руб
<b>0,5 кг ГОВЯДИНЫ</b>	<b>ИТОГО:</b>		
	Белок	Калории	стоимость
	90	885 ккал	400 руб

**ДЕФИЦИТ БЕЛКА**

**=**

**ОТСУТСТВИЕ**

**РЕЗУЛЬТАТ В**

**СПОРТЕ**

# Спортпит в рационе любителей активного образа жизни

## ЖИЗНИ

	Бег, плавание, командные виды спорта	Тренажерный зал
УТРО	Мегавитамины, Омега-3 (1-2 г)	Мегавитамины, Омега-3 (1-2 г) Глюкозамин и хондроитин
ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ	L-карнитин (0,5-1 г)	L-карнитин,(0,5-1 г), ВСАА (5 г)
ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ	Мультикомпонентный протеин (на ночь)	Сывороточный протеин
В ДНИ ОТДЫХА		Мультикомпонентный протеин (на ночь)

# **Обогащение рациона ребенка спортивным питанием**

<b>УТРО</b>	<b>Мегавитамины, омега-3</b>
<b>ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ</b>	<b>L-карнитин</b>
<b>ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ</b>	<b>Мультикомпонентный протеин (на ночь)</b>
<b>В ДНИ ОТДЫХА</b>	<b>Мультикомпонентный протеин (между основными приемами пищи)</b>

# *Не только спортпит*

- ВСЕ МИНЕРАЛЫ**
- ОМЕГА**
- АНТИОКСИДАНТЫ**
- ПРОБИОТИКИ**
- БАЛЬЗАМЫ**

**СПОРТИВНОЕ  
ПИТАНИЕ -**

**ПРОРЫВ XX ВЕКА**

**НАТУРАЛЬНОЕ  
СПОРТИВНОЕ  
ПИТАНИЕ –**

**ИННОВАЦИЯ XXI**

# ***ПОДХОД СПОРТСМЕНОВ К СПОРТПИТУ***

<b>A</b>	<b>Мне не нужен спортпит, я добьюсь всего сам, на мясе и молоке . . .</b>
<b>B</b>	<b>Ем спортпит на сборах или в период интенсивной подготовки</b>
<b>C</b>	<b>Спортпит – моя тема, без него не тренируюсь!</b>

# Что делать с теми, кто не хочет

## Идти к тем, кто

**ХОЧЕТ!**  
Атлеты, избегающие спортивное питание не способны полностью раскрыть свой потенциал. Это выбор меньшинства.

**70%**

Спортсменов  
применяют  
спортивное  
питание

**80%**

Любителей  
активного  
образа жизни  
раскрывают для  
себя

потенциал

# ***Ключевые преимущества***

- 1. АБСОЛЮТНАЯ НАТУРАЛЬНОСТЬ**
- 2. ОТЛИЧНОЕ СООТНОШЕНИЕ «ЦЕНА-КАЧЕСТВО»**
- 3. МАКСИМАЛЬНАЯ ПИЩЕВАЯ ПОЛЬЗА**

# ***Чего следует избегать в спорте***

<b>подсластители</b>	<b>Бактериоз канцерогены</b>
<b>сахара</b>	<b>Сахарный диабет ожирение</b>
<b>Посторонние жиры Пальмовое масло</b>	<b>атеросклероз</b>



***ВЫСОКОЕ  
КАЧЕСТВО –  
ОПТИМАЛЬНАЯ***

# СПОРТПИТ – ЧИСТАЯ АРИФМЕТИКА

Популярный  
производитель  
спортивного питания:  
2370 руб за 22 порции  
чистого изолята

107,7 р\п

Siberian Super Natural  
Sport:  
1600 руб за 16,5  
порций чистого  
изолята

96,3 р\п  
(со скидкой 25%  
=72,2 р\п)

В день спортсмен съедает в среднем 2-3 порции  
изолята

# СПОРТПИТ – ЧИСТАЯ АРИФМЕТИКА

Популярный  
производитель  
спортивного питания:  
820 руб за 200 капсул  
по 500 мг ВСАА

**8,2 р\г**

Siberian Super Natural  
Sport:  
800 руб за 120  
таблеток по 800 мг  
ВСАА

**8,3 р\г**  
**(со скидкой**  
**25% - 6,2 р\г**

В день спортсмен съедает не менее 10 г  
ВСАА

# СПОРТПИТ – ЧИСТАЯ АРИФМЕТИКА

Популярный  
производитель  
спортивного  
питания:  
1240 руб за 60  
таблеток по 500 мг L-  
карнитина

41 р\г

Siberian Super Natural  
Sport:  
790 руб за 120  
таблеток по 363 мг L-  
карнитина

18 р\г (со  
скидкой 25 % -  
13,6 р\г)

Каждый спортсмен съедает не менее 2 г L-  
карнитина

# **ВСТРЕЧАЙТЕ *НОВИНКИ* СЕРИИ!!!**

***БЫСТРОРАСТВОРИ  
МЫЙ КРЕАТИН***

**УВЕЛИЧЕНИИ СИЛЫ  
СТИМУЛЯЦИЯ РОСТА  
МЫШЦ  
ПОВЫШЕНИЕ  
ВЫНОСЛИВОСТИ**

***БЫСТРОРАСТВОРИ  
МЫЙ КОМПЛЕКС  
ВСАА***

**ОПТИМАЛЬНОЕ  
СООТНОШЕНИЕ  
АМИНОКИСЛОТ 2:1:1  
УДОБНЫЙ ФОРМАТ  
ПРОДУКТА  
НАТУРАЛЬНЫЙ СОК  
ЛИМОНА**

**НАТУРАЛЬНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ  
СТИМУЛЯТОР**