



КЛУБ

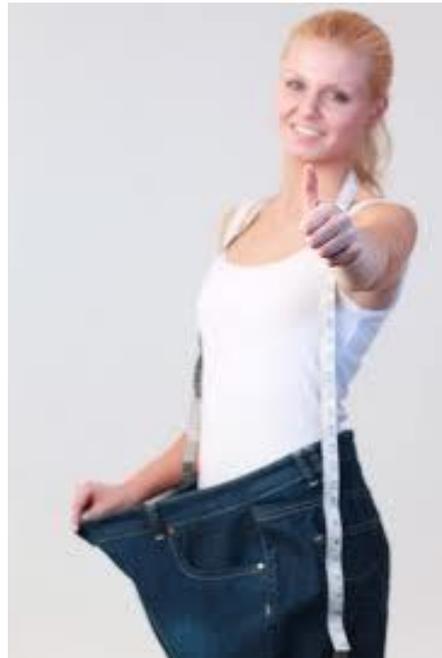
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**Еженедельная
Группа поддержки
для тех,
кто хочет научиться
правильно питаться,
чтобы улучшить здоровье и
контролировать вес.**

***Добро
пожаловать!***



А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и правильному питанию!



Что хорошего произошло с нами за это время?



РЕЗУЛЬТАТЫ

Ирина, 50 лет:

«У меня проблемная кожа. Много лет я мучилась и не знала, чем бы мне помазать, чтобы избавиться от прыщей и угрей. Изменив привычки питания и использовав внешнее питание - я решила эту проблему...»

Клуб правильного питания

Елена, 54 года. Прошла 3 курса группы поддержки и похудела на 15 кг.

«Впервые за много лет увидела свои ноги – мешал большой живот!»



Клуб правильного питания



НАТАЛЬЯ, 32 года, вес 91.4 кг, за 8 месяцев

Скинула 20 кг! На фото вес 71.3 кг!

С размера 52-54
перешагнула
на размер 48!

**«В группу поддержки я пришла с весом 95 кг,
за год похудела на 30 кг!**

**Для меня очень важно, что я кушаю 5-6 раз в день и при
этом контролирую вес!**

**Благодаря группе поддержки, я изменила привычки
питания, стала легко и уверенно себя чувствовать.**



Кто пришел к нам в первый раз?

Кто привел друзей?



**Для новичков вкратце расскажем о нашей
Группе поддержки и о том, что вас ждет в
ближайшие 12 недель...**

Клуб Правильного Питания

Темы следующих занятий: ...

Перечисляем ...

Клуб Правильного Питания

**Отлично!
Аплодисменты!
И, конечно, подарок
победителю!**



Все получают специальный диплом!



ДИПЛОМ

Поздравляем!

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,
что бы помочь себе своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись _____

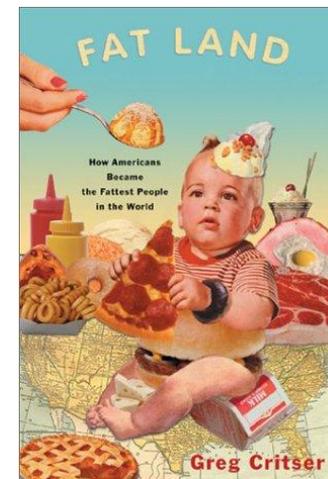
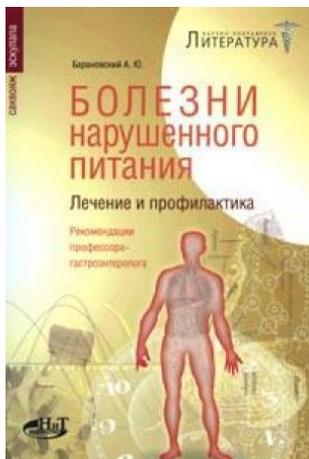
Дата:

3 победителя получат призы:



Клуб Правильного Питания

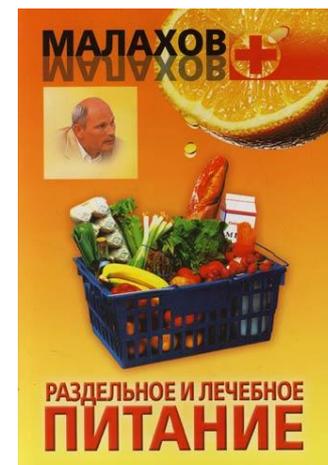
Современная статистика утверждает, что питание – основная причина болезней в мире!



С чего начинается
неправильное питание?

Как вы думаете?

Внимание! Правильный ответ...



Неправильное питание начинается утром!

Что вы сегодня ели на завтрак?

ТИПЫ СОВРЕМЕННЫХ ЗАВТРАКОВ:

- **Углеводный завтрак**
- **Отсутствие завтрака**
- **«Сбалансированный» завтрак с избыточным количеством углеводов**

Клуб Правильного Питания



Клуб Правильного Питания

А так питаются...



наши дети...

ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ КАК СЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА



Клуб Правильного Питания

Но вы, конечно, скажете,
что всего этого вы не едите...

Все верно: это едят другие люди



Вы едите вот это...



Но это все - тоже простые углеводы, которые в организме немедленно превращаются в горы сахара!



Так почему же нас так сильно тянет на простые углеводы?

Клуб Правильного Питания



Некоторые думают, что все в голове...

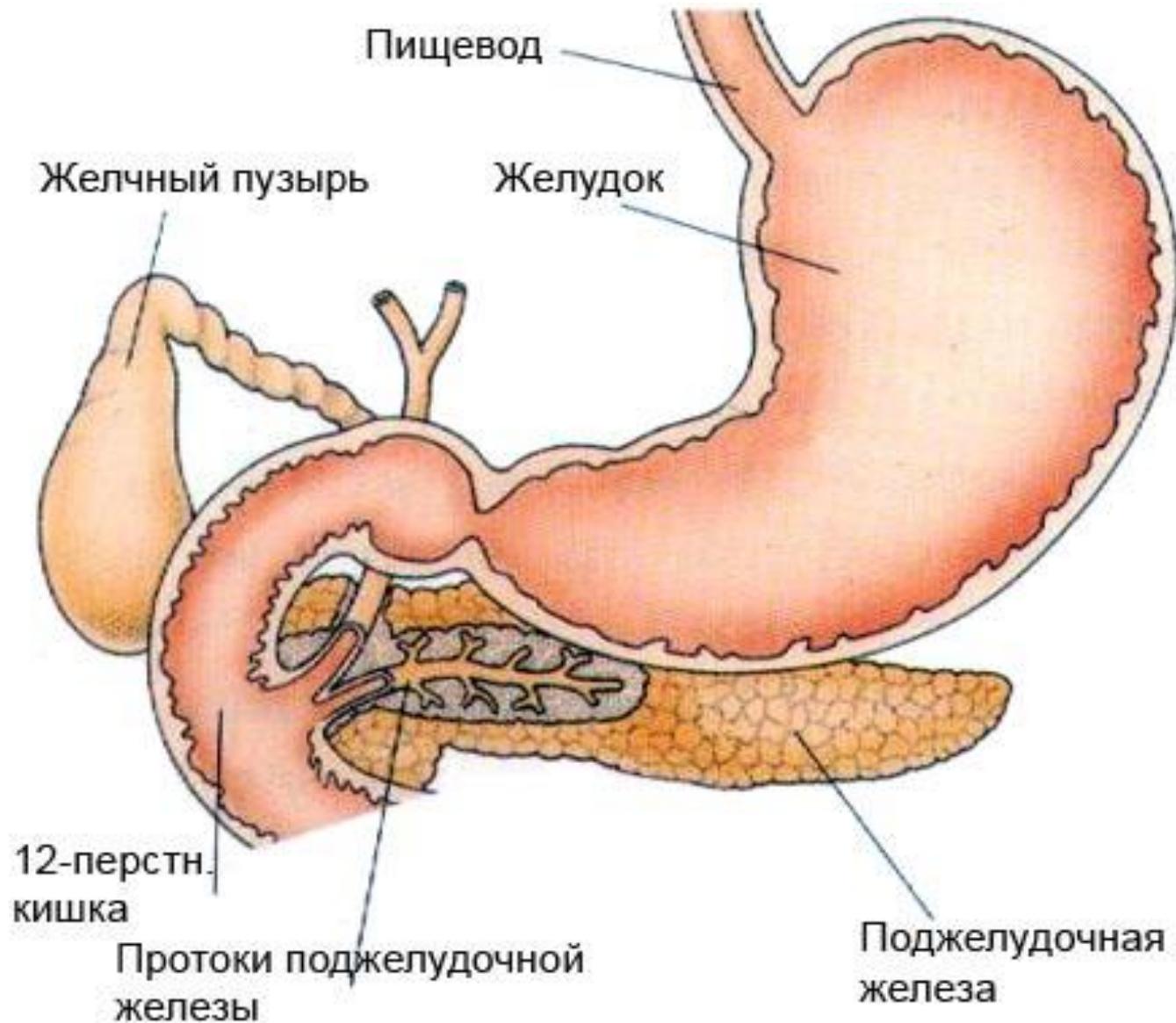
**Другие считают, что это очень вкусно,
и ничего не могут с собой поделатъ**

Третьи говорят: мы едим глазами...



**Глаза здесь ни при чем -
все дело в поджелудочной железе!**

Поджелудочная железа – это орган, который вырабатывает инсулин.



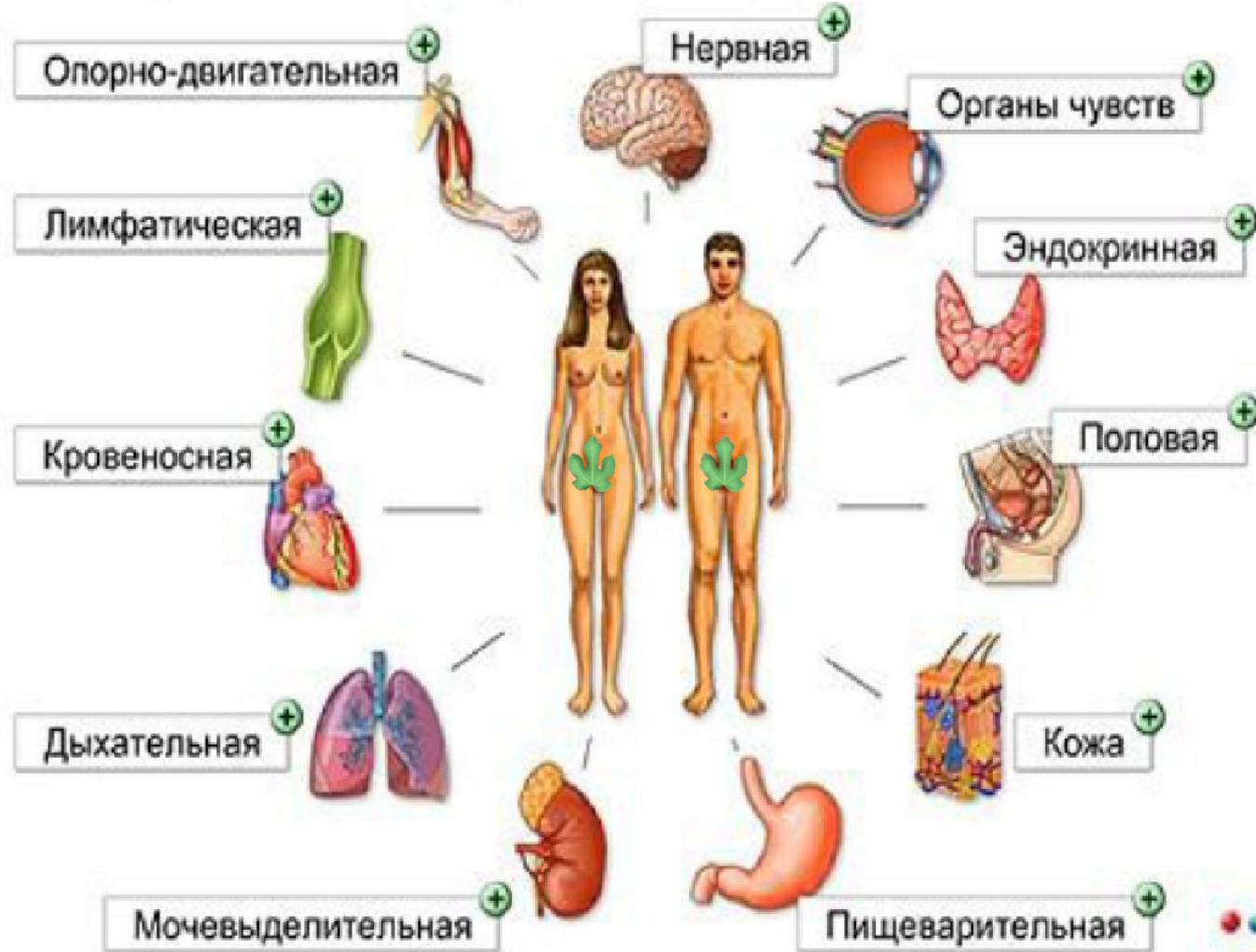
Хотите понять, как мы набираем вес?

Как появляются связанные с этим проблемы здоровья?

Давайте разберемся, как функционирует наш организм...

Организм человека состоит из 100 триллионов клеток и каждая нуждается в 114 питательных элементах!

9.1. Органы и системы органов человека



Клуб Правильного Питания

Все, что мы съели **вчера**, дало нам энергию и питательные элементы для восстановления клеток и тканей организма!



Клуб Правильного Питания



Наш организм просыпается утром и требует 114 питательных элементов, воду и энергию!

А что мы ему даем?

Простые углеводы,
т.е. сахар!



Механизм обмена углеводов в случае, если день начался с простых углеводов или завтрак был пропущен. Скачки сахара и инсулина в течение дня.

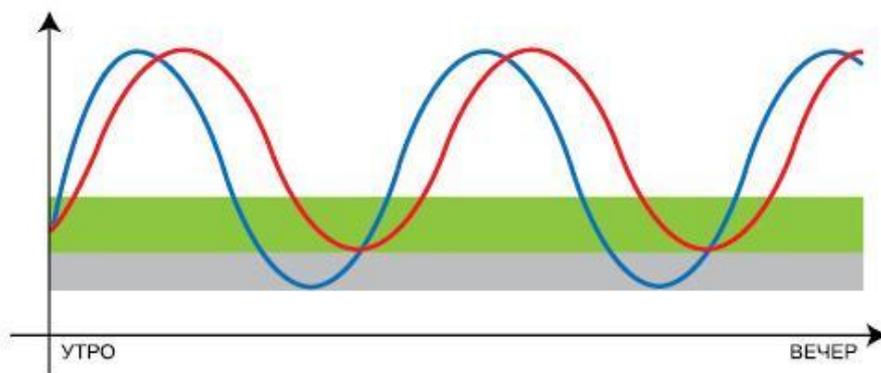
— Уровень сахара

■ Нормальный уровень сахара в крови

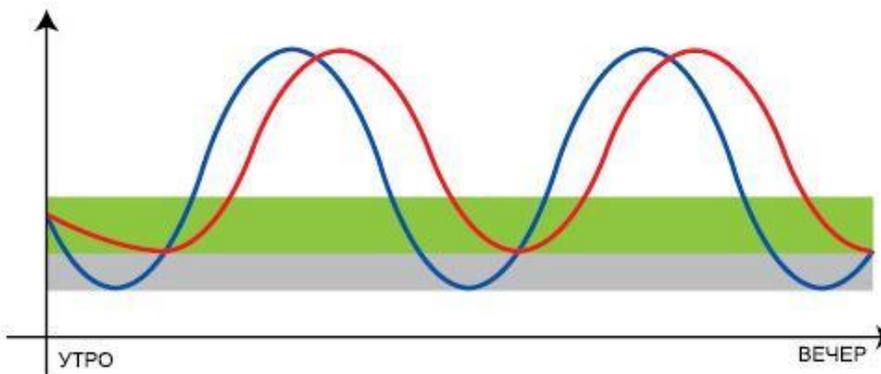
— Уровень инсулина

■ Углеводное голодание

⊖ Углеводный завтрак



⊖ Отсутствие завтрака



Клуб правильного питания

РЕЗУЛЬТАТ: САМЫЙ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК

Ожирение
Болезни сердца и сосудов
Диабет
Хроническая усталость
Остеопороз
Преждевременное старение
Артрит
Желудочные заболевания
Головные боли и мигрени
Язва желудка



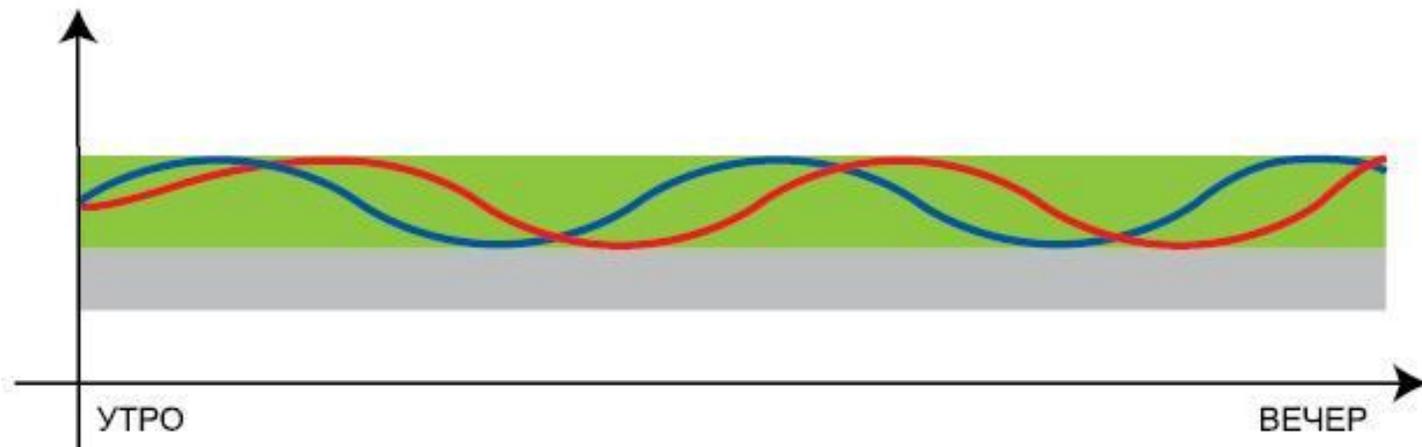
КАКОВЫ КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА?

- Снабжает организм всеми необходимыми питательными веществами
- Обеспечивает организм энергией
- Обеспечивает организм водой
- Не повышает и не понижает уровень сахара в крови

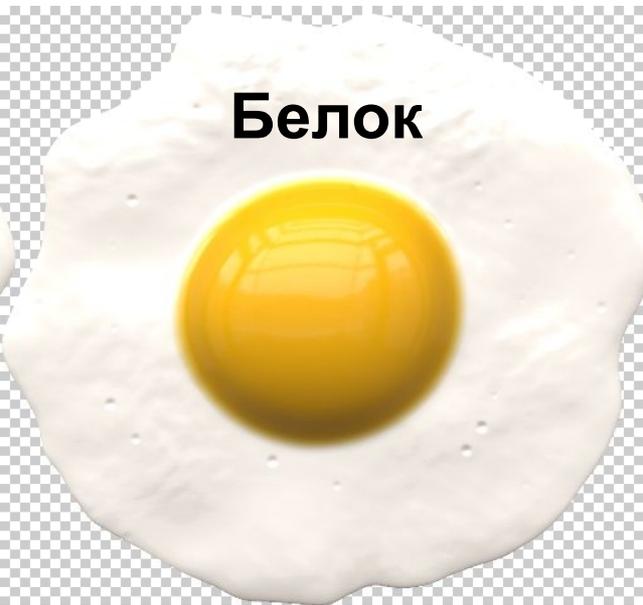
**Механизм обмена углеводов
при правильном завтраке:
сахар и инсулин в пределах нормы.**



Правильный завтрак



Как мог бы выглядеть здоровый завтрак?



Белок



Кальций, белок



Соевый белок



Вода



Клетчатка



Витамины, минералы



Масла

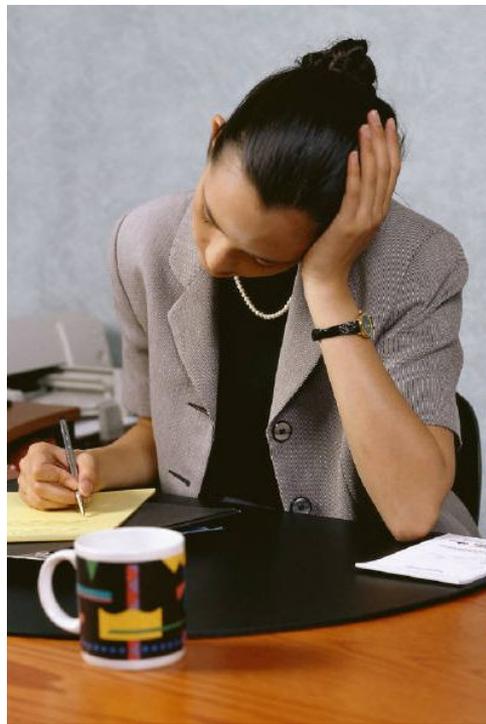


Режим питания многих людей сегодня беспорядочен.



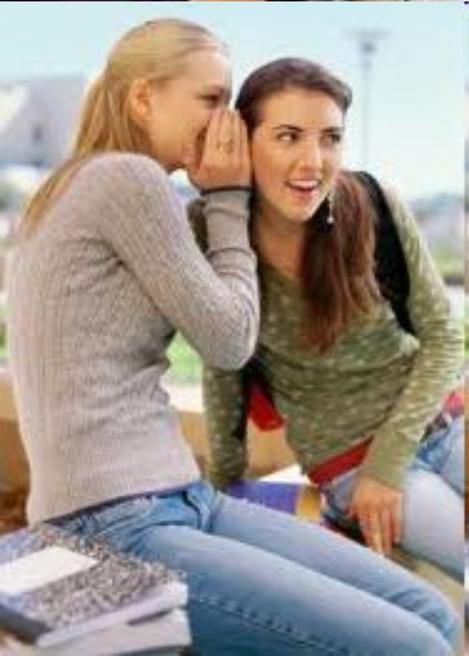
Клуб Правильного Питания

Это связано с образом жизни.
Темп современного человека не позволяет ему
правильно питаться .



Клуб Правильного Питания

Питаться во время работы может оказаться не совсем удобным...



Не все коллеги
поддержат
ваше
стремление...

Иногда элементарно нет времени и про перекус просто забываешь !



Голод в течении дня приводит нас к состоянию натянутой тетевы у лука !

И...
Организм на взводе ...

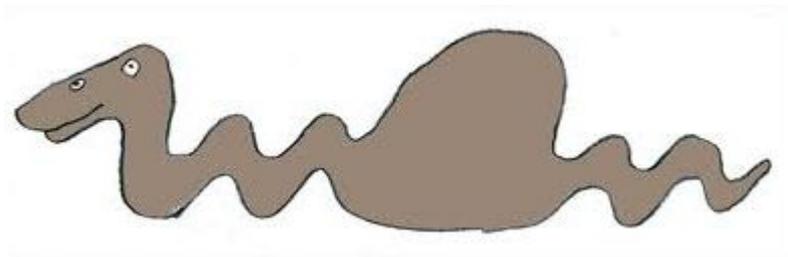


И...



Клуб Правильного Питания

Это приводит к тому что мы вечером,
после работы набрасываемся на еду.



Клуб Правильного Питания

Дополняет картину диван и пульт от телевизора

...



И в результате-



**Болезни и
ожирение**

Клуб Правильного Питания

Для того, чтобы самим составить здоровый сбалансированный завтрак, вам придется потратить много времени и денег.

**А главное,
вы получите слишком много лишних калорий!**



**!Но решение проблемы завтрака есть
Ученые и врачи разработали программу идеального
завтрака для человека!**

Питательный коктейль

Контроль веса и сбалансированное питание, отличный завтрак, обед или ужин!

Замена 1-2 приёмов пищи в день – **вкусно!**

Всего 200* ккал в порции – **низкокалорийно!**

17 г белка – **сытно!**

20 основных витаминов и минералов, антиоксидантов, клетчатка, «хорошие» углеводы – **полезно!**

*при употреблении на обезжиренном молоке, на воде - 96 ккал.



Здоровое начало дня !

ВОЗ рекомендует потреблять 25 г соевого белка в день как часть сбалансированной диеты для поддержания уровня холестерина в норме.

Клуб Правильного Питания

- Продолжаем заполнять таблицу «Мое питание и физическая нагрузка», которая поможет вам и вашим тренерам персонализировать вашу программу питания.
- Записывайте в эту таблицу все, что вы съели и выпили в течение дня. Она рассчитана на 7 дней.
- Мы будем просматривать ваши записи каждую неделю на протяжении всего курса.
- Отмечайте галочкой все потребляемые вами углеводы в соответствии с таблицей гликемических индексов, которую мы сегодня вам раздадим.

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	Г.И.
пиво	110
финики	103
тост из белого хлеба	100
глюкоза	100
брюква	99
рисовая мука	95
лапша	92
фрукты консервированные	91
картофель жареный	90
мед	90
картофельное пюре	90
рисовая каша	90
макаронные изделия из белой муки	88
мороженое	87
кукурузные хлопья, поп-корн	85
морковь отварная	85
хлеб белый	85
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли	80
карамель, леденцы, конфеты	80
кукуруза консервированная	79
вафли	76
пончики, булочки	76
арбуз	75
кабачки	75
тыква	75
хлеб длинный французский	75
картофель фри	75
сухари	74
пшеничная каша	71
картофель вареный	70
газированная вода сладкая	70
крахмал	70
кукуруза вареная	70
мармелад, джем с сахаром	70
шоколадные батончики	70
халва	70
пельмени, ravioli	70
репа	70
сахар	70
шоколад молочный	70
печенье, бисквиты, торты	70

ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
круассан	67
ананас	66
крем заварной	66
овсяная каша, геркулес	66
суп-пюре из сухого гороха	66
бананы	65
дыня	65
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная каша	65
нектар фруктовый	65
изюм, сухофрукты	64
макароны с сыром	64
свекла	64
суп-пюре из бобов	64
зерна пшеничные пророщенные	63
оладьи, блины	62
булочки для гамбургеров	61
пицца с сыром	60
рис белый	60
сахароза	59
пирожки	59
папайя, манго	58
хурма	57
печенье овсяное, сдобное	55
салат фруктовый	55
йогурт	52
суп томатный	52
гречневая каша	50
киви	50
рис коричневый	50
щербет	50
мюсли без сахара	50
горошек зеленый, консервированный	48
сок фруктовый без сахара	48
творожная масса	46
хлеб с отрубями	45
фасоль цветная	43
черника, голубика	42
кофе, какао	41
виноград	41

Очень низкий гликемический индекс имеют:

жареные без масла, вареные, приготовленные на пару или в аэрогриле охлажденные и постные: мясо, домашняя птица, дичь, рыба, морепродукты, печень и субпродукты, а также их бульоны, обезжиренные молочные и кисломолочные продукты, минеральная вода.

ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.
горох зеленый свежий	40
фасоль белая	40
хлеб ржаной	40
рыбные и крабовые палочки	38
макароны из муки грубого помола	38
яблоки, груши	37
апельсины	35
инжир	35
йогурт нежирный	35
молоко нежирное	35
курага, чернослив	35
морковь сырая	35
арахисовое масло	32
клубника	32
смородина, малина	31
свекла	30
мармелад, джем без сахара	30
творог нежирный	30
персики	30
сосиски натуральные нежирные	28
консервированные фрукты без сахара	25
чечевица	25
вишня, черешня	22
грейпфрут	22
перловая каша	22
сливы, абрикосы	22
шоколад с 70% какао и более	22
орехи	20
фруктоза	20
соя	15
кефир нежирный	15
редис	15
оливки, маслины	15
баклажаны	10
брокколи, брюссельская капуста	10
грибы	10
болгарский перец	10
капуста белокачанная, цветная	10
помидоры, огурцы	10
салат листовой, зелень	10
лук, чеснок	10
лимоны	10
семечки подсолнуха	8

ИНДЕКС ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Данные о питательной ценности продуктов основываются на количестве входящих в их состав витаминов, минералов, антиоксидантов и важнейших фитозлементов (не учитывая белки и жиры).

Самая высокая питательная ценность – 100 единиц.
Самая низкая питательная ценность – 0 единиц.

Наименование продуктов	И.П.Ц.
Свежие зеленые листовые овощи: листья салата, белокачанная и брюссельская капуста, шпинат, петрушка и др.	100
Твердые зеленые овощи (свежие, приготовленные на пару): артишок, спаржа, брокколи, сельдерей, огурец, кольраби, горох, кабачки, цукини, зеленая фасоль и др.	97
Незеленые и некрахмалистые овощи: свекла, баклажан, болгарский перец, цветная капуста и др.	50
Бобовые (вареные или консервированные) – все виды фасоли, соевые бобы, чечевица и др.	48
Свежие фрукты и ягоды: яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, голубика, дыня, грейпфрут, виноград, киви, манго, мандарины, апельсины, персики, груши, хурма, ананасы, сливы, малина, клубника, арбуз и др.	45
Крахмалистые овощи: картофель, тыква, брюква, кукуруза, морковь и др.	35
Злаковые: гречка, пшено, овес, перловка, рис, ячмень и др.	22
Орехи и свежие семена: миндаль, грецкие, кедровые, фисташки, подсолнечные и тыквенные семечки и др.	20
Рыба и морепродукты	15
Нежирные молочные продукты	13
Курица, дичь	11
Яйца	11
Говядина, свинина, баранина	8
Жирные молочные продукты	4
Сыры	3
Обработанные крупы, продукты из белой муки, хлопья, хлебобулочные изделия и др.	2
Обработанные жиры, сливочное масло, маргарин и др.	1
Сладости, конфеты, пирожные, торты, печенье, мороженое и др.	0



Теперь несколько слов о воде...



- Регулирует температуру тела
- Удаляет отходы из организма
- Доставляет питательные элементы, кислород и глюкозу в клетки, давая нам энергию
- Дает натуральное увлажнение коже и другим тканям
- Делает суставы более гибкими и помогает укреплять мышцы
- Регулирует пищеварение
- Потребление достаточного количества воды и снижение веса связаны напрямую: только соблюдая правильный водный режим, можно похудеть и сохранять вес.

Клуб Правильного Питания

**Что не является водой
и что не нужно пить?**

Сладкие соки



Кофе



Газировки



Клуб Правильного Питания

Что нужно пить?

- Вода
- Напиток чайный Травяной концентрат
- Алоэ Вера Тонус



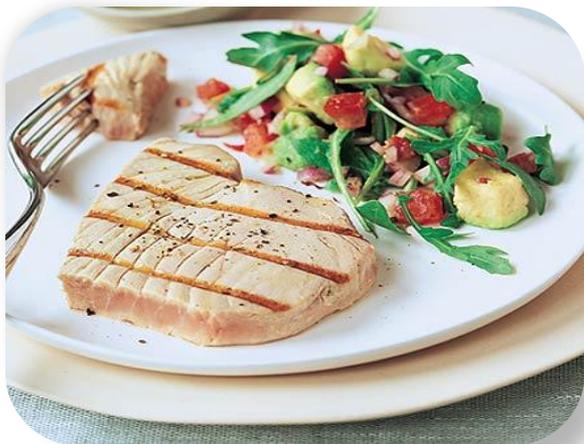


**Сколько нужно пить
воды?**

8-10 стаканов в день!
(у каждого своя
индивидуальная норма)

Напоминаем тем, кто хочет похудеть...

5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –
и вы прекрасно себя чувствуете, справляетесь с весом как
никогда, **при этом экономите свои деньги!**



Помогите нам помочь другим!

КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Приглашение
на
2 персоны



**Крепкое здоровье,
Стройная фигура,
Ухоженная кожа
и красивые волосы -
это результат
правильного питания!**

Наш клуб Правильного питания
поможет Вам разобраться в вопросах
сбалансированного рациона
для себя и своих близких!

Передайте приглашение
вашим друзьям!

Они тоже хотят правильно питаться
и при этом экономить деньги!

Первое занятие –
вход свободный!



Все получают специальный диплом!



ДИПЛОМ

Поздравляем!

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,
что бы помочь себе своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись _____

Дата:



Клуб правильного питания

**Всем участникам групп поддержек
окончании курса предоставляется
возможность посещать занятия групп
поддержки по абонементной системе.**

Абонемент включает в себя:

- посещение занятий**
- замеры на приборе – анализаторе**
- полезный и вкусный ужин : алое, чай,
коктейль (порция 400 мл).**

Стоимость одного абонемента 100 рублей,

**При приобретении абонемента на
10 посещений – 600 рублей!!!**

Посещение занятий свободное.

Клуб правильного питания



Выездной домашний кружок

А так же, каждый из участников группы поддержки имеет возможность сделать подарок своим близким и знакомым.

Вместе со своим тренером провести у себя дома (на работе.....) велнесс-тест при помощи японского анализатора здоровья, для того, чтобы узнать свои параметры и получить рекомендации по питанию.



Клуб правильного питания

А так же, прямо дома со своими близкими, родными и друзьями можно проводить группу поддержки вместе со своим консультантом по питанию!



Следующее занятие:

**Несбывшаяся мечта,
или почему не работают диеты**

Почему не работают диеты?

Как избежать последствий неправильных диет?

Что такое правильное питание?

Как похудеть и сохранять результаты всю жизнь?

Клуб Правильного Питания

Новичкам!

**Обратитесь к вашим тренерам –
и они дадут вам рекомендации по поводу внутреннего
и внешнего питания в течение всего дня!**

**Не забудьте в течение недели заполнять форму
«Мое питание» в Ваших дневниках!**

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

Не забыть папку!

Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!