



Weight Loss Challenge

Елена Гребенкина
похудела на 16 кг и с
удовольствием смотрит в
себя в зеркало



Weight Loss Challenge

Группа поддержки для тех,
КТО ХОЧЕТ СНИЗИТЬ ВЕС



Weight Loss Challenge

У нас сегодня есть новички?

Давайте их поприветствуем!



Weight Loss Challenge

Давайте расскажем новичкам, чем мы тут занимаемся и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса

Кто помнит, какие темы мы рассматривали до сих пор и что нового мы узнали?



Weight Loss Challenge

Отлично!

А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и изменению привычек питания

Что же с нами произошло за это время?



Weight Loss Challenge

А теперь давайте посмотрим, кто у нас похудел больше всех за прошедшую неделю



Weight Loss Challenge

Отлично!



Weight Loss Challenge

Аплодисменты!



Weight Loss Challenge

**А кто у нас похудел больше всех
с самого начала?**



Weight Loss Challenge

Поздравляем!



Weight Loss Challenge

Итак, новички, добро пожаловать к нам в Группу!

В ближайшие 12 недель вы тоже сможете поднять ваш уровень знаний и научиться правильно питаться, худеть, улучшить здоровье и никогда не поправляться



Weight Loss Challenge

Сегодня наша тема:

Углеводы, сахар и гликемический индекс

Кто прочитал материалы к этому занятию?



Weight Loss Challenge

Молодцы!

А теперь внимание – экзамен!



Викторина «Гликемический индекс продуктов»

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

В каждой группе расставьте продукты по возрастающей: от самого низкого до самого высокого гликемического индекса.

Выпечка:

- Белый хлеб
- Хлеб с отрубями
- Булочка для гамбургера
- Черный хлеб
- Пончики

Сладости:

- Шоколад молочный
- Шоколад черный
- Мороженое
- Марс, сникерс
- Мармелад без сахара

Напитки:

- Пиво
- Молоко 2%
- Фанта
- Сок апельсиновый б/сахара
- Вода

Гарниры:

- Спагетти
- Картофельное пюре
- Овсяная каша
- Гречка
- Белый рис

Овощи и фрукты:

- Арбуз
- Помидоры
- Зеленый горошек
- Банан
- Капуста
- Огурец

Ответьте на вопросы викторины.



Weight Loss Challenge

Итак, приступим!

Какие из нижеперечисленных продуктов относятся к белкам, какие – к жирам, а какие – к углеводам?



Weight Loss Challenge

Итак, все углеводы в той или иной мере превращаются в сахар и приводят к выработке инсулина.

Вопрос: в какой мере?



Weight Loss Challenge

В 100 г сахара – 5 столовых ложек.

В одной ложке – 20 г сахара.



Weight Loss Challenge

Простые углеводы дают нам много сахара при минимуме питательной ценности.

Сложные углеводы дают нам минимум сахара при максимуме питательной ценности.



Weight Loss Challenge

Сложные углеводы

(на 100 г продукта)

0.2 ст. ложки сахара

1 ст. ложка сахара



0.6 ст. ложки сахара



0.6 ст. ложки сахара



Простые углеводы

(на 100 г продукта)

4 ст. ложки сахара



5 ст. ложек сахара



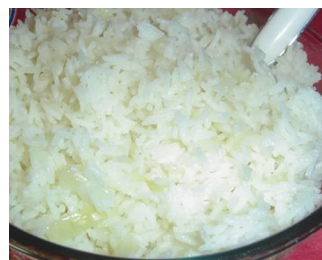
4 ст. ложки сахара



4.5 ст. ложек сахара



4 ст. ложки сахара



5 ст. ложек сахара



Weight Loss Challenge

Зная о вреде избытка сахара, многие люди стараются не переедать сладостей и пытаются уберечь от этого своих детей.

Но далеко не все понимают, что мучное, картошка, рис и т.п. являются такими же точно простыми углеводами, которые при минимуме питательной ценности почти полностью превращаются в сахар.



Все продукты, в основе которых лежат простые углеводы, вне зависимости от того, сладкие они или нет, превращаются в сахар



Пустые калории

ст. л. сахара на 100 г 4

Высокий гликемический индекс

Результат:

**Болезни «развитого» общества :
лишний вес, диабет и сердечно-
сосудистые заболевания**

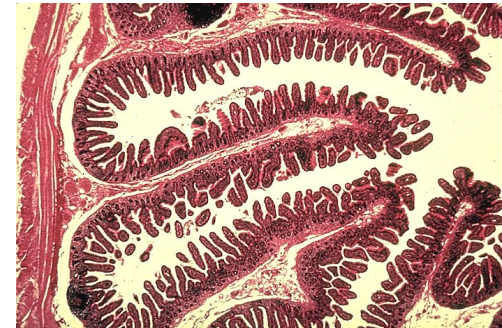
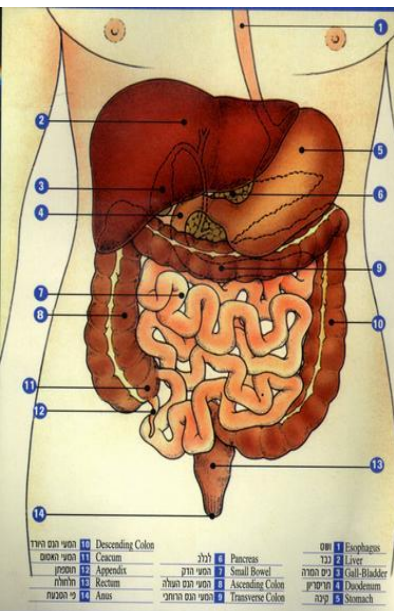
Углеводы

Углеводы/сахара/крахмал

С помощью ферментов превращаются в глюкозу

Глюкоза усваивается в кишечнике

Попадает в кровоток



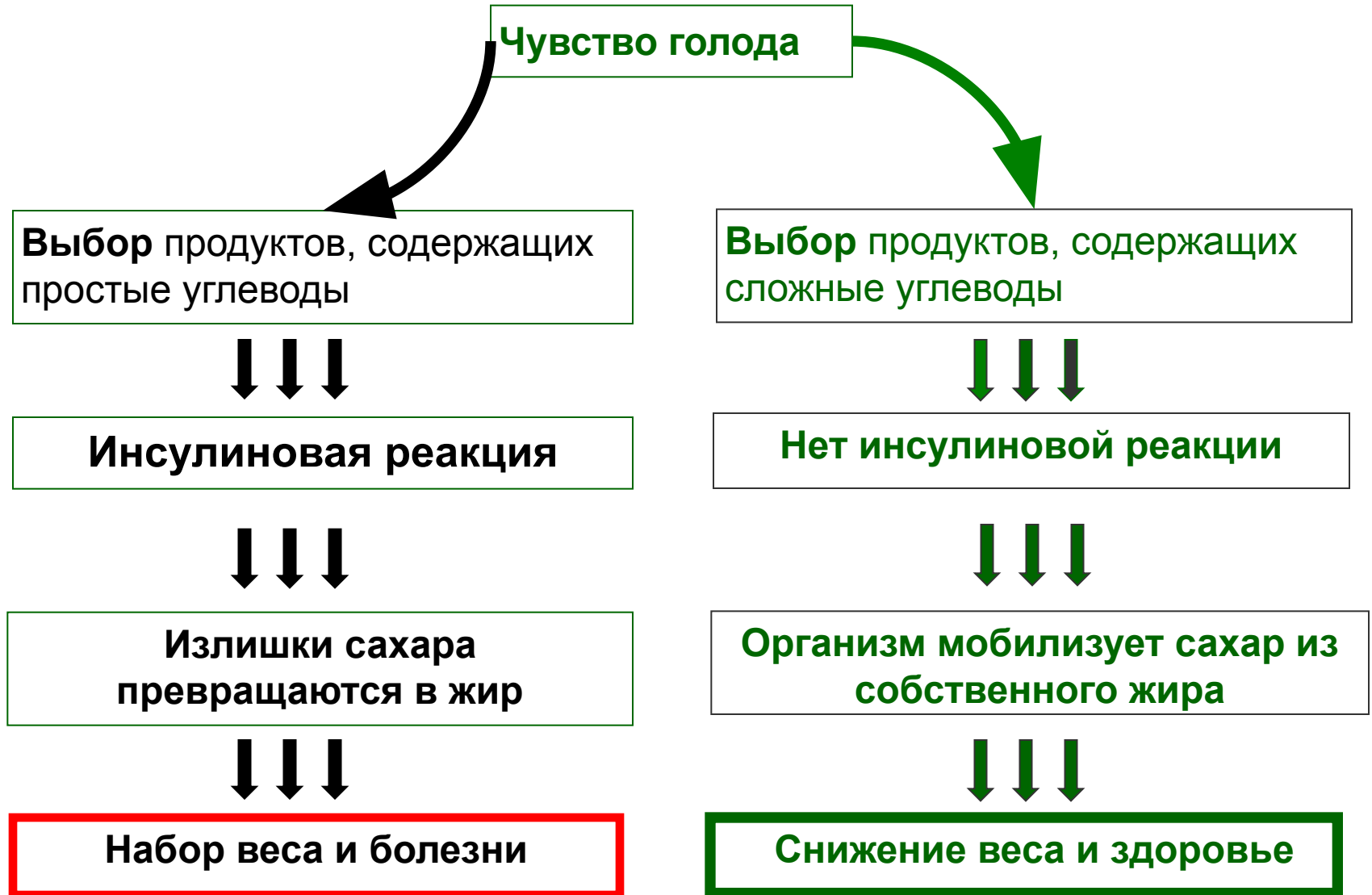
Как реагирует наш организм на высокий уровень сахара в крови?

Инсулин снижает уровень сахара в крови и:

- Накапливает сахар в мышцах
- Заставляет печень превращать сахар в жир
- Накапливает жир в жировых клетках



Выбор продуктов



Weight Loss Challenge

Для того, чтобы выбирать «хорошие» углеводы и избегать «плохих», воспользуемся таблицей Гликемических индексов.



Weight Loss Challenge

Гликемический индекс

Гликемический индекс определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы



Таблица гликемических индексов

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
финики	146
хлеб длинный французский	136
лапша рисовая	131
пиво	110
печенье песочное	106
арбуз	103
бублик пшеничный	103
тост из белого хлеба	100
брюква	99
глюкоза	96
песочные корзиночки с фруктами	96
картофель печеный	95
рисовая мука	95
булочки французские	95
булочки для гамбургеров	92
абрикосы консервированные	91
спагетти, макароны	90
картофельное пюре	90
мед	90
рисовая каша быстрого приготовления	90
пончики	88
мороженое	87
кукурузные хлопья	85
морковь отварная	85
поп-корн	85
хлеб белый	85
хлеб рисовый	85
картофельное пюре быстр. приготовления	83
картофель вареный	83
рис белый, обработан. паром	83
бобы кормовые	80
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли с орехами и изюмом	80

рис коричневый	79
кукуруза сладкая консервир.	78
вафли несладкие	76
кабачки	75
тыква	75
сок апельсиновый, готовый	74
сухари молотые для панир.	74
батат	74
пшено	71
фруктовые чипсы в сахаре	70
шоколад молочный	70
крахмал картофельный, кукурузный	70
кукуруза вареная	70
фруктовые чипсы в сахаре	70
мармелад, джем с сахаром	70
марс, сникерс (батончики)	70
репа	70
сахар	70
пельмени, равиоли	70

ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
булгур (крупа из пшеницы)	68
круассан	67
крем, с добавл. пшенич. муки	66
мюсли швейцарские	66
овсяная каша, быстрораствор.	66
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
ананас	66
бисквит	66
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная крупа	65
бананы	65
дыня	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны с сыром	64

суп-пюре из черных бобов	64
свекла	64
зерна пшеничные, пророщенные	63
оладьи из пшеничной муки	62
твикс (батончик)	62
рис белый	60
пицца с помидорами и сыром	60
суп-пюре из желтого гороха	60
пирожки	59
сахароза	59
папайя	58
пита арабская	57
рис дикий	57
манго	55
печенье овсяное	55
печенье сдобное	55
салат фруктовый с взбит. сливками	55
йогурт сладкий	52
суп томатный	52
отруби	51
гречка	50
картофель сладкий	50
киви	50
тортеллини с сыром (паста)	50
хлеб, блины из гречневой муки	50
щербет	50
овсяная каша	49
амилоза (крахмал)	48
горошек зеленый, консервированный	48
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
хлеб фруктовый	47
M&Ms (конфеты)	46
сок ананасовый, без сахара	46
хлеб с отрубями	45
груши консервированные	44
суп-пюре чечевичный	44
фасоль цветная	42
горошек турецкий консервир.	41

ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
мамалыга (каша из кукуруз. крупы)	40
сок апельсиновый свежееотж.	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
хлеб зерновой пшеничный, ржаной	40
хлеб тыквенный	40
рыбные палочки	38
спагетти из муки грубого помола	38
суп-похлебка из фасоли	36
апельсины	35
вермишель китайская	35
горох зеленый, сухой	35
инжир	35
йогурт натуральный	35
йогурт обезжиренный	35
курага	35
маис (кукуруза)	35
морковь свежая	35
мороженое из соевого молока	35
груши	34
зерна ржаные, пророщенные	34
молоко шоколадное	34
арахисовое масло	32
клубника	32
молоко цельное	32
фасоль лимская	32
бананы зеленые	30
бобы черные	30
горошек турецкий	30

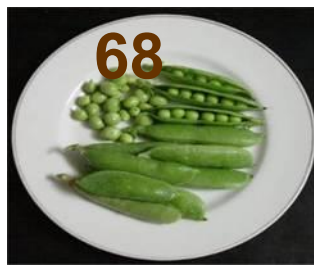
Какие углеводы вызывают ускоренное попадание сахара в кровь и выработку инсулина?

:Гликемический индекс

Ниже 55: нет инсулиновой реакции

55-69: умеренная инсулиновая реакция

Свыше 70: быстрая инсулиновая реакция



Weight Loss Challenge

Гликемический индекс

Итак, для того чтобы быть здоровыми, худеть и контролировать вес, необходимо выбирать продукты с низким гликемическим индексом и высоким индексом питательной ценности (см. таблицу).

И наоборот: избегайте продуктов с высоким гликемическим индексом и низким индексом питательной ценности



Weight Loss Challenge

Гликемический индекс

Таблица гликемических индексов помогает делать правильный выбор.

Но для того чтобы нас «физиологически» не тянуло на простые углеводы, необходимо с утра обеспечить организм сбалансированной формулой на основе белка, витаминов, минералов и трав без простых углеводов.



Где впервые была разработана научно обоснованная замена питания?



В Национальном космическом агентстве США - NASA

Сбалансированная питательная формула

на основе белка

Строжайший контроль качества

Полный набор питательных элементов

Уменьшенный объем

Отсутствие необходимости

приготовления



Какая отрасль стала пионером знаний и исследований о растворимом порошке?

Отрасль детского питания



Сбалансированная питательная формула на основе белка
Строжайший контроль качества
Полный набор питательных элементов
Уменьшенный объем
Отсутствие необходимости приготовления

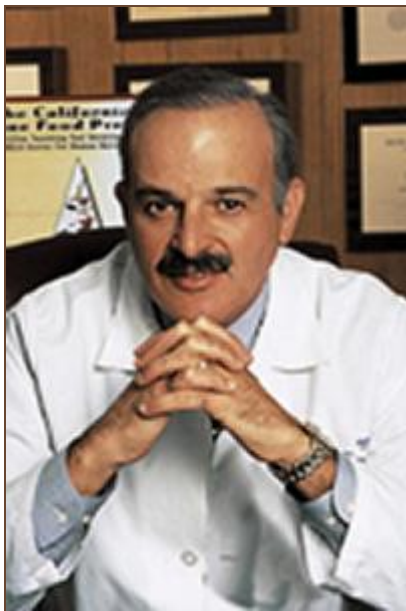


Weight Loss Challenge

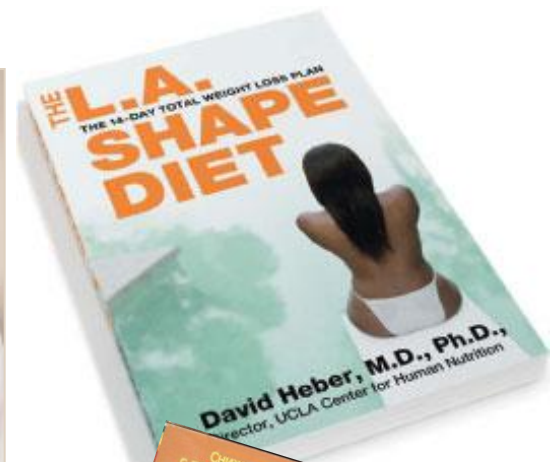
Вот уже 30 лет наша Компания является лидером в области правильного сбалансированного питания и разрабатывает лучшие в мире продукты под руководством выдающихся ученых



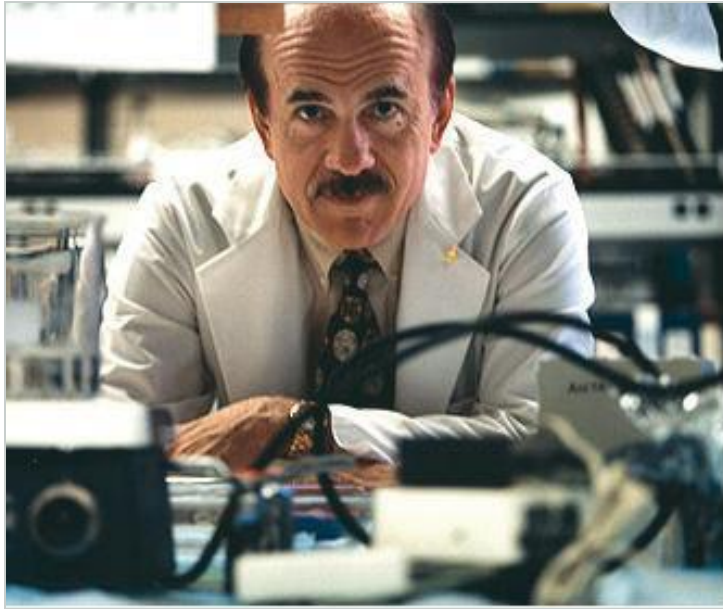
Weight Loss Challenge



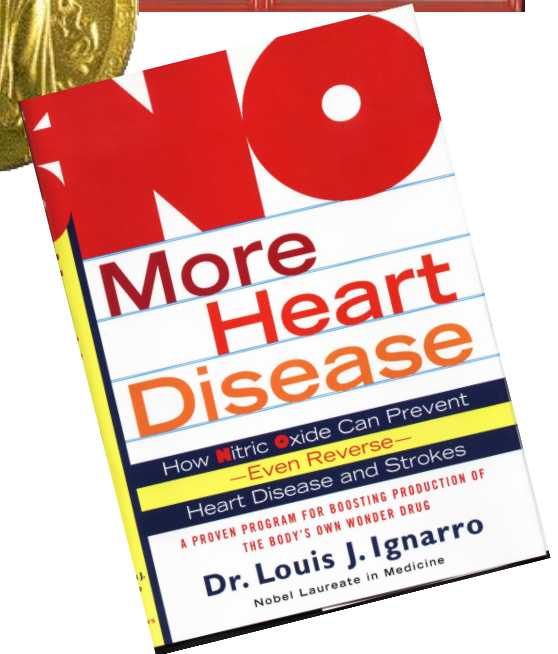
Д-р Дэвид Хибер - директор Института Питания человека при университете Южной Калифорнии, Лос Анжелес



Weight Loss Challenge



Д-р Луи Игнарро - Лауреат Нобелевской премии в области медицины 1998 года



Формула 1: основа идеального завтрака и программы снижения веса



Поддерживает здоровый уровень сахара в крови

Богата полезными питательными элементами
(белки, хорошие углеводы, жирные кислоты,
витамины, минералы и волокна)

Снабжает энергией на длительный период

Вкусный, питательный коктейль, дает чувство
насыщения на 3-4 часа

Менее 200 калорий

2 минуты на приготовление для всей семьи



Питательная основа снижения и контроля веса



+



+



Персонализированная программа питания, сочетающая стандартную пищу и питательные добавки.

Восполняет недостаток белка, клетчатки, витаминов и минералов.

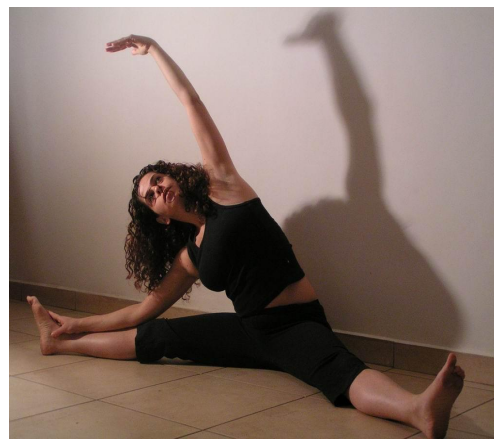
Дает необходимое персонализированное количество белка.

Использование углеводов с низким гликемическим индексом.

Снабжает организм правильными жирами.

Еда каждые 3-4 часа.

Физические упражнения



Weight Loss Challenge

А кто уже добавил коктейль Формула 1 в свой рацион?



Weight Loss Challenge

А чай Термоджетикс и сок Алоэ?



Weight Loss Challenge

Отлично!



Weight Loss Challenge

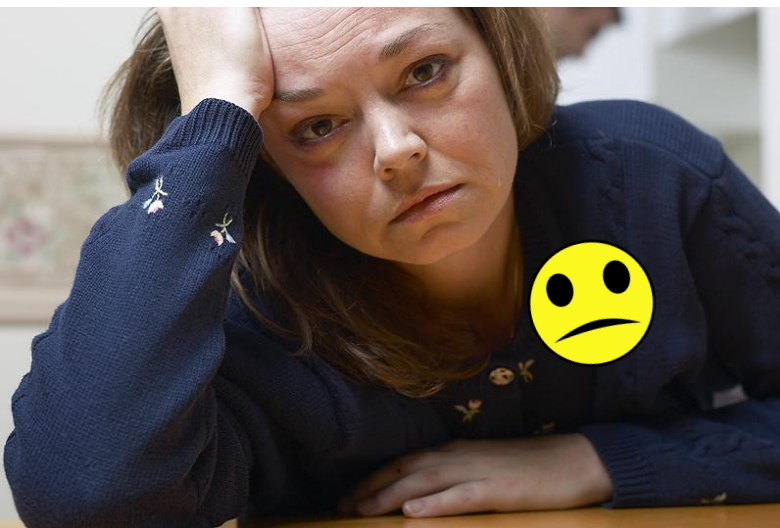
Итак, подведем итоги:
кто стал лучше себя чувствовать?

Появилось больше энергии...
Уменьшились головные боли...
Улучшилось пищеварение...
Нормализовался сон...
Снизилась тяга к сладкому и мучному...
Потерял вес и объемы...



Weight Loss Challenge

А у кого всего этого
еще не произошло?



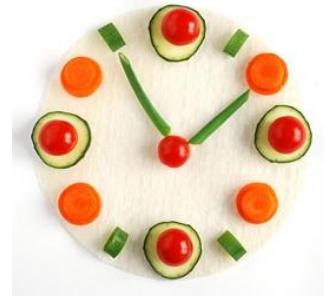
Weight Loss Challenge

Тогда скорее начинайте программу
правильного завтрака





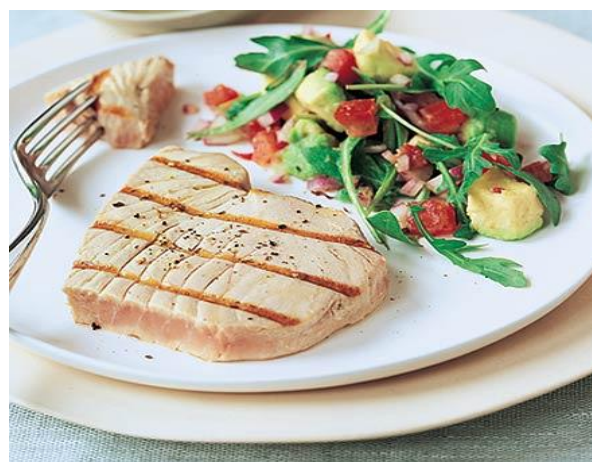
Weight Loss Challenge



Напоминаем тем,
кто хочет похудеть...



**5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –
и вы прекрасно себя чувствуете
и худеете как никогда!**



Weight Loss Challenge

Скорее покупайте блендер!

Две минуты – и здоровый завтрак для всей семьи готов!



Weight Loss Challenge

Правильный ужин

Многие из вас приходят сюда после работы и проводят здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы с вами уже знаем, что кушать нужно регулярно и не доводить до голода – это один из краеугольных камней правильного питания и контроля веса.

Поэтому вы можете приобрести абонемент на 10 оставшихся вечеров и перед началом каждой встречи выпивать наш белковый питательный коктейль.



Weight Loss Challenge

Обратитесь к вашим тренерам – и они помогут вам подобрать программу правильного завтрака и дадут рекомендации по поводу питания в течение всего дня.

Не забудьте взять у ваших тренеров форму «Мое питание» на следующую неделю

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



Weight Loss Challenge

**Помогите нам
помочь другим!**



**Передайте приглашение
вашим друзьям.**

**Первое занятие – вход
свободный!**





Обратитесь к вашим тренерам и закажите бесплатное косметическое обслуживание.

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



Weight Loss Challenge

Следующее занятие

Тема: Обмен веществ и снижение веса

Что такое обмен веществ?

Какие факторы тормозят обмен веществ?

Как оптимизировать обмен веществ?

Почему нужно обязательно завтракать?

Почему нужно пить много воды?



Weight Loss Challenge

Следующее занятие

Не забыть папку!
Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!

