

Ознакомительная встреча

Женщины



Мужчины



Средние показатели содержания воды

Женщины 50-55%
 Мужчины 60-65%
 Дети 65-77%

Норма Костной массы

Женщины		Мужчины	
Вес Тела	Ср-й пок-ль	Вес Тела	Ср-й пок-ль
Меньше 50	1,95	Меньше 65	2,66
50-75	2,4	65-95	3,29
75 и более	2,95	95 и выше	3,69

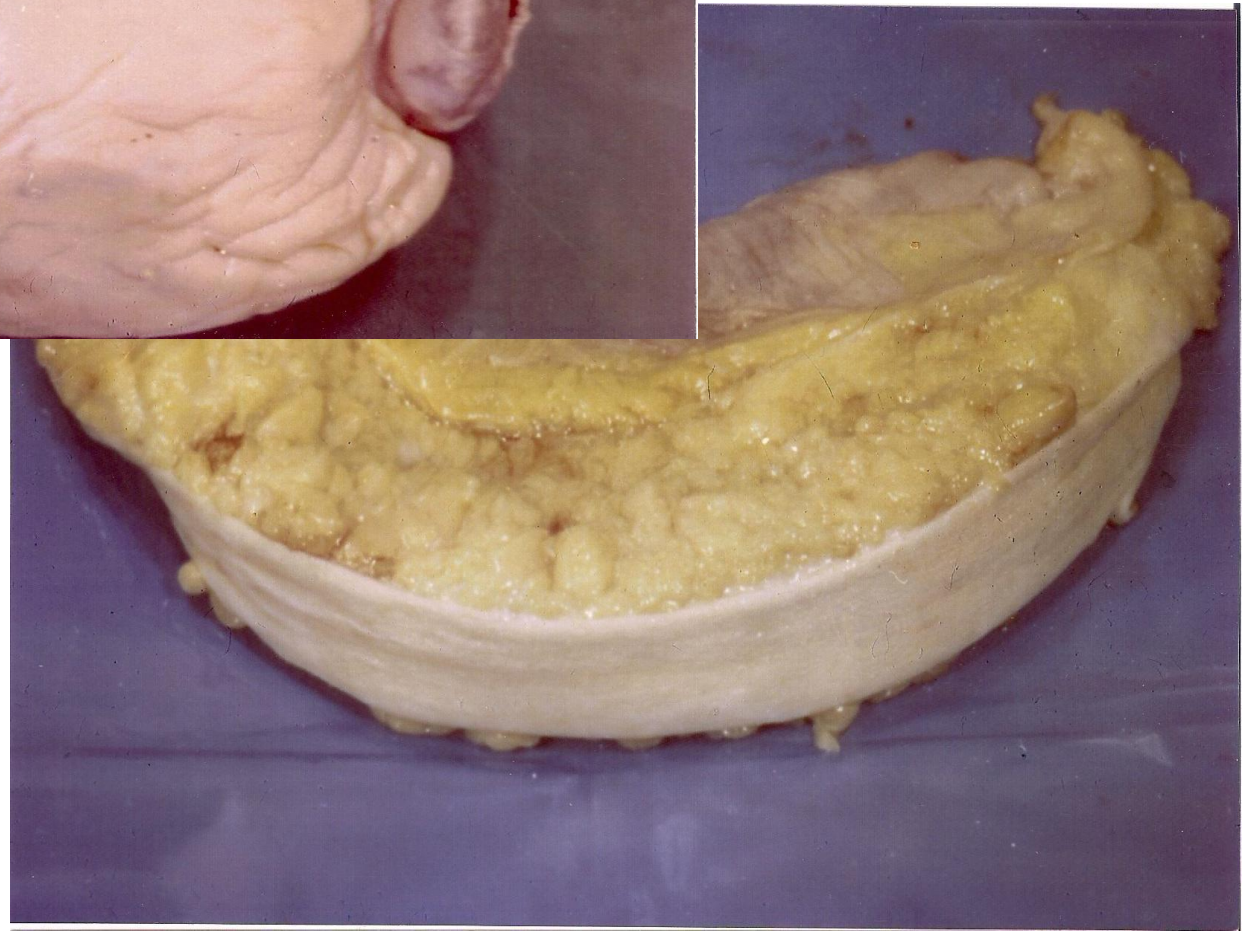
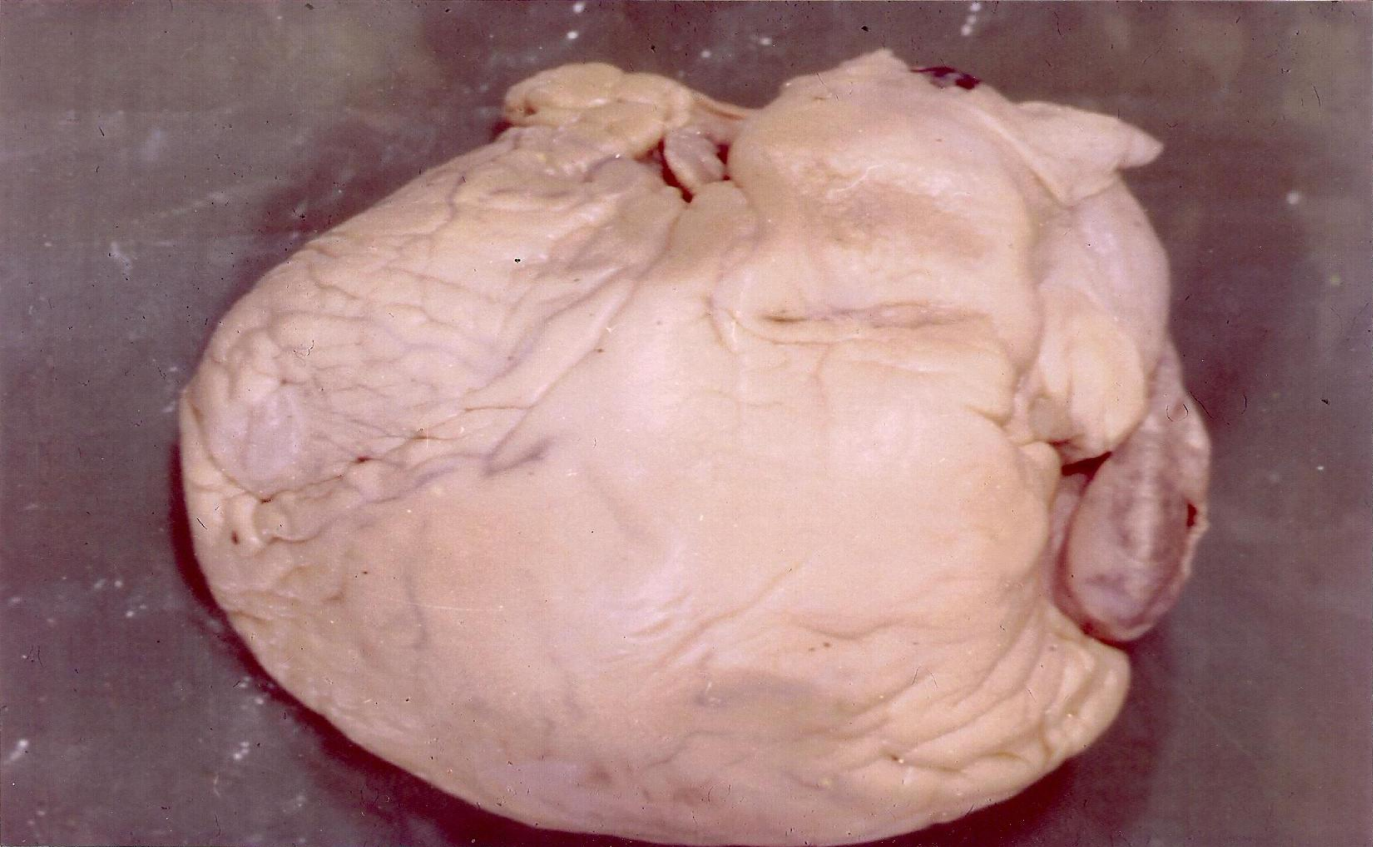
40%



**Процентное
соотношение
жиров в нашем
организме.**

20%







Weight Loss Challenge

Еженедельная группа поддержки для тех, кто хочет научиться правильно питаться, похудеть, набрать мышечную массу и контролировать вес.



Добро пожаловать!

Weight Loss Challenge

Почему же так важно разобраться в питании?

Weight Loss Challenge

Статистика лишнего веса и болезней:
Россия, Украина, СНГ

55% населения имеют лишний вес

Из них 20% страдают ожирением

75% женщин в возрасте 35-55 лет имеют лишний вес

70% болезней связаны с лишним весом и неправильным питанием

Проблема лишнего веса поражает все возрастные и социально-экономические группы

Последнее 10-летие: эпидемия сахарного диабета и сердечнососудистых заболеваний

Weight Loss Challenge

Что изменилось, откуда возникла проблема лишнего веса и связанных с этим болезней?

Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания

НОРМА

1800-2500 Ккал

РЕАЛЬНОСТЬ

2500-3000 Ккал

По данным Института питания РАМН

Раньше

Физическая
активность

Потребляемая
пища

Сейчас

+

+

Потребляемая
пища

**200 кг пищи
в год**

**300 кг пищи
в год**

Физическая
активность

-

-



SUNSHINE & PINEAPPLE



Weight Loss Challenge

Результат: лишний вес и болезни

Основные факторы, влияющие на наше здоровье

1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



8%

3. СТРЕССЫ



6%

2. ЭКОЛОГИЯ



11%

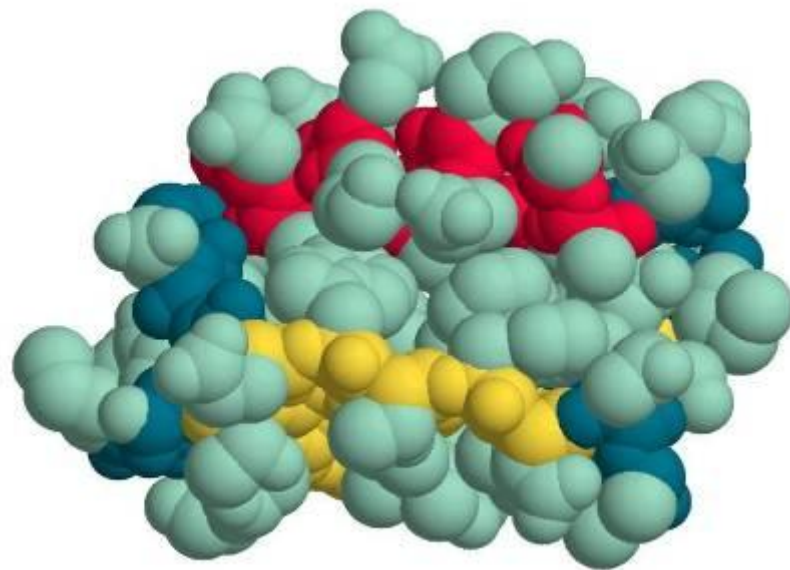
4. ПИТАНИЕ



75%

Weight Loss Challenge

Тема: Что такое белок и насколько он важен для здоровья и снижения веса



Weight Loss Challenge

Тема: Правильный завтрак. Как начать день, чтобы хорошо себя чувствовать и худеть

Как неправильный завтрак приводит к сердечнососудистым заболеваниям, набору веса и диабету

Как позавтракать, чтобы в этот день предотвратить переедание, не поправиться, а, наоборот, похудеть?

Как благодаря правильному завтраку победить углеводную зависимость ?

Почему завтрак – самая важная трапеза дня

Как с помощью правильного завтрака контролировать аппетит и быть энергичным в течение всего дня

Как правильный завтрак улучшит ваше самочувствие

Weight Loss Challenge

Тема: Что мы пьем. Вода, ее важность для здоровья и контроля веса



Weight Loss Challenge

Тема: Углеводы, сахар и гликемический индекс

Что такое простые и сложные углеводы

Почему простые углеводы – это плохо и их нужно избегать? - Они дают нам много сахара при минимуме питательной ценности.

Что такое сложные углеводы и почему чем больше мы их потребляем, тем лучше? – Они дают нам минимум сахара при максимуме питательной ценности.

Как использовать наши инструменты, чтобы отличать простые углеводы от сложных и знать, что покупать, готовить и есть

Weight Loss Challenge

Тема: Несбывшаяся мечта, или почему не работают диеты



Weight Loss Challenge

Тема: Обмен веществ

Оптимизация обмена веществ для более интенсивного
снижения веса



Weight Loss Challenge

Тема: Шлаки и самоотравление.
Как помочь организму в самоочистке



Мы дадим вам 7 шагов к здоровому пищеварению.

Weight Loss Challenge

Тема: Как правильно покупать продукты



Weight Loss Challenge

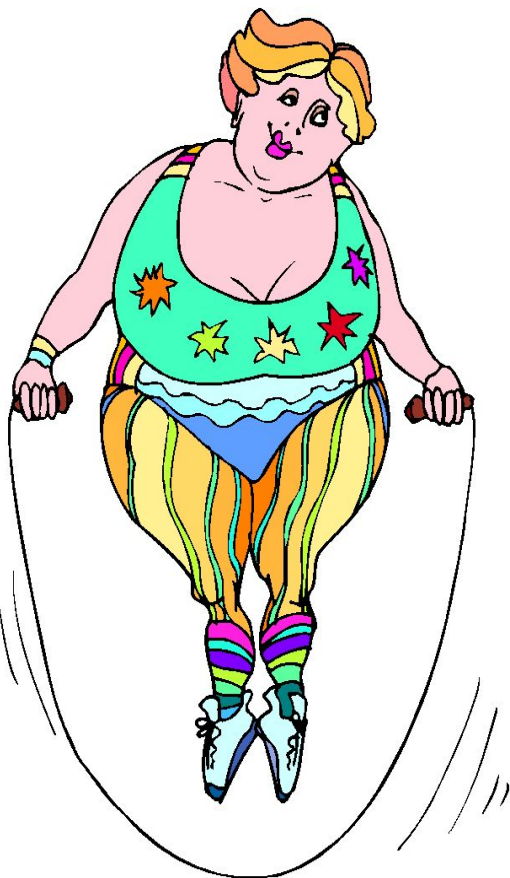
Тема: Еда вне дома: как сходить в ресторан и не поправиться



Мы дадим вам 12 золотых правил, которые помогут вам получать удовольствие от похода в ресторан, на вечеринку, свадьбу, день рождения, не набирая при этом вес.

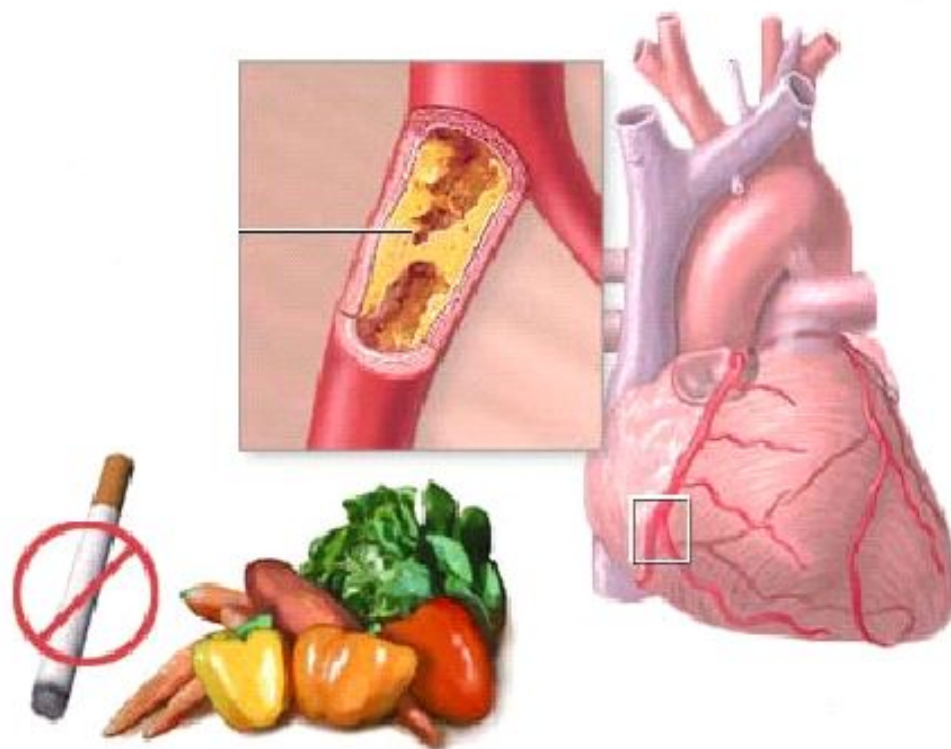
Weight Loss Challenge

Тема: Физические упражнения, энергия и снижение веса



Weight Loss Challenge

Тема: Правильное питание для здорового сердца



Weight Loss Challenge

Тема: Естественная защита организма.
Свободные радикалы и антиоксиданты



Weight Loss Challenge

Тема: Контроль веса и хорошее самочувствие на всю жизнь



Weight Loss Challenge

**Цель нашего курса –
помочь вам разобраться
во всех аспектах питания и добиться поставленных
целей!**

Weight Loss Challenge

В нашу Группу поддержки люди приходят по разным причинам:

- кто-то хочет похудеть в связи с предстоящим событием
- кому-то доктор сказал
- кому-то нужен кто-то, перед кем отчитываться
- кто-то хочет лучше себя чувствовать
- а кому-то просто ИНТЕРЕСНО!

Weight Loss Challenge

Наша Группа Поддержки – это:

- 13-недельный курс
- 1-1.5 час в неделю
- 20 человек в группе
- персональный тренер
- призы 3-м победителям

Weight Loss Challenge

Тренеры помогут каждому из вас составить персонализированную программу питания.

Они будут с вами в постоянной связи по мере необходимости, помимо занятий

Weight Loss Challenge

Участники, получившие самые лучшие результаты, получают призы



Weight Loss Challenge

Наши Результаты



Weight Loss Challenge

Наши Результаты



Weight Loss Challenge

Наши Результаты



Weight Loss Challenge

Наши Результаты



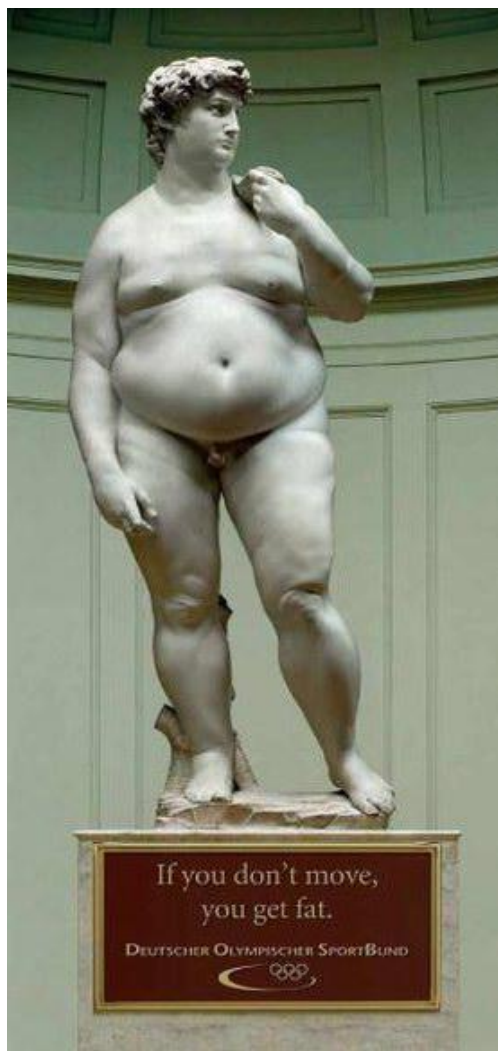
Weight Loss Challenge

Наши Результаты



Weight Loss Challenge

А Это результат наших античных коллег



Давид - 40кг.



Weight Loss Challenge

Стоимость нашего курса – 1200 руб.

Новая Группы Поддержки работает.....

Weight Loss Challenge

**В заключении у нас для Вас
две хорошие новости**

Weight Loss Challenge

1-я

За 3 месяца правильного питания и образа жизни возможно изменить в лучшую сторону активность

500 генов!!!!

Weight Loss Challenge

2-я

Состояние активности генов
передается женщиной по наследству
на два последующих поколения.

Дочери и Внучке!!!!

Weight Loss Challenge

Следующие шаги

1. Зарегистрироваться для участия в Группе
2. Пройти Wellness тестирование со своим тренером
3. Заполнить соответствующие формы и документы
4. Получить папку участника и материалы к следующему занятию



Weight Loss Challenge

До встречи в нашем клубе правильного питания!

