



Голдлайн лайт

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ АКТИВНО
ХУДЕТЬ!**





Снижение массы тела

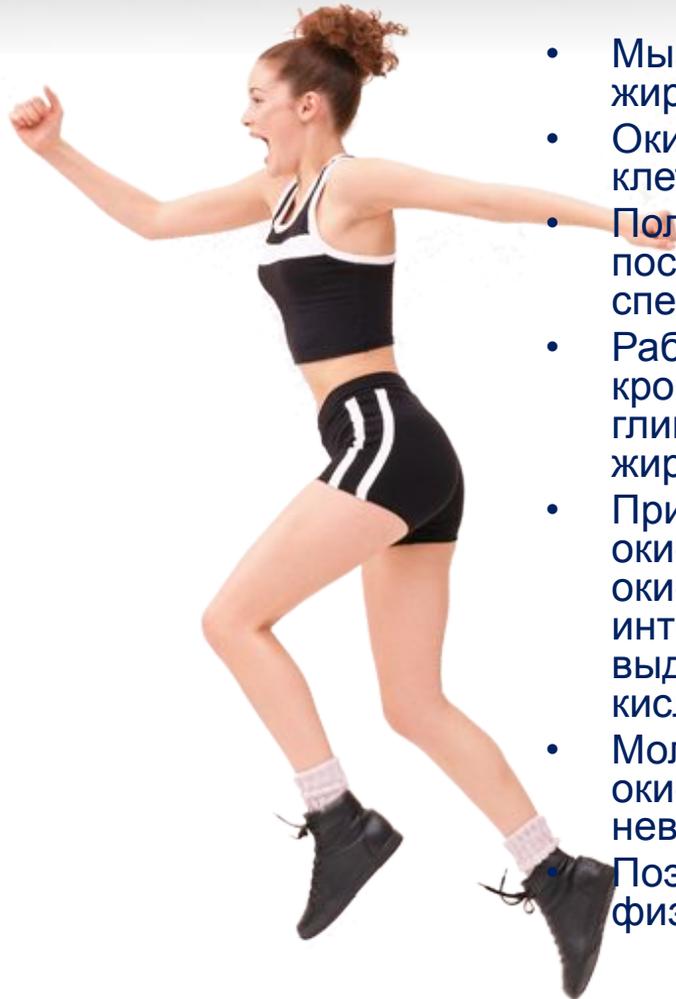


Как происходит снижение массы тела



- Масса тела снижается при расходовании жировых запасов организма
- Жировые запасы расходуются в том случае, когда расход энергии превышает ее поступление с пищей, то есть при гипокалорийном питании и физической активности
- Наиболее активными потребителями энергии являются скелетные мышцы
- У любого человека наибольшим объемом отличаются мышцы ног (в 5 раз больше по сравнению с мышцами рук)
- Для снижения веса наиболее эффективными являются физические нагрузки на мышцы ног – активная ходьба и бег

Источники энергии для работающих МЫШЦ



- Мышцы способны получать энергию при окислении глюкозы и жирных кислот
- Окисление глюкозы и жирных кислот происходит в митохондиях клеток
- Получать энергию из глюкозы для организма проще. Для поступления жирных кислот внутрь митохондрий требуются специальные переносчики
- Работающие мышцы сначала получают энергию из глюкозы крови. Когда уровень глюкозы снижается, задействуется резерв гликогена в печени. В последнюю очередь расходуются запасы жирового депо (через 30 – 40 минут после начала занятий)
- При нагрузках низкой и средней интенсивности происходит окисление глюкозы с участием кислорода. Конечные продукты окисления газ CO_2 и вода. При нагрузках высокой интенсивности происходит расщепление глюкозы с выделением меньшего количества энергии, но без участия кислорода. При этом образуется молочная кислота
- Молочная кислота накапливается в мышцах и препятствует окислению жирных кислот. Сжигание жира становится невозможным
- Поэтому для потери массы тела необходимы длительные физические нагрузки низкой и средней интенсивности



Почему физические нагрузки могут быть не эффективны?



- Если принимать пищу непосредственно перед тренировкой, уровень глюкозы в крови будет достаточно высоким и жирные кислоты не будут расходоваться. **Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до тренировки**
- После тренировки разогретым мышцам требуется больше энергии, чем в состоянии покоя. Если принять пищу сразу после нагрузок, дальнейшее сжигание жиров прекратится, мышцы переключатся на глюкозу, поступившую в кровь с пищей. **Есть нельзя в течение 1 – 1,5 часов после тренировки**
- При физических нагрузках высокой интенсивности в мышцах быстро накапливается молочная кислота, сжигание жирных кислот блокируется, человек быстро устает. **Нагрузки должны быть средней интенсивности в 30 – 40 минут.**
- Использование жирных кислот как источника энергии может быть низким из-за нехватки основного их переносчика внутрь митохондрий – L-карнитина. **Для повышения эффективности физических нагрузок требуется дополнительный источник L-карнитина.**

Почему одной диеты не достаточно для снижения массы тела



- При соблюдении диеты постепенно снижаются обменные процессы и динамика снижения массы тела замедляется. Со временем любая диета перестает быть эффективной
- При соблюдении диеты организм не получает витамины и микроэлементы в нужном количестве. Нарушается синтез многих ферментов и гормонов, в том числе и переносчиков жирных кислот внутрь митохондрий. Жирные кислоты не расходуются для получения энергии, а откладываются в жировом депо.
- Хорошо развитая скелетная мускулатура даже в состоянии покоя сжигает больше калорий, чем мышцы нетренированного человека. Поэтому обязательно нужны физические нагрузки



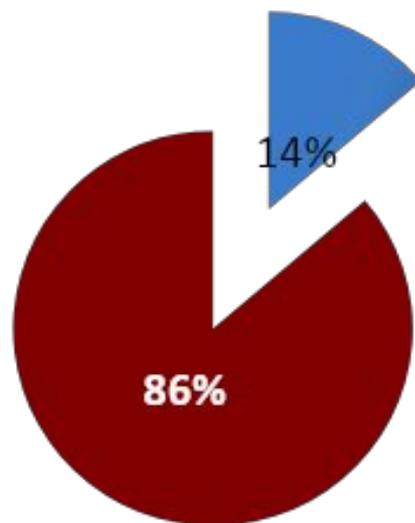
Средства для снижения массы тела



Рынок средств для лечения ожирения

Рынок ЛС и БАД для похудения в РФ

■ Лекарственные средства ■ БАД

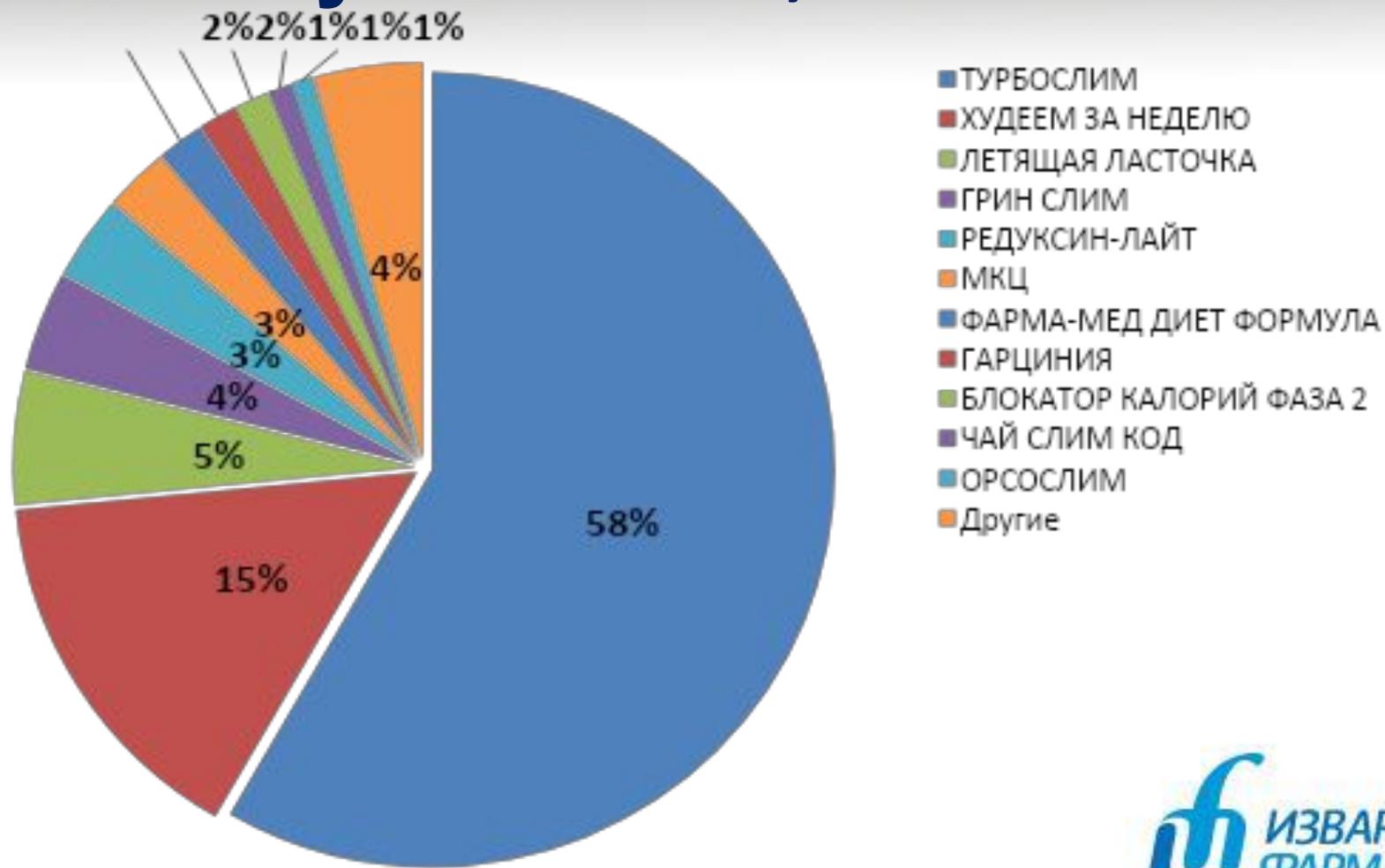


Общий рынок средств для похудения в РФ в 2012 году составляет 16 млн.упаковок, из них

БАД – 14 млн. упаковок

ЛС – 2 млн. упаковок

Состав рынка БАД в упаковках, 2012



Pharmexpert database, 2012



Заявленное действие активных веществ в БАДах

Механизм действия	Увеличивают расход энергии	Изменяют метаболизм углеводов	Увеличивают расход и уменьшают отложение жиров	Обладают слабительным и мочегонным действием
Действующее вещество	<ul style="list-style-type: none"> • Гуарана • Кофеин • Гарциния камбоджийская 	<ul style="list-style-type: none"> • Соли хрома • Женьшень • Экстракт белой фасоли 	<ul style="list-style-type: none"> • L-карнитин • Зеленый чай • Конъюгированная линолевая кислота • Пируват 	<ul style="list-style-type: none"> • Лист сенны (Александрийский лист)
Продукт	<ul style="list-style-type: none"> • Туброслим день/ночь • Турбослим экспресс-похудение • Цитримакс • Цитримакс + • Диета 30+, 45+ • Метаболин • Гарциния форте 	<ul style="list-style-type: none"> • Блокатор калорий фаза 2 • Цитримакс • Диета 30+, 45+ • Турбослим блокатор калорий 	<ul style="list-style-type: none"> • Голдлайн Лайт • Редуксин Лайт • Метаболин • Орсослим • Турбослим альфа • Жуйдемен 	<ul style="list-style-type: none"> • Чай «Летающая ласточка» • Чай «Грин Слим» • Чай «Слим Код» • Турбослим ночь

Доказательная база по безопасности применения

Действующее вещество	Безопасность применения
Соли хрома	До конца не установлено
Конъюгированная линолевая кислота	До конца не установлено
Женьшень	До конца не установлено
Зеленый чай	Безопасен
L-карнитин	Безопасен
Пируват	До конца не установлено

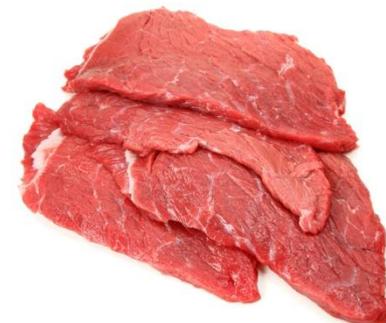
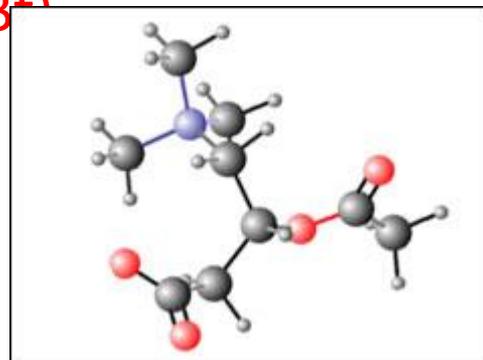


Что такое L-карнитин

L - карнитин – это аминокислота, родственная по структуре витаминам группы В (витамин В¹²)

Источники L –карнитина:

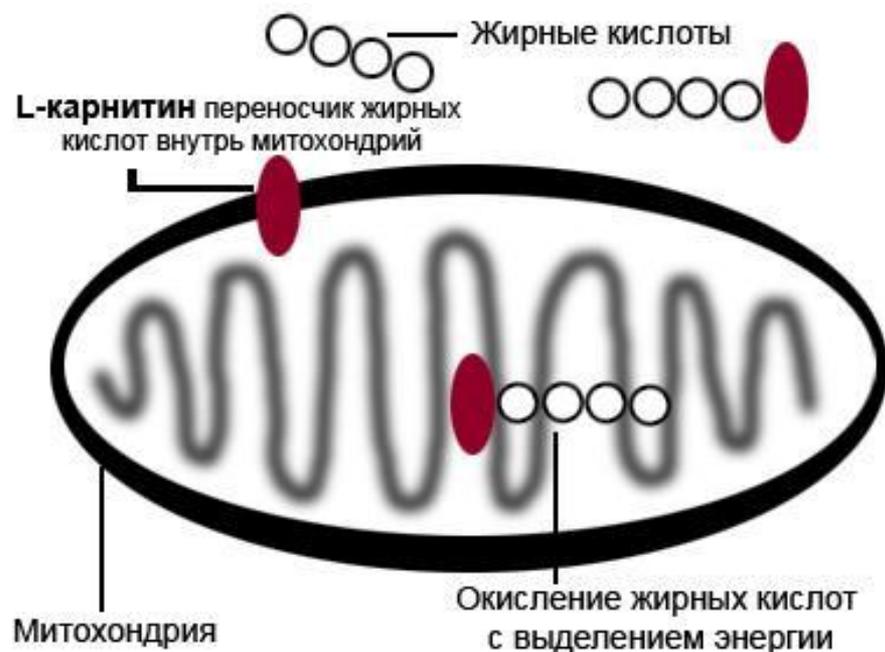
- Собственный синтез организма- 20 мг в сутки
- Продукты животного происхождения - 100 – 300 мг в сутки



Потребность организма индивидуальна – от 300 мг до 3 г в сутки (в среднем 20 мг на 1 кг веса)

Основная роль L-карнитина

- Является основным транспортным веществом жиров внутрь клетки. Чем больше в организме L-карнитина, тем активнее идет сжигание жиров
- Снижает уровень холестерина в крови
- Оказывает антиоксидатное действие



Роль L-карнитина в похудении



Основной источник энергии – углеводы (глюкоза в крови и гликоген печени)

Жиры – стратегический запас, который расходуется в последнюю очередь

L-карнитин облегчает переключение организма на получение энергии с углеводов на жиры при выполнении физических упражнений.

В состоянии покоя L-карнитин не работает!

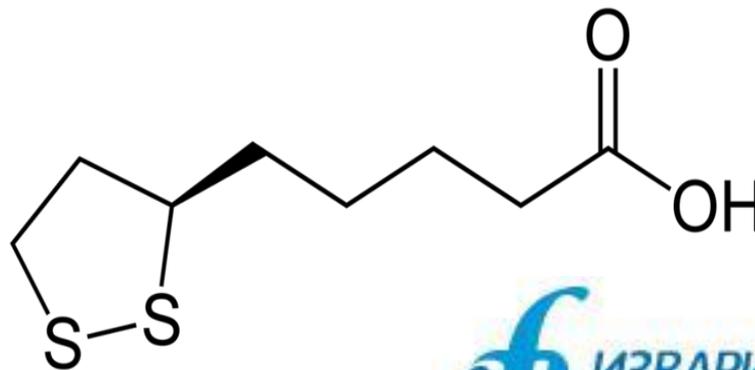
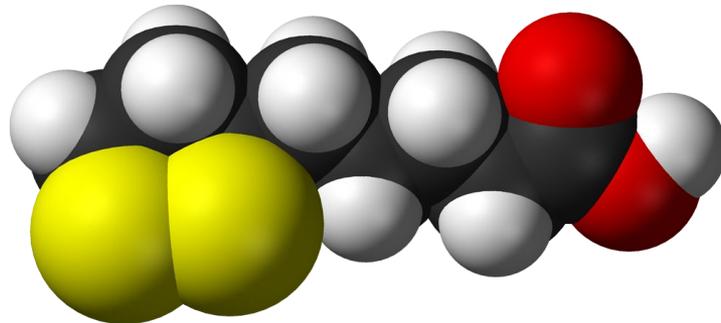


Что такое липоевая кислота

Липоевая кислота (тиоктовая кислота, витамин N) – участвует во всех метаболических процессах в организме. Содержится в продуктах животного происхождения.

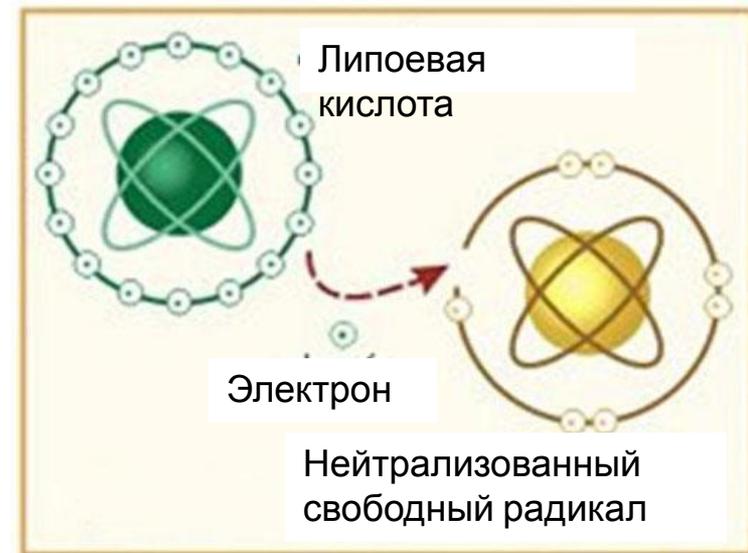
Потребность взрослого человека – 1 – 2 г в сутки

Хорошо всасывается в желудочно-кишечном тракте, но быстро выводится из организма. Поэтому для нормального функционирования необходимы дополнительные источники



Основная роль α -липоевой КИСЛОТЫ

- Усиливает метаболизм углеводов и жиров и увеличивает выработку энергии
- Является антиоксидантом и способна восстанавливать другие природные антиоксиданты, такие как витамин С и Е



Роль α -липоевой кислоты в похудении

При похудении происходит интенсивное окисление большого количества жирных кислот с высвобождением массы свободных радикалов, поэтому антиоксиданты позволяют :

- ускорить обмен веществ,
- предотвратить повреждение клеток свободными радикалами



Липоевая кислота

ИЗВАРИНО
ФАРМА

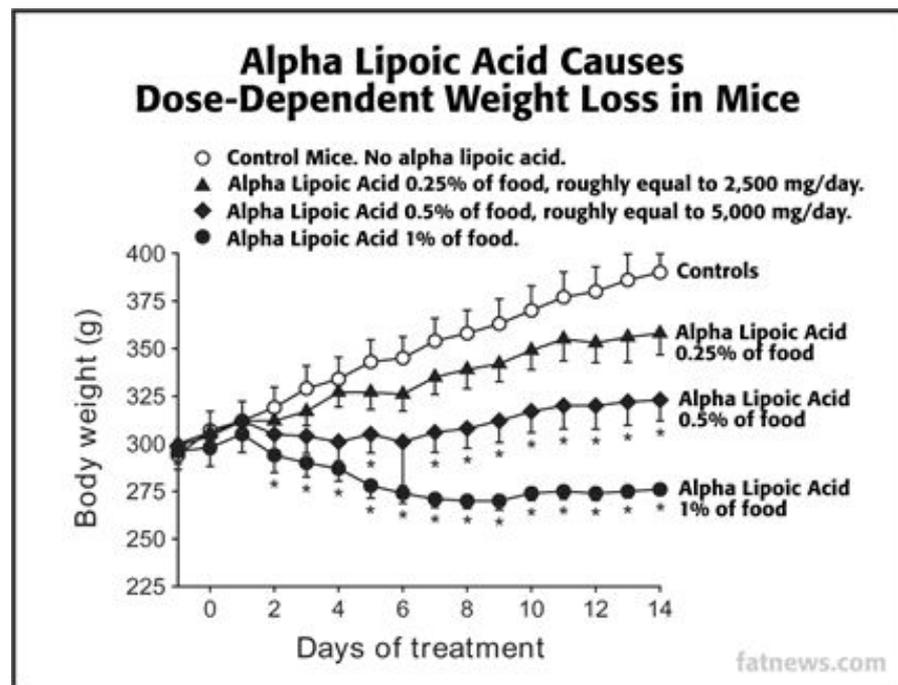
Effects of alpha-lipoic Acid on body weight in obese subjects. [Koh EH](#), [Lee WJ](#), [Lee SA](#), [Kim EH](#), [Choi JN](#), [Leong B](#), [Kim DW](#), [Kim MS](#), [Zhang C](#), [Park KB](#), [Lee H](#), [Lee H](#), [Lim S](#), [Jang HC](#), [Lee KH](#), [Lee KU](#). Am J Med. 2011 Jan;124(1):85.e1-8. doi: 10.1016/j.amjmed.2010.08.005.

L-
Карнитин

Результаты клинических исследований

В результате клинических исследований установлено, что:

- 1. α -липоевая кислота обладает дозозависимым эффектом в снижении массы тела (на 22% по сравнению с диетой в течение 6 месяцев)**
2. Регулярное употребление α -липоевой кислоты приводит к снижению потребления пищи



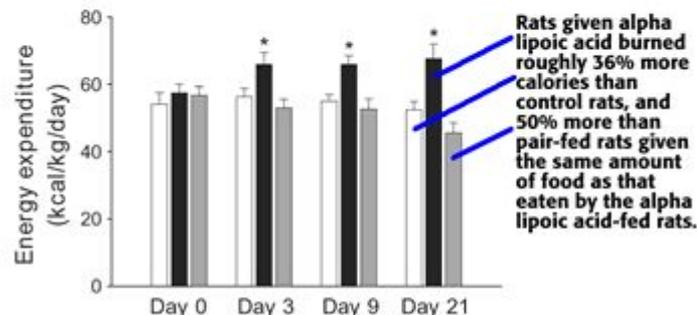
Результаты клинических исследований

В результате клинических исследований установлено, что:

Постоянное употребление α -липоевой кислоты приводит к увеличению расхода энергии на 36 – 50 % при выполнении физических упражнений и уменьшению жировых запасов организма

Alpha Lipoic Acid Increases Calories Burned Roughly 36-50 percent

- Control Mice. No alpha lipoic acid.
- Alpha Lipoic Acid 0.5% of food, roughly equal to 5,000 mg/day.
- ▒ Pair-fed mice, given the same number of calories as the mice given Alpha lipoic acid.



fatnews.com

Голдлайн Лайт



300 мг L-карнитина L-тартрата (180 мг L-карнитина)

30 мг α -липоевой кислоты (24 мг липоевой кислоты)

Капсулы № 30,60,90



Нормы потребления

Голдлайн
Лайт

Биологически активная добавка к пище.
Форма выпуска: капсулы по 475 мг,
в упаковке 30 капсул.

Состав: L-карнитин L-тарtrat 301,625 мг (180 мг L-карнитина),
α-липоевая кислота 30,163 мг (24 мг липоевой кислоты).
Вспомогательные вещества: лактозы моногидрат,
кальция стеарат (или магния стеарат), аэросил.

Содержание биологически активных компонентов в суточной дозе:

		% адекватного уровня суточного потребления*
Липоевая кислота, мг	48	160
L-карнитин, мг	360	120

* согласно приложению 5 к Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю).

2 капсулы Голдлайн Лайт полностью покрывают суточную потребность в L-карнитине и α-липоевой кислоте



Верхние допустимые суточные нормы потребления L- Карнитина

Рекомендации	РФ. Методические рекомендации (МР) 2.3.1.1915-04	European Food Safety Authority (EFSA)*
Чистый L-карнитин	900 мг	2000 мг

**1 капсула Голдлайн лайт содержит в пересчете на чистое вещество:
180 мг L- карнитина и
24 мг липоевой кислоты**

*The EFSA journal №19 (2003), 1-13



Эффективность Голдлайн Лайт при физических нагрузках:



+ 55%!

**Сжигание жиров повышается
на 55%**

за счет снижения утилизации гликогена в мышцах*

* Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscles fuel metabolism during exercises in human. Bendjamin T. Wall, Francis B. Stephens, Dimitru Konstantin - Teodosiu, Kanagaraj Marimuthu, Ian A. MacDonald, Paul L. Greenhaff. J Physiol 589.4 (2011) pp 963-973.



Эффективность Голдлайн Лайт при физических нагрузках:



- 44%!

Боль в мышцах после тренировок сокращается на 44% за счет снижения накопления молочной КИСЛОТЫ

* Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscles fuel metabolism during exercises in human. Bendjamin T. Wall, Francis B. Stephens, Dimitru Konstantin - Teodosiu, Kanagaraj Marimuthu, Ian A. MacDonald, Paul L. Greenhaff. J Physiol 589.4 (2011) pp 963-973.



Эффективность Голдлайн Лайт при физических нагрузках:



+ 35%!

Эффективность выполнения физических нагрузок возрастает на 35%

* Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscles fuel metabolism during exercises in human. Bendjamin T. Wall, Francis B. Stephens, Dimitru Konstantin - Teodosiu, Kanagaraj Marimuthu, Ian A. MacDonald, Paul L. Greenhaff. J Physiol 589.4 (2011) pp 963-973.



Рекомендации по применению Голдлайн лайта

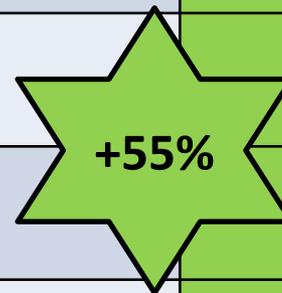
- 2 капсулы в день за 15-20 минут до и после физической нагрузки
- Допустим прием до 5 капсул в сутки
- Максимальный эффект наблюдается через 24 недели приема (при условии выполнения физических упражнений)



Расчет эффективности использования

Расчет расхода калорий* при значительном весе в 70 кг при выполнении физического упражнения (активная ходьба) в течение 30 минут ежедневно при нормокалорийном питании (без диеты)

Расход	<u>Без Голдлайн лайта</u>	С применением Голдлайн лайта
Дополнительно тратится кКал в день	240	371
Дополнительно тратится кКал за 30 дней	7200	11300
Дополнительно тратится жира в день, грамм	24,5	38
Дополнительно тратится жира в месяц, грамм	735	1139
<u>Итого похудение за 24 недели приема</u>	<u>4,4 кг</u>	<u>6,8 кг</u>



*Чтобы сжечь 100 грамм жира нужно потратить 980



Важно помнить

- При использовании Голдлайн Лайт следует воздержаться от приема алкоголя. Он снижает эффективность липоевой кислоты
- Не следует принимать пищу и сахаросодержащие напитки (соки, газированную воду, чай и кофе с сахаром) за 2 часа до и 1- 1,5 часа после физических нагрузок

Одновременное применение Голдлайна и Голдлайна лайт

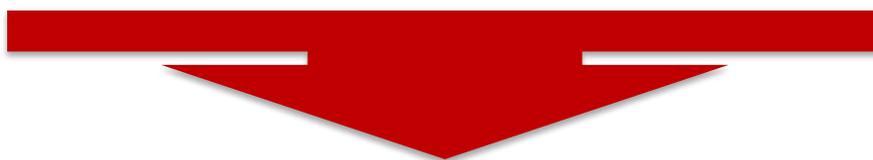
Снижает
калорийность
питания на 25%



Снижает объем
потребляемой
пищи на 20%



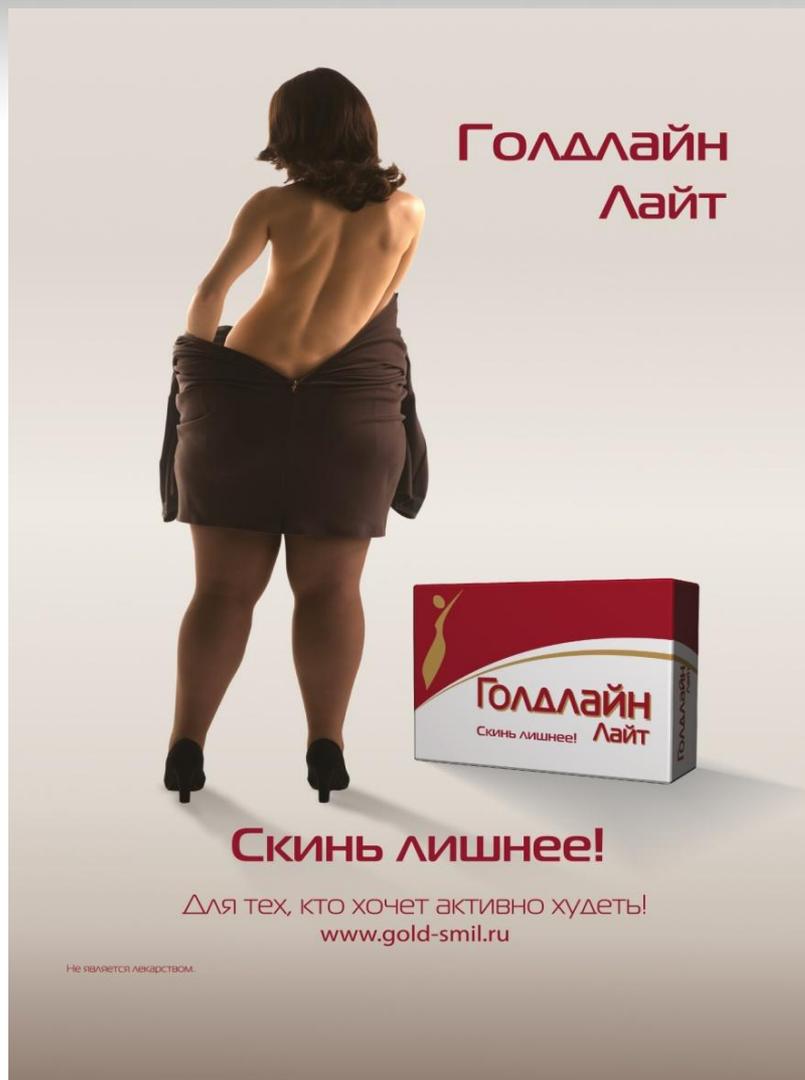
Усиливает
сжигание жира
при физических
нагрузках на
55%



**Более эффективное снижение
веса**



Спасибо за внимание!



Голдлайн
Лайт

Скинь лишнее!

Для тех, кто хочет активно худеть!
www.gold-smil.ru

Не является лекарством.

The advertisement features a woman from the back, wearing a dark, backless dress and high heels. To her right is a box of 'Goldline Light' with the text 'Скинь лишнее!' and 'Лайт'. The background is a plain, light color.

 ИЗВАРИНО
ФАРМА