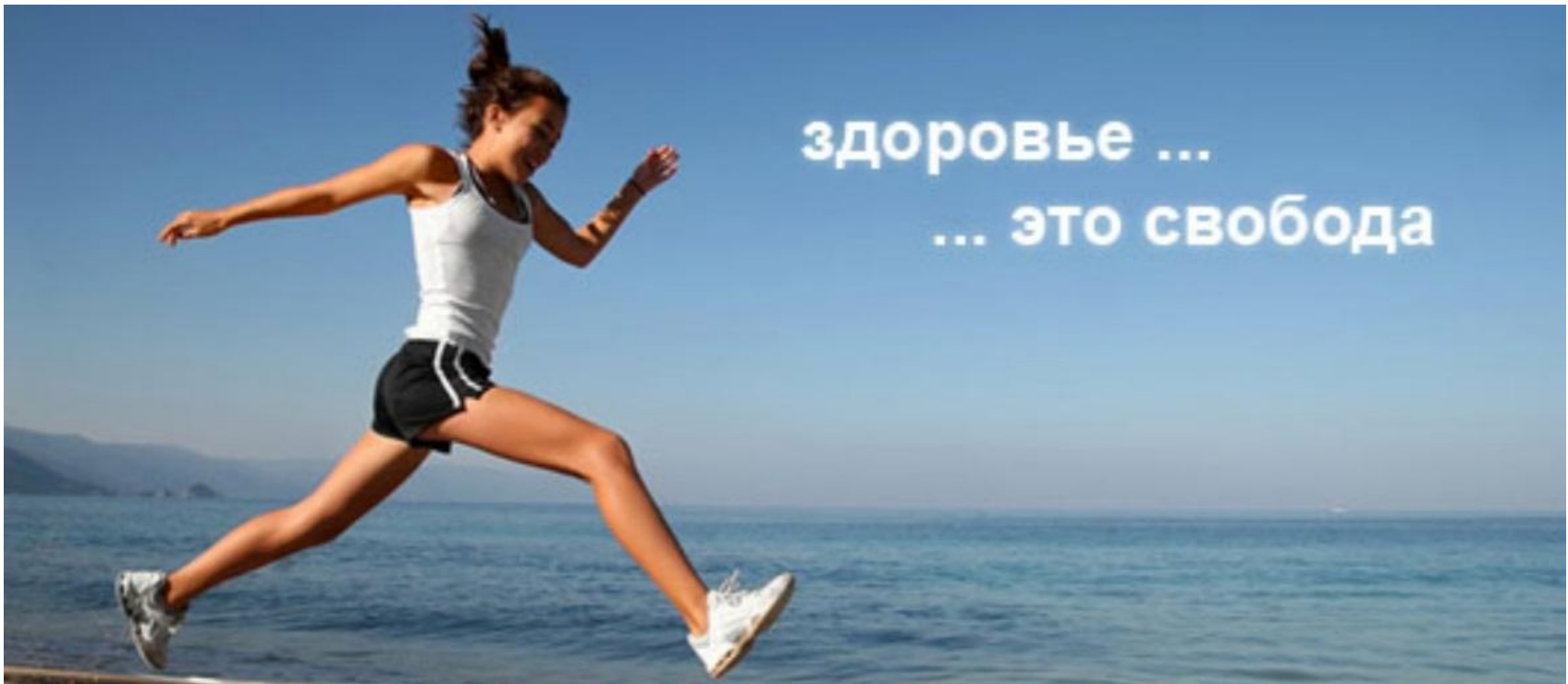


**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –
ВАШ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ
И ДОЛГОЛЕТИЮ**

**БЛЮДА МОГУТ БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ
ЯДОМ,
СОЗИДАТЕЛЬНОЙ ИЛИ
РАЗРУШИТЕЛЬНОЙ СИЛОЙ, В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО,
НАСКОЛЬКО ОСОЗНАННО ЧЕЛОВЕК
КУШАЕТ.**

Добро пожаловать в здоровую жизнь!



Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут».

Жан де Лабрюйер



Для того чтобы наш человеческий организм не умерло, нужно около 100 нутриентов.



Для того чтобы оно хоть как-то работало – около 200.



А вот для нормальной работы всех органов и систем человека необходимо около 600 ингредиентов:

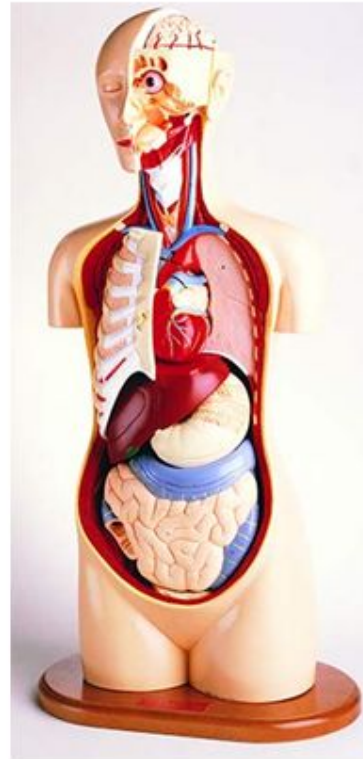


это белки, жиры, простые и сложные углеводы, витамины, 81 химический элемент таблицы Менделеева и другие биологически активные вещества, которые природа щедро



Анатомия здоровья

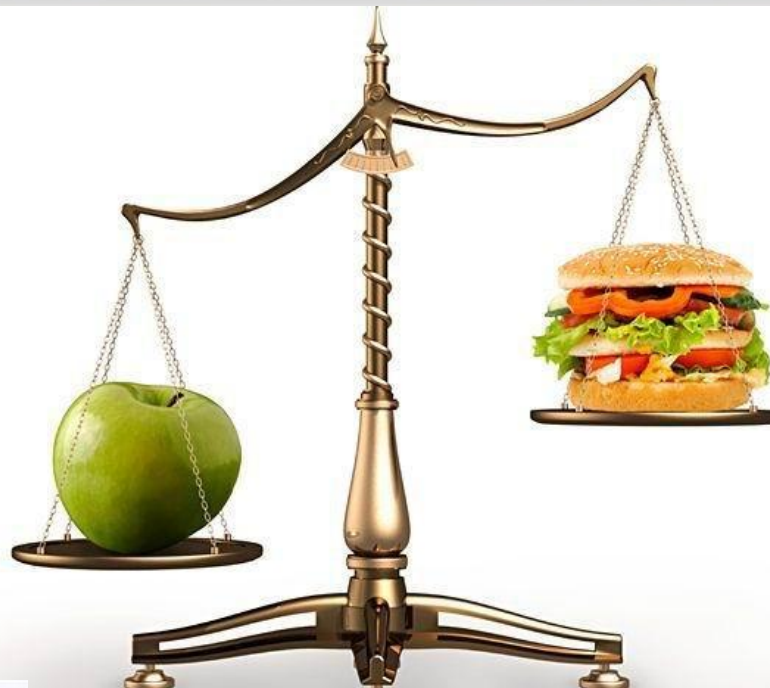
Организм человека - сложная биологическая система, которая ни на секунду не прекращает свою работу



Человеческое сердце за день перекачивает около 2 тонн крови и бьется свыше 100 000 раз

Жиро- и углеводные пустышки

BY ORIFLAME
Wellness™



Чувство насыщения у современного человека притуплено!

Пирамида питания

BY ORIFLAME
Wellness™

Молочные/кисломолочные
продукты, творог

Орехи

Овощи
(разноцветные),
овощные соки

Фрукты,
сухофрукты



Нежирное мясо,
птица, рыба,
морепродукты, яйца

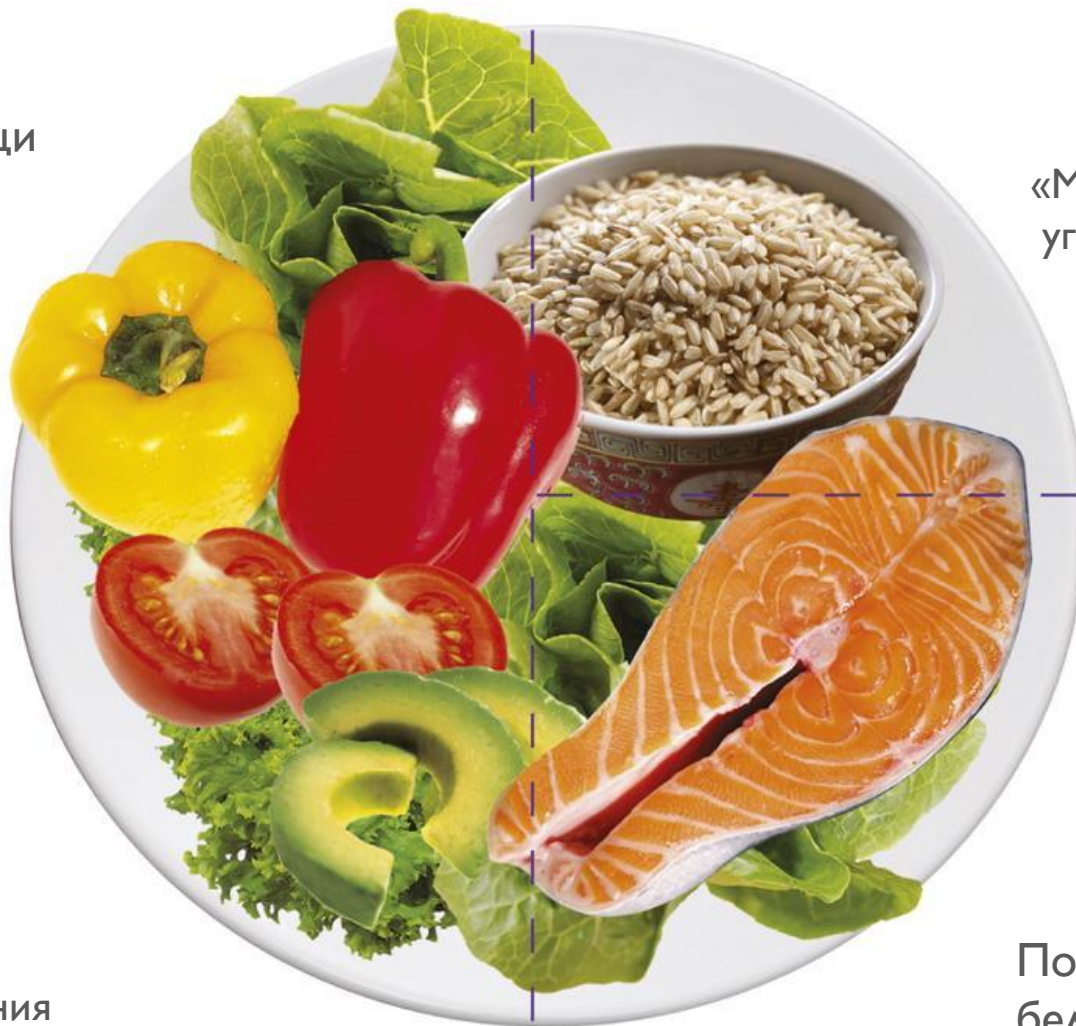
Цельнозерновые
продукты

Злаки, крупы,
хлеб *из муки*
грубого помола,
макароны
твёрдых сортов
пшеницы

Тарелка здоровья

BY ORIFLAME
Wellness™

Салаты и овощи
разных цветов



«Медленные»
углеводы

Полноценные
белки

Для оптимального питания
принимайте дополнительно
витамины

Не забываем о главном!

BY ORIFLAME
Wellness™



Есть или не есть?

BY ORIFLAME
Wellness™

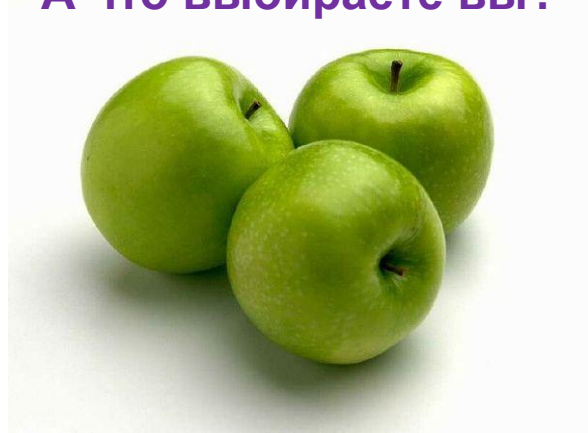




ME
S™



А что выбираете вы?



**ОТКУДА
ЛИШНИЙ ВЕС?**

Откуда лишний вес?

BY ORIFLAME
Wellness



1. Психологические сложности BY ORIFLAME Wellness

- Около 80% женщин переедают, если попадают в стрессовую ситуацию.
- Часто желание поесть вызывает скука, одиночество и затаенное раздражение. А иногда – и стремление самоутвердиться.



2. Неправильное питание



Поступление
энергии

Энерготраты

- **Переедание.** Когда потребление калорий превышает их расход – мы неминуемо набираем вес

- **Нехватка витаминов.** Если с едой их поступает недостаточно, организм посылает нам сигналы о голоде, заставляя есть лишнее



Что мы едим?

BY ORIFLAME
Wellness



Для чего нужны жиры:

BY ORIFLAME
Wellness

- Поступление энергии и участие в обмене веществ
- Усвоение жирорастворимых витаминов
- Строительный материал для клеточных мембран
- Механическая защита и теплоизоляция
- Источник незаменимых жирных кислот



Насыщенные

- Мясные продукты
- Молочные продукты
- Кокосовое, пальмовое масло
- Маргарин



Ненасыщенные

- Растительное масло (различные виды)
- Орехи, семечки
- Жирные сорта рыбы
- авокадо



Больше всего трансжиров содержится в:

- маргарине;
- спредах, мягких маслах
- майонезе;
- кетчупе;
- продукции фаст-фуда;
- кондитерских изделиях;
- снеках (чипсах, поп-корне и т.д.);
- замороженных полуфабрикатах
- жаренных во фритюре продуктах



НЕТ:

- Жареное мясо
- Майонез
- Продукты с трансжирами
- Животные жиры



ДА:

- Тушеное мясо
- Горчица, зелень, йогурт
- Растительные жиры
- Нерафинированное растительное масло



Нужен ли нам сахар?

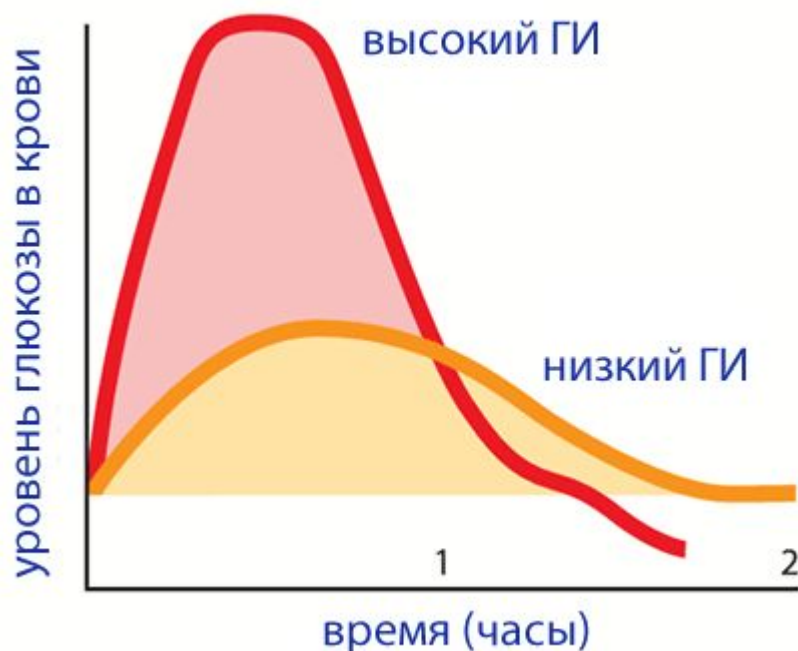
BY ORIFLAME
Wellness



Гликемический индекс

Wellness BY ORIFLAME

Исследования гликемического индекса начались в 1981 году и начал их Дженкинсон, который давал испытуемым разные продукты и через каждые 15 минут измерял их уровень сахара в крови. Потом данные сводились вместе, и на основе их присваивался конкретный GI определенному продукту.



Гликемический Индекс

Высокий гликемический индекс

Фрукты и овощи

Бананы*
Изюм
Свекла*

Продукты,

содержащие крахмал

Бублики
Хлеб (из цельной пшеницы)
Морковь*
Изделия из дробленого зерна (кукурузные хлопья и т.д.)
Зерновые
Гранола (сладкая овсянка с орехами и изюмом)
Красная фасоль
Булочки
Макаронные изделия
Картофель
Крендели с солью
Рафинированный сахар
Рис
Пшеничные тортильи

Средний гликемический индекс

Фрукты и овощи

Абрикосы*
Мускусная дыня (канталупа)
Виноград*
Горох*
Ананасы*
Арбузы

Продукты,

содержащие крахмал

Овсянка
Красная фасоль*
Соя
Нут (турецкий горох)
Хлеб пита
Хлеб из непросеянной ржаной муки
Белая фасоль
Сладкий картофель (батат)
Молодой картофель
Пастернак
Тыква
Брюква

Низкий гликемический индекс

Фрукты и овощи

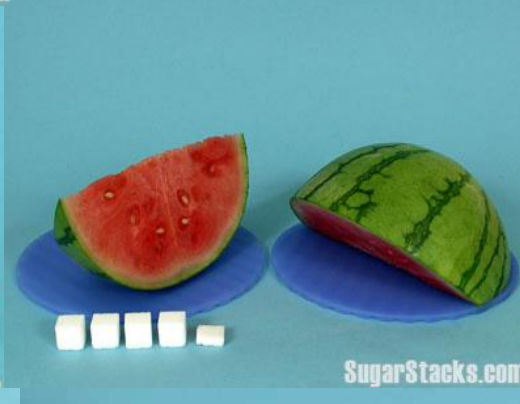
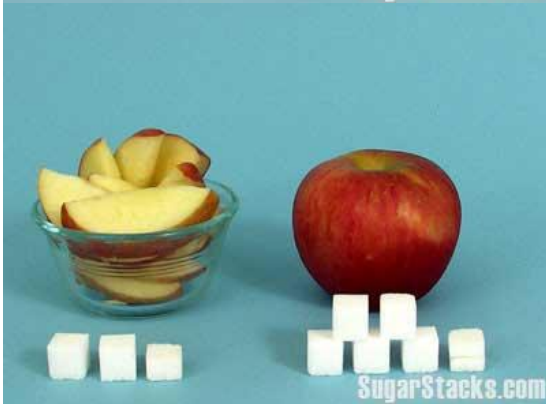
Яблоки
Спаржа
Капуста брокколи
Брюссельская капуста
Капуста
Цветная Капуста
Сельдерей
Вишня
Огурцы
Грейпфрут
Зеленая фасоль
Зеленый перец
Киви
Салат-латук
Грибы
Лук
Апельсины
Персики
Груши
Сливы
Шпинат
Клубника
Помидоры
Кабачки / цуккини

Продукты,

содержащие крахмал

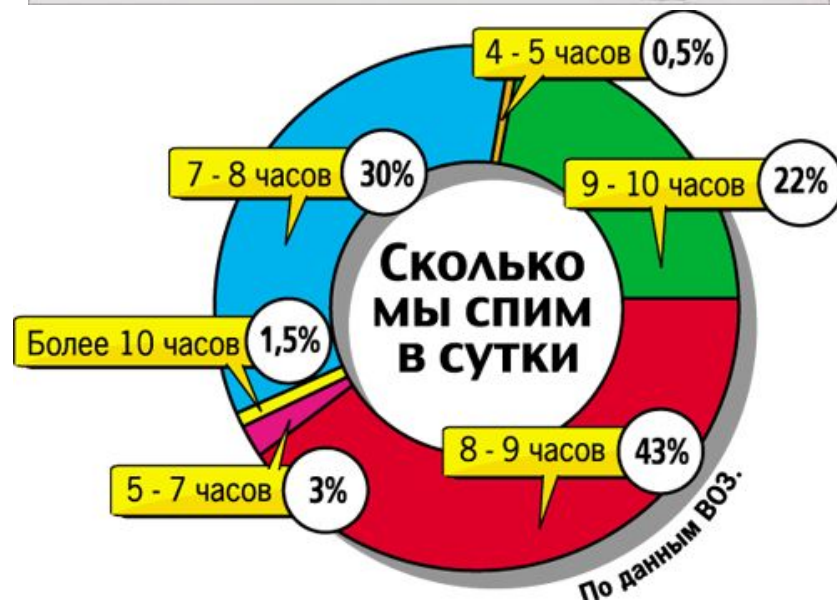
Чечевица

Сколько сахара можно есть? Wellness BY ORIFLAME



3. Недостаток сна

- Люди, спящие по 5 часов в сутки, на 32% больше склонны к набору веса, чем те, кто спят 7-9 часов.
- При недостатке сна организму не хватает энергии, и он пытается получить её из лишней пищи.



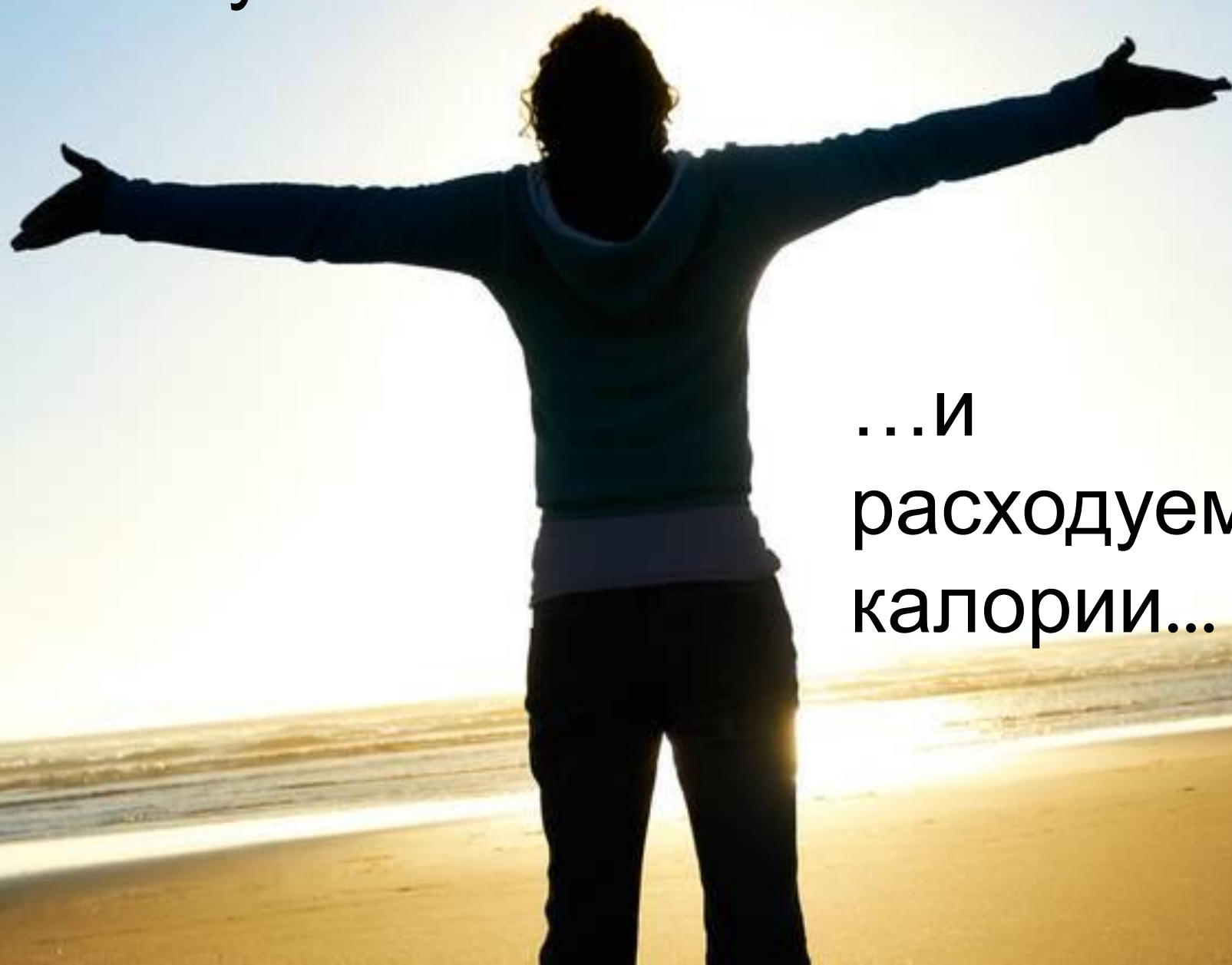
4. Низкая активность

- 60% горожан заняты сидячей работой
- Досуг свой большинство проводит перед компьютером или телевизором



- **Чтобы поддерживать вес в норме, достаточно 1 часа быстрой ходьбы!!!**

Мы получаем...



...и
расходуем
калории...

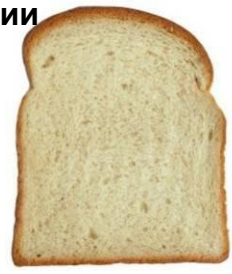


180 калорий



97 калорий

52 калории



219 калорий



200 калорий

35 калорий



52 калории



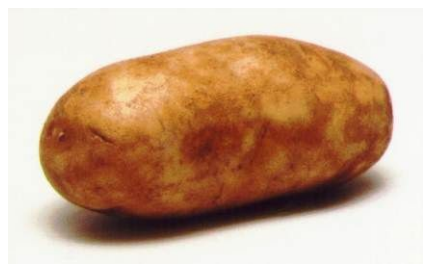
94 калории



150 калорий



70 калорий



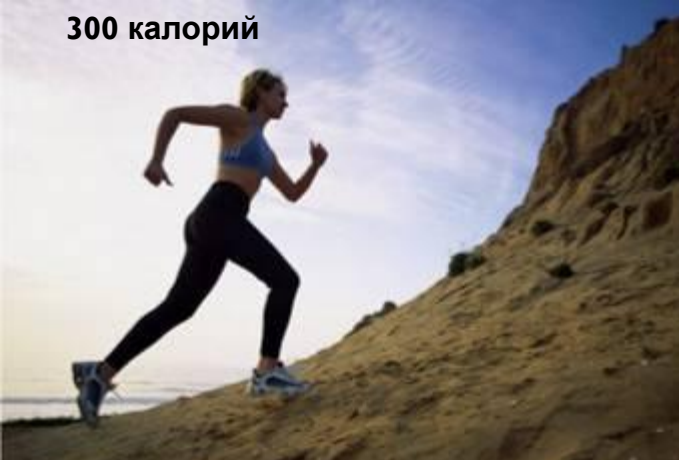
75 калорий



280 калорий



300 калорий



40 калорий



260 калорий



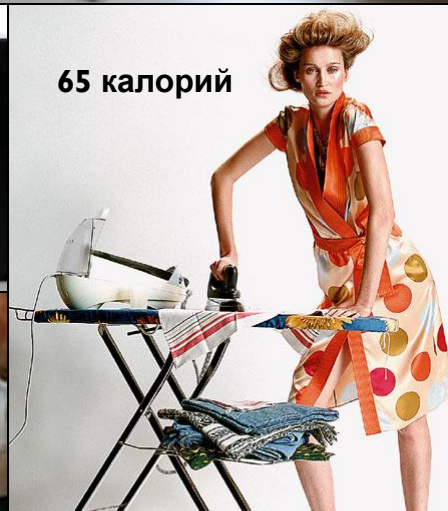
150 калорий



30 калорий



65 калорий



175 калорий

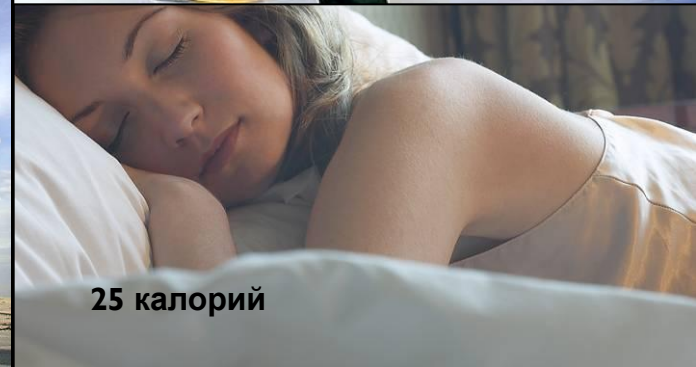
170 калорий



300 калорий



25 калорий



5. Гормональные проблемы

BY ORIFLAME
Wellness

После 30 лет сокращается выработка гормона роста, который утилизирует жир и заставляет нас быть энергичными



Что делать?

- Ужинать за 4 часа до сна
- Хорошо выспаться
- Умеренные физические нагрузки.



Питания мамы во время беременности:

- Недоедает;
- Несбалансированное питание;

.

Но!!!

Основную роль играет образ жизни человека.



Лишний ли у меня вес?

Индекс массы тела

Рост (м)	Вес (кг)																
	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1,40	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
1,45	21	24	26	29	31	33	35	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
1,50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
1,55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1,60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1,65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1,70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
1,75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1,80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1,85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1,90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1,95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
2,00	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
2,05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
2,10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
2,15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Недостаточный вес

Нормальный вес

Избыточный вес

Ожирение

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес [кг]}}{(\text{Рост [м]})^2}$$

$$\text{ИМТ} = \frac{75 \text{ кг}}{1,68 \cdot 1,68} = 26,57$$

Индекс массы тела

Нельзя медлить, если:

- **ИМТ** (вес/рост²)
превышает 25 +
- **Окружность талии**
 - более 102 см для мужчин
 - более 88 см для женщин



Худеем «с головы»

Wellness BY ORIFLAME



Система естественного снижения веса

Единственный способ похудеть естественно

