

**У нас сегодня есть новички?**

**Давайте их поприветствуем!**



# Для того, чтобы не залезать на чужие территории, определите, кто и чем занимается

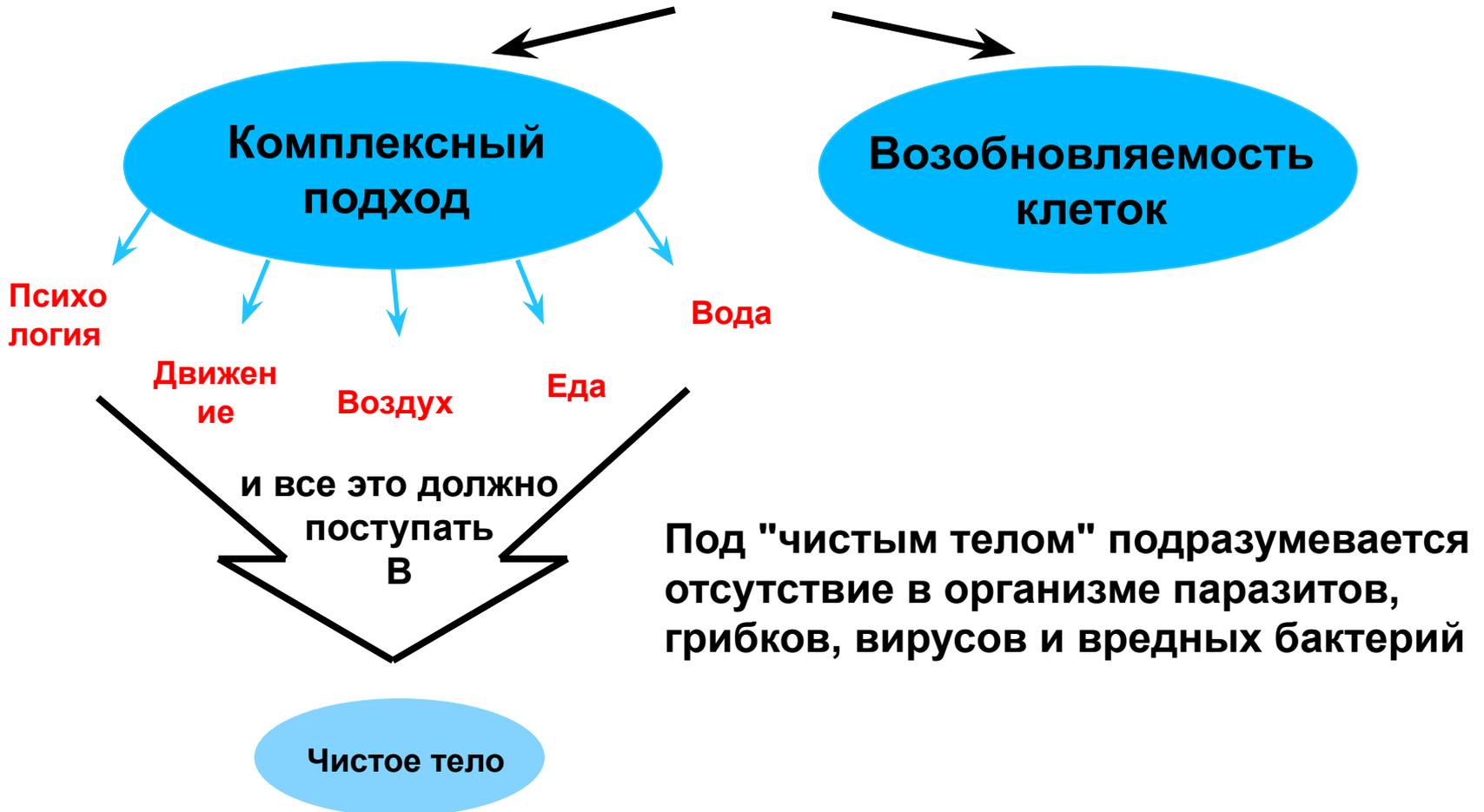
- \* Врачи. Работают в области:
  - \* Болезни
  - \* Обострения
  - \* Хронической стадии болезни

Здоровье  
Предболезнь  
Стадия ремиссии  
Постболезнь



# **Концепция здоровья**

# Восстановление и сохранение здоровья построено на 2-х принципах:



ЧЕЛОВЕК



12 СИСТЕМ  
ОРГАНОВ



ОРГАНЫ



ТКАНИ



КЛЕТКИ



ОСНОВА  
ВСЕГО —  
ЗДОРОВЬЕ  
КЛЕТКИ





# Путь к здоровью

**1. Психология**

**2. Убрать вредную еду и вредные напитки**

**3. Нормализация водной среды**

**4. Очистка организма**

**5. Сбалансированное питание**



# Вода

**Кто помнит, сколько и какую надо пить воду?**



## КОЛИЧЕСТВО

Физиологическая норма  
потребления воды –  
это **30 - 40 миллилитров**  
на каждый килограмм веса  
человека **ежедневно !**

# КАЧЕСТВО

1. Экологически чистая
2. Достаточно «жидкая» (**43** дин на см<sup>2</sup>)
3. Структурированная
4. Щелочная (рН порядка **8,0**)
5. Живая (заряд **- 100 - 200**)
6. Нести положительную информацию
7. С минералами в ионной форме
8. Чистая (без **БВГД** и **ПП**)





**Кто выпивает  
свою норму воды  
в день?**

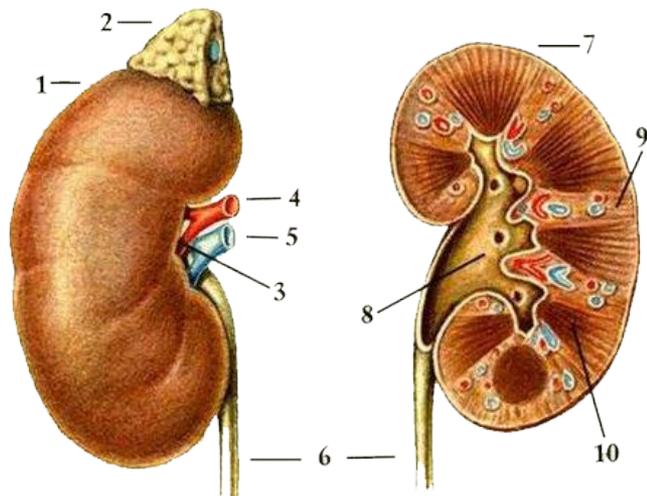


# **Очистка организма**

**Кто помнит,  
зачем и как часто необходимо устраивать  
«генеральную уборку» в своем организме?**



**ПЕЧЕНЬ**

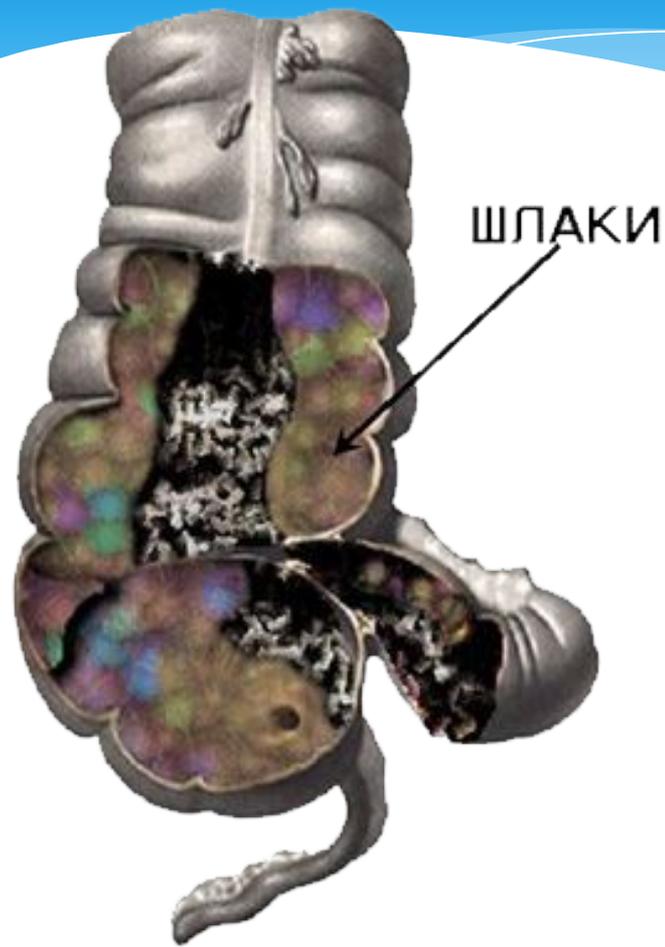


**ПОЧКИ**

**Три** важных  
органа страдают  
из-за **ОДНОГО**



**КОЖА**



# Причина - ЗАШЛАКОВАННЫЙ КИШЕЧНИК

Поэтому,  
очистка кишечника  
1 - 2 раза в год -  
это первый шаг на пути  
к здоровью и долголетию!



**А кто уже приступил к программе очищения организма?**





# **Белок**

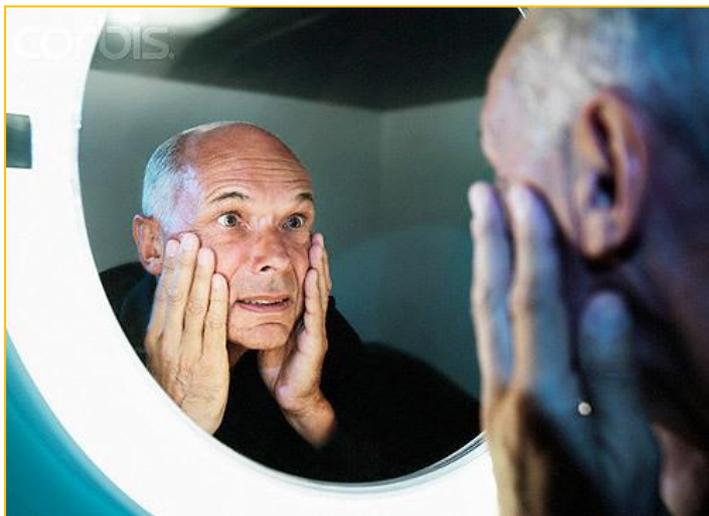
**Кто вспомнит,  
сколько и какой белок нам необходим?**

**Белок - важнейшая составляющая нашего суточного рациона**

**Дневная потребность в белке должна составлять  
20-35% общего потребления калорий**

**Правильные привычки питания помогают нам получить  
необходимое количество разнообразных видов белка**

**Потребность в белке меняется в зависимости от возраста, пола,  
уровня физической активности и состояния здоровья**



# ?Сколько белка нужно потреблять

Неактивный человек – **1 г** белка на **1 кг** массы тела

Человек на диете или тренирующийся 1 – 3 раза в неделю –  
**1.2 г** белка на **1 кг** массы тела

Человек, тренирующийся 6 раз в неделю –  
**1.6 г** белка на **1 кг** массы тела

У мужчин мышечная масса больше и обмен веществ интенсивнее, поэтому их потребность в белке в среднем на **15-20% выше**

# А кто уже добавил продукты для восполнения белка в организме?



# Ежедневное меню здоровой клетки





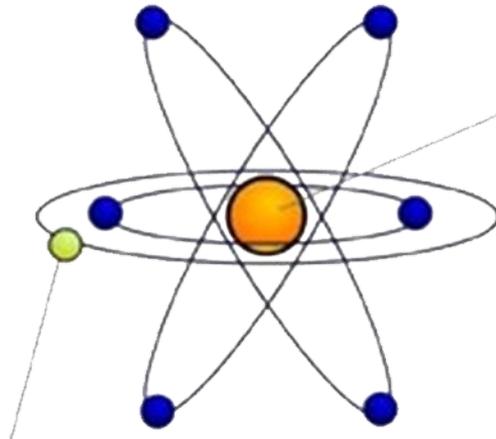
# **Антиоксиданты**

**Кто расскажет,  
что такое свободные радикалы  
и как от них защищаться?**

# Свободные радикалы

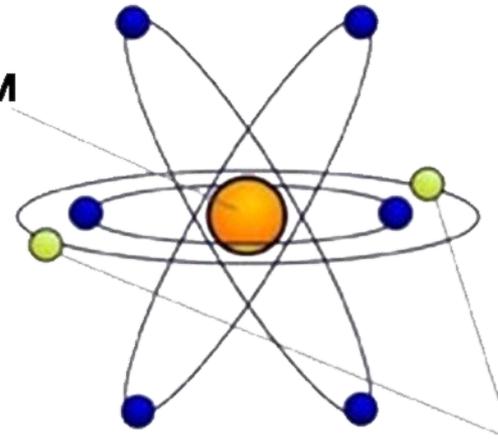
- это неполноценные молекулы, которые лишены одного электрона и всячески пытаются его вернуть, отнимая у других, «нормальных» молекул

Неполноценная молекула



Неспаренный электрон

«Нормальная» молекула



Спаренные электроны

Атом

# Причины возникновения свободных радикалов

**1. Неправильный образ жизни**

**2. Стрессы**

**3. Неблагоприятная экология**

**4. Употребление лекарств**

**5. Ультрафиолетовое излучение**

**В процессе эволюции природа создала  
естественную защиту  
против разрушительного действия  
свободных радикалов**

**АНТИОКСИДАНТЫ**

# Антиоксиданты

**– это вещества, имеющие огромное значение для нашего здоровья, они сводят к минимуму самую главную причину болезней – окисление и приостанавливают старение**



**Для того, чтобы естественная антиоксидантная система нашего организма функционировала, нам необходимо получать из пищи достаточно питательных элементов, содержащих антиоксиданты и их составляющие**

# А кто уже добавил антиоксиданты в свой рацион?





# **Углеводы**

**Помните,  
какие углеводы нам необходимы?**



**Простые углеводы - дают нам много сахара  
при минимуме питательной ценности**

**Сложные углеводы - дают нам минимум сахара  
при максимуме питательной ценности**



**Для того чтобы быть здоровыми,  
снижать, набирать  
и контролировать вес, необходимо  
выбирать продукты с низким  
гликемическим индексом  
и высоким индексом питательной  
ценности**

**А кто уже добавил коктейль на основе белка,  
витаминов, минералов и трав без простых  
углеводов?**



# **Обмен веществ**

**А кто помнит,  
с помощью чего можно получить максимум  
от потребляемой пищи?**

# Обмен веществ

**Обмен веществ – это процесс превращения еды в энергию**

**Его интенсивность зависит от многих факторов**

**Чем быстрее обмен веществ, тем больше калорий сгорает и тем быстрее мы снижаем вес**

**Есть несколько способов ускорить основной обмен веществ, что приведет к ускоренному сжиганию калорий, успешному долгосрочному снижению веса и в результате положительно скажется на нашем здоровье**



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



# Добавляйте ферменты

**Это «рабочие», которые выстраивают организм подобно тому, как строители возводят дома**

**Питательные вещества, витамины, микроэлементы являются лишь строительным материалом**



**Но какими бы хорошими и качественными ни были бы строительные материалы, без строителей ничего строится не будет**

**А кто уже добавил ферменты в свой рацион?**



# **Жиры полезные и вредные**

**А кто вспомнит,  
зачем и какие жиры нам необходимы?**

# Очень важно понимать, что жиры являются

## - ИСТОЧНИКОМ:

- Энергии
- Ненасыщенных жирных кислот
- Витаминов А, D, Е
- Строительных материалов для мембраны клеток

## - участниками:

- Усвоения минеральных веществ
- Усвоения жирорастворимых витаминов
- Обменных процессов в организме



# Оптимальный дневной рацион должен состоять из:

**70%**

**растительных жиров и жиров рыб**

**30%**

**животных жиров**





**От количества и качества  
потребляемых жиров  
зависит, в первую очередь,  
работа сердечно-  
сосудистой системы**

# А кто уже добавил жирные кислоты в свой рацион?





# **Правильный завтрак**

**Кто расскажет,  
почему завтрак – самый важный прием пищи  
и что полезно есть на завтрак?**

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

Как наш организм все это потратил?





## Важно, чтобы завтрак:

**Помогал восполнять запас питательных веществ, израсходованных за ночь**

→ это дает энергию с самого утра

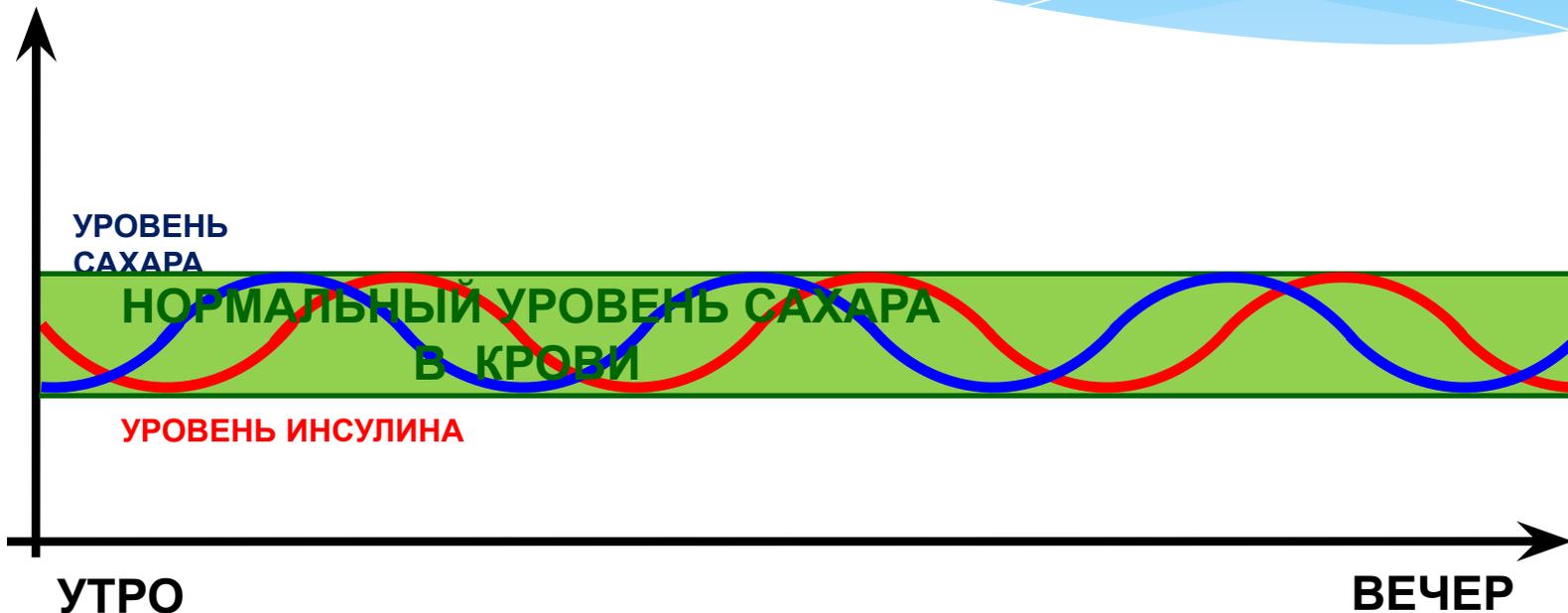
**Сразу активизировал организм на сжигание калорий**

→ это помогает контролировать вес

**Помогал избежать калорийных перекусов в течение дня**

→ это помогает организовать правильный режим питания на весь день

Такой завтрак поддерживает и уровень сахара и инсулина в крови в пределах нормы, предотвращает углеводный голод и углеводную зависимость в течении дня, обеспечивая при этом организм всеми необходимыми питательными элементами



Таким образом, аппетит остается под контролем, снижается тяга к углеводам (мучное, рис, картофель, сладкое) и организм использует собственные запасы жира для получения энергии

**А кто уже добавил программу  
правильного завтрака?**

# Итак, подведем итоги:

- У кого появилось больше энергии?
- У кого уменьшились головные боли?
- У кого улучшилось пищеварение?
- У кого нормализовался сон?
- У кого снизилась тяга к сладкому и мучному?
- А кто потерял вес и объемы?
- А кто набрал вес?
- А кто удержал вес?

**А у кого всего этого  
еще не произошло?**



**Тогда скорее начинайте пить свою норму воды в день и добавляйте программу правильного завтрака**

**В нашем клубе работает накопительная дисконтная программа, благодаря которой можно покупать продукт за счёт скидки, не на деньги из семейного бюджета**



**Информацию об этом вы можете узнать у ваших тренеров**

**А теперь давайте посмотрим,  
кто у нас получил лучшие результаты  
за прошедшую неделю**



## Суперфуд Бар для полноценного перекуса!

- Белок для мышц - 10 г в одном батончике
- Всего 130 килокалорий
- Снабжает организм оптимальным сочетанием белков и углеводов
- Идеальный способ утолить голод и зарядится энергией без лишних калорий
- Специально для сладен
- При необходимости пара таких батончиков заменяет обед

**1 батончик заменяет 5 кг фруктов и овощей**

**Хотите получить такой же в подарок?  
Приведите друга в следующую группу!**



**Сегодня наша тема:**

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



## Сегодня мы ответим на следующие вопросы:

- Почему не работают диеты?
- Как избежать последствий неправильных диет?
- Что такое правильное питание?



**А кто «сидел» на диетах?**

**А у кого есть знакомые,  
которые «сидели» на диетах?**



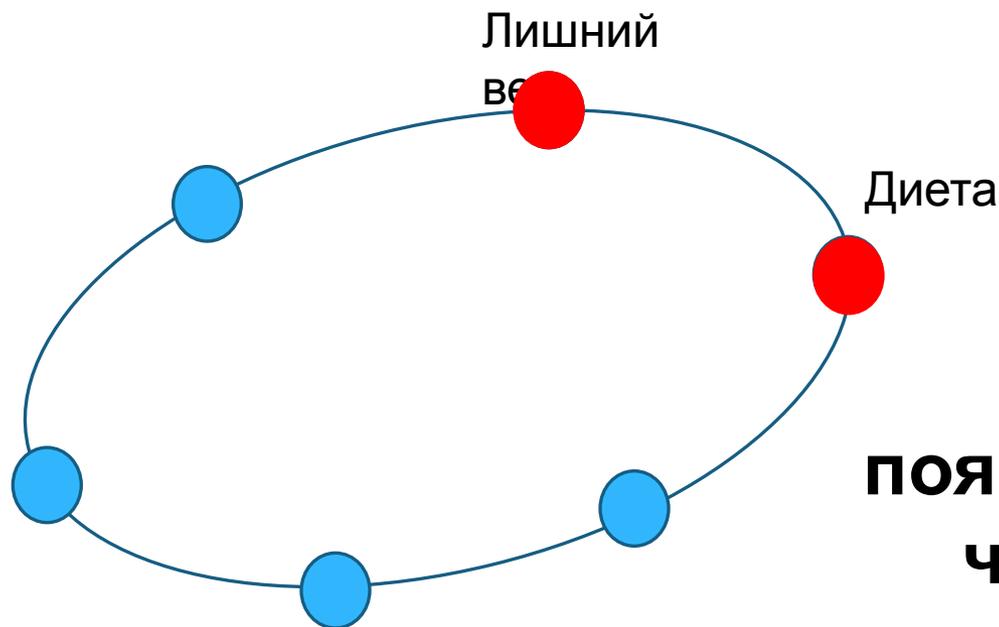
**А какой получили результат?**

**А как долго удавалось сохранять  
полученный результат?**



**Давайте посмотрим, почему так  
трудно получить необходимый  
результат и еще труднее  
сохранить его**

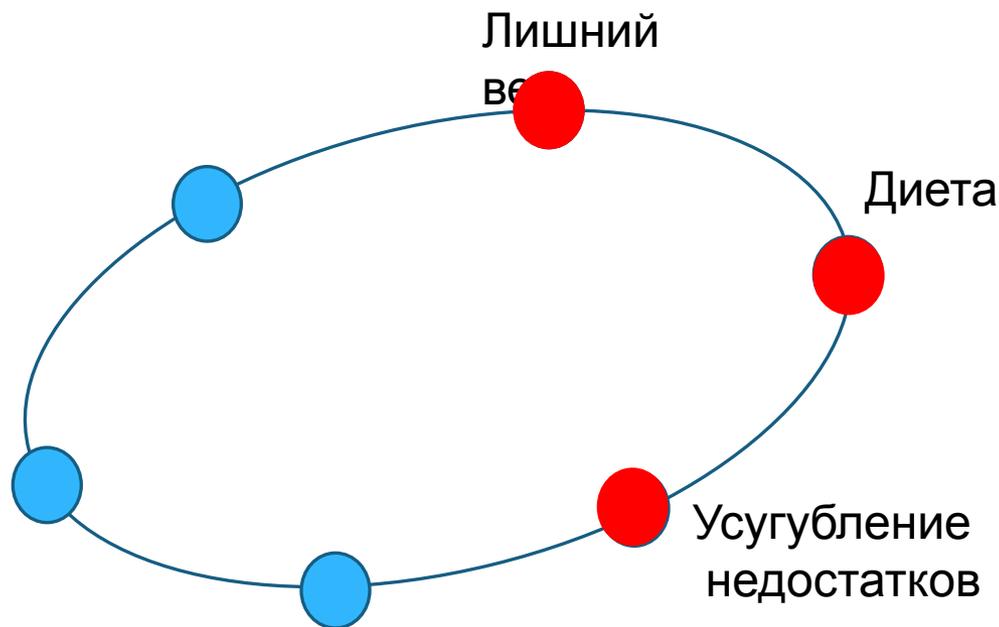
# Как человек попадает в замкнутый круг



**Когда у людей  
появляется лишний вес,  
что они чаще всего  
делают?**

**«Садятся» на диету!**

# Как человек попадает в замкнутый круг



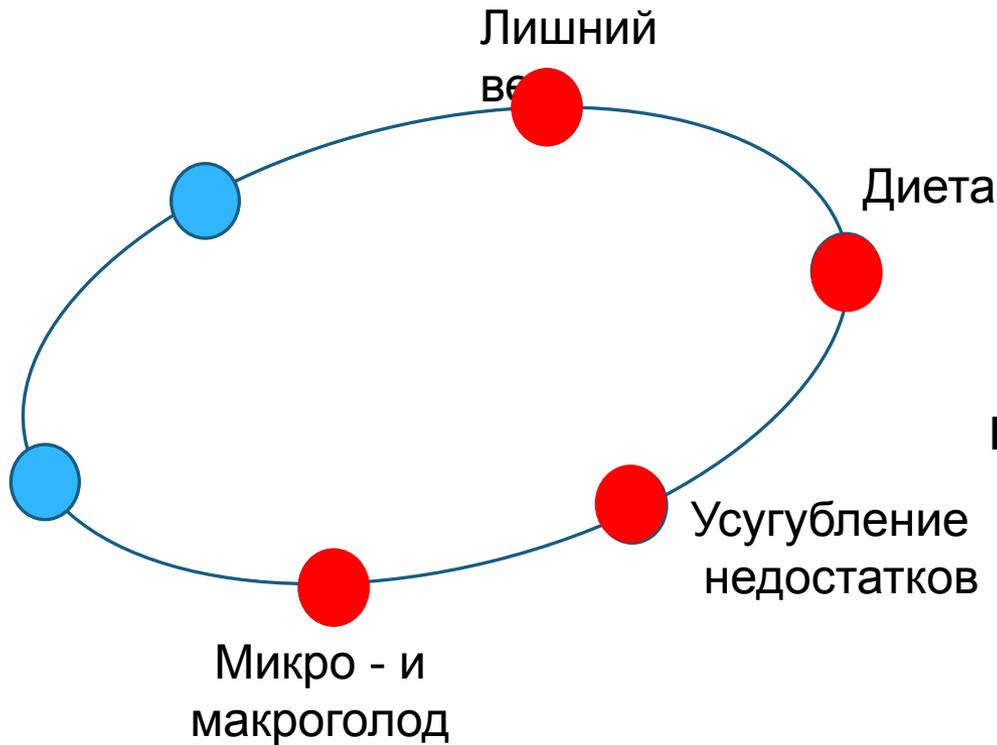
**Люди не могут долго находиться на диете. Почему?**

**На диете происходит ограничение потребления пищи**

**В результате наступает усугубление недостатков питательных веществ в организме**

# КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

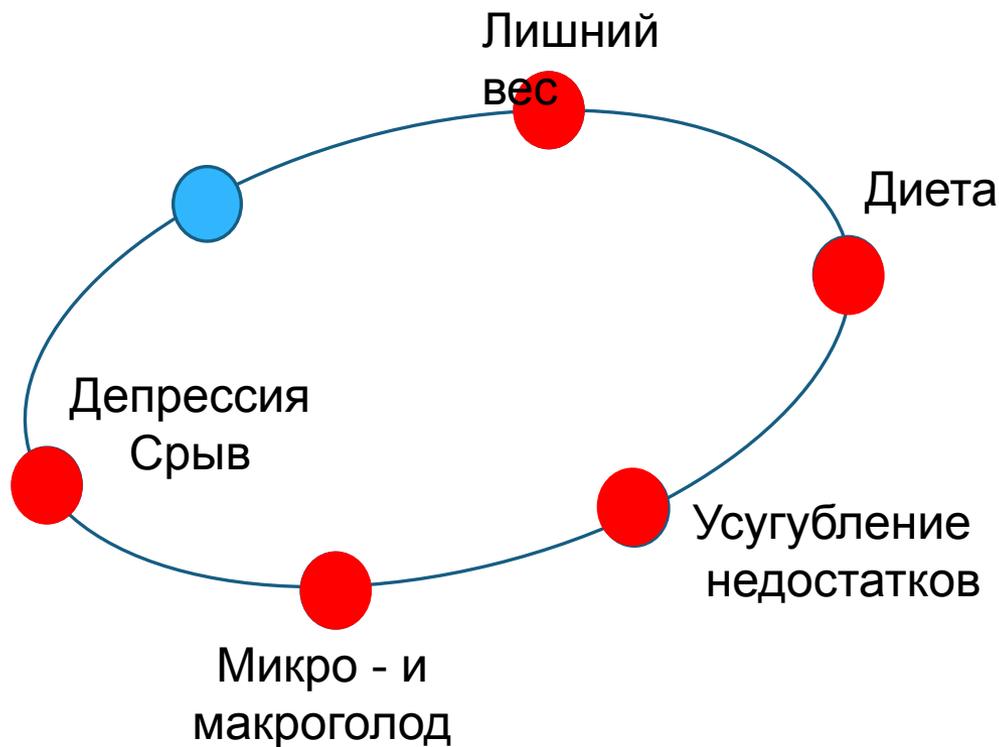
## Как человек попадает в замкнутый круг



Когда у человека происходит усугубление недостатков питательных веществ в организме

**Наступает микро- и макроголод**

# Как человек попадает в замкнутый круг



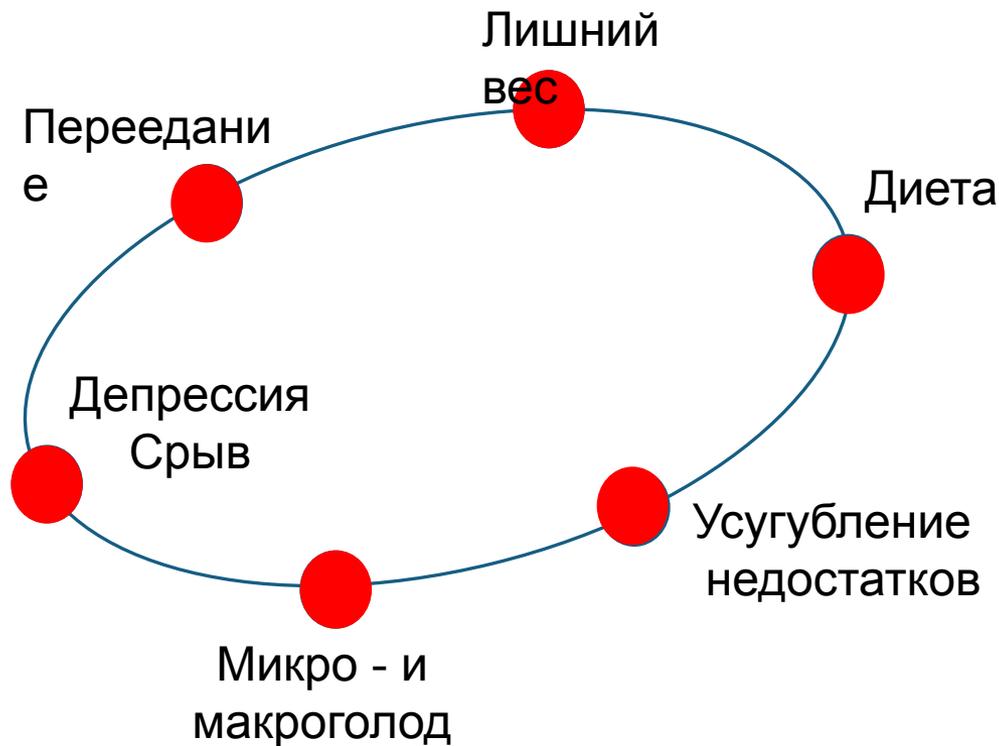
**Что чаще всего испытывают голодные люди?**

**Раздражительность,  
Недовольство,  
Неудовлетворенность,  
Злость**

**И все это ведет к депрессии и срыву**

# КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

## Как человек попадает в замкнутый круг

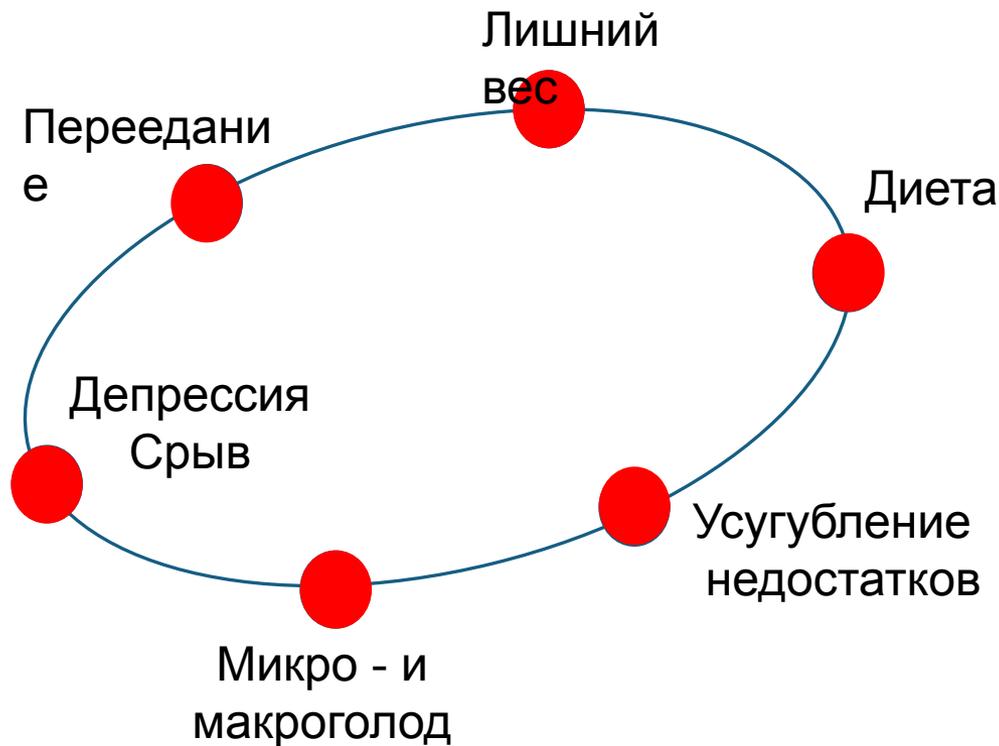


Что обычно начинают делать люди, когда у них наступает состояние депрессии, связанное с голодом?  
**Люди начинают ЕСТЬ!**  
И, как правило, в большом количестве

**И, как следствие,- ПЕРЕЕДАНИЕ!**

# КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

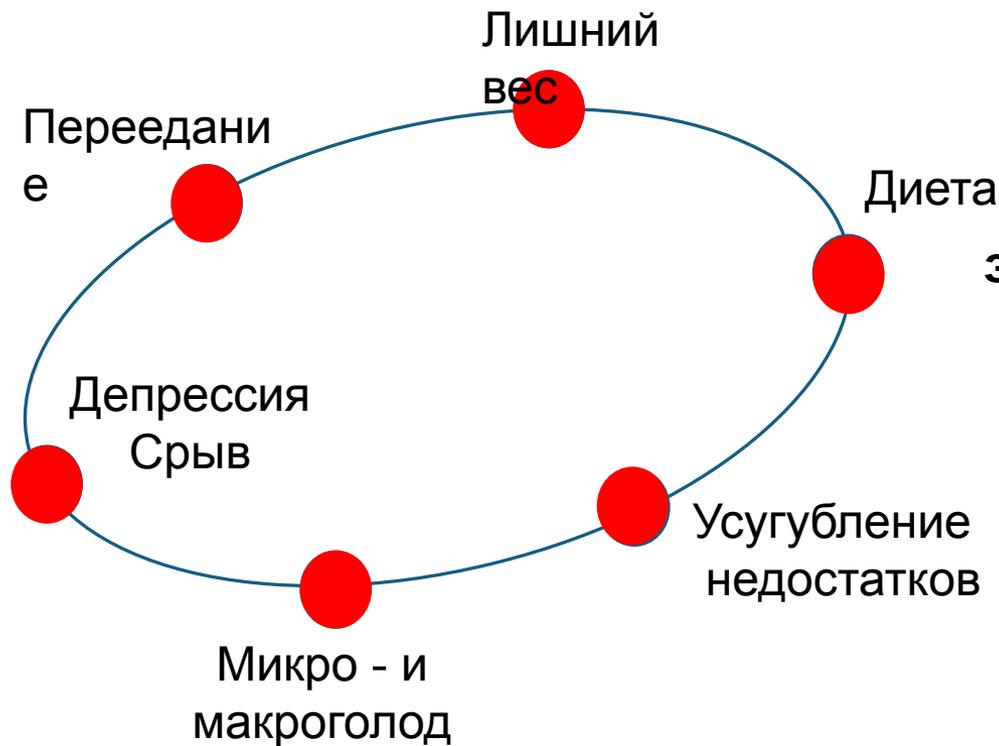
## Как человек попадает в замкнутый круг



Когда люди начинают переедать,

**Возникает Лишний ВЕС!**

# Замкнутый круг



**Для любого человека замкнутый круг может начаться с любой точки**

**И когда люди идут по замкнутому кругу, у них**

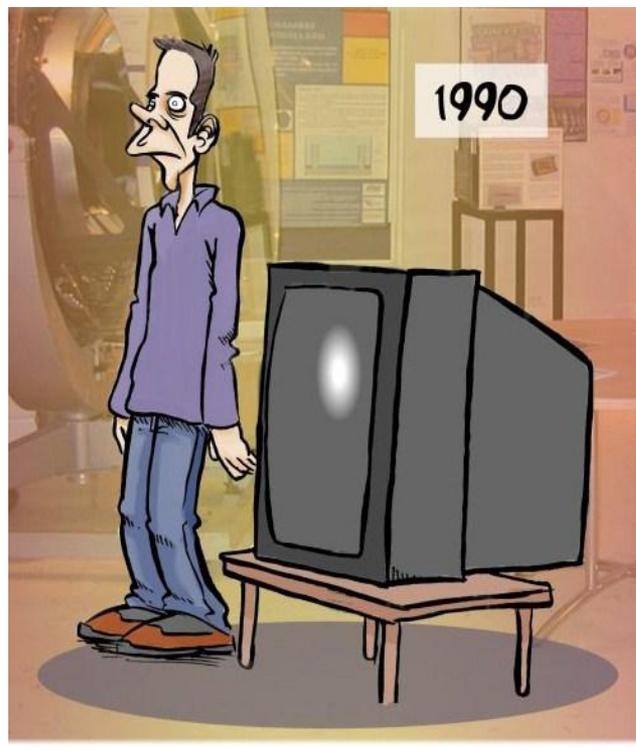
**вырабатываются определённые привычки питания!**

Если человек будет продолжать придерживаться этих  
привычек питания,

то он рискует к **50-60** годам набрать еще **20 – 30** кг

лишнего веса

**За последние 20 лет стиль жизни  
кардинально изменился:  
мы теперь гораздо больше едим  
и гораздо меньше двигаемся**



# 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 сердечно-сосудистых заболеваний

# Несбывшаяся мечта

**Люди готовы платить любые деньги за лекарства, травы, различные препараты и даже подвергаться опасным операциям только для того, чтобы быть стройными**

**Проблема заключается не столько в том, чтобы избавиться от лишнего веса, сколько в том, чтобы научиться контролировать свой вес и оставаться стройными на длительный период времени**

# Эксперимент

1. Мышам давали еду, состоящую в основном из животных жиров и простых углеводов

Мыши быстро набирали вес

2. Мышей вернули к их природной пище с тем же количеством калорий

Мыши быстро вернулись к прежнему весу



**Вывод:** Вопреки общепринятому мнению, не только количество калорий приводит к лишнему весу, но и их состав

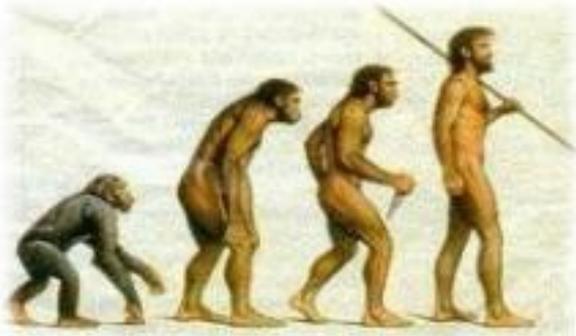
## Факты

Через год **две трети** снизивших вес с помощью диет вернутся к прежнему весу

Через **3-5 лет** только **3%** сохранят полученный результат

Из оставшихся (**97%**) **15%** вернутся к прежнему весу,  
а большинство (**82%**) поправятся еще больше

**Почему это так происходит?**



**99% времени своего проживания на Земле человек был охотником, собирателем и земледельцем**

**За миллионы лет эволюции человек выработал привычки питания, которые помогали ему выжить. Чтобы выжить, нужно было тратить много калорий на поиск малокалорийной пищи.**

**Раньше: много калорий означало выживание**

**Люди привыкли искать калории, и поэтому им трудно бороться с инстинктами**

**Сегодня: много калорий превратились в проблему**





**Считается, что самым  
распространенным способом  
борьбы с калориями и лишним  
весом, является**

**ДИЕТА!**



**А какие диеты вы знаете?**



**Давайте рассмотрим некоторые диеты  
и разберемся, почему же так трудно получить  
необходимый результат  
и еще труднее сохранить его**

# **1. Ограничительные диеты**

**1000-1200 калорий в день**

**Недостатки:**

- Не учитывается питательная ценность продуктов**
- Когда организму чего-то не хватает, он начинает экономить: запасает каждую поступающую калорию**
- Замедляется обмен веществ**
- Ограничение в питании противоречит инстинктам**

# Питание современного человека не сбалансировано





**Пытаясь уменьшить избытки,  
ограничительные диеты лишь  
увеличивают недостатки и  
усугубляют дисбаланс питания**

# **Ограничительные диеты: Плачевный результат**

- Замедление обмена веществ**
- Постоянно увеличивающийся недостаток жизненно необходимых элементов**
- Снижение расхода жира, как реакция на недостаток поступающих калорий**
- Потеря белка мышцами, приводящая к снижению мышечной активности в спокойном состоянии. Это в еще большей степени приводит к замедлению обмена веществ и расходу калорий**
- Организм, изголодавшись, требует восполнения питательных элементов, что приводит к перееданию и последующему набору веса**
- Психологический срыв**
- Невозможность продолжать диету и последующий набор веса**

## 2. Спортивная диета № 1: занимаемся спортом и едим, что хотим

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается количество белка

### Результат:

- Недостаток белка приводит к снижению мышечной активности и препятствует восстановлению мышц
- Чувствуем сильный голод и «съедаем» пол-холодильника
- При интенсивной физической нагрузке и недостатке белка организм не спешит освобождаться от жира
- При значительном лишнем весе интенсивные занятия спортом **без коррекции питания** не помогают достичь долгосрочных результатов и удержать их

### **3. Спортивная диета № 2: занимаемся спортом и сокращаем количество потребляемой пищи**

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается количество белка

#### **Результат:**

- Нарушенный обмен веществ
- Сильное чувство голода
- Ускоренный распад мышц
- Накопление жира
- Недостаток сил
- Психологический срыв
- Невозможность продолжать диету и последующий набор веса

## 4. Углеводная диета: 10 ломтиков хлеба и мало мяса

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Недостаточное количество белка
- Противоречит инстинктам



### Результат:

- Ускоренный распад мышц и замедление обмена веществ
- Сильное чувство голода
- Накопление жира
- Психологический срыв
- Невозможность продолжать диету и последующий набор веса

## **5. «Диетическая» диета: вся пища диетическая или 0% жирности (без жира и соли)**

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Недостаток белка
- Противоречит инстинктам
- Трудно поддерживать



### **Результат:**

- Накапливающийся недостаток важных питательных элементов
- Чувство голода
- Ослабление мышц
- Замедление обмена веществ
- Психологический срыв
- Невозможность продолжать диету и последующий набор веса

## 6. Белковая («Кремлевская») диета: много белка и мало углеводов

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Недостаток углеводов и ферментов
- Противоречит инстинктам
- Трудно поддерживать

### Результат:

- Обезвоживается организм
- Тускнеют волосы
- Ломаются ногти
- Нарушается сон
- Цвет лица приобретает землистый оттенок

**Если у вас проблемы с почками,  
белковая диета вам категорически  
противопоказана!**



**Так как же избежать последствий неправильных диет?**

**Как нормализовать питание, чтобы снизить вес, улучшить здоровье и сохранять результаты всю жизнь?**



# Основные элементы программы правильного питания

- 1. Правильный завтрак:** обеспечение организма всеми питательными элементами , водой и поддержание нормального уровня сахара
- 2. 5-6 небольших трапез в день:** поддержание интенсивного обмена веществ и отсутствие голода
- 3. Обеспечение потребности в белке:** не менее **1.2 г** белка на **1 кг** веса тела (не менее **50%** белка должно быть из растительных источников)
- 4. Правильный водный режим:** **30 - 40 мл** воды на каждый килограмм веса **в день**
- 5. Добавление ферментов:** употребление зелени, овощей, фруктов, бобовых или добавок
- 6. Физические упражнения:** зарядка **15 мин ежедневно**

5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –  
и вы почувствуете как никогда!





**Наш ежедневный рацион не совсем удовлетворяет тем требованиям, которые предъявляются к полноценному сбалансированному питанию**

**Пищевые добавки в различных вариантах послужат хорошим дополнением к нашей обычной пище и позволят нам гораздо лучше себя чувствовать и привлекательнее выглядеть**



**Добавляйте базисные продукты правильного питания, которые помогут вам не набирать лишних калорий**

**Результаты не замедлят сказаться!**

# Что дает наша программа правильного питания

- Отсутствие чувства голода
- Высокий уровень энергии
- Интенсивный обмен веществ
- Усиление мышц за счет обеспечения белком и распада жиров
- Снижается потребность в простых углеводах
- Формируются правильные привычки питания на всю жизнь
- Сохранение результата на долгие годы
- Здоровье и хорошее самочувствие
- Правильное питание для всей семьи
- Работа с личным тренером, постоянная связь

**Итак,  
из чего же состоит  
наша программа?**



## Контроль веса и сбалансированное питание

- \* Замена 1-2 приемов пищи в день - **вкусно!**
- \* Всего 200 ккал в порции – **низкокалорийно!**
- \* 25 г белка – **сытно!**
- \* 20 основных витаминов и минералов, клетчатка, сложные углеводы – **полезно!**



Один стакан коктейля заменяет полноценный завтрак

# Ассимилятор растительные ферменты

**Гарант оптимального протекания процессов пищеварения!**

- улучшает расщепление и усвоение организмом питательных веществ
- разжижает кровь
- уменьшает аллергические проявления
- уменьшает воспалительные процессы в органах желудочно-кишечного тракта

**2 капсулы заменяют целый пучок зелени!**

# Витаминно-минеральный комплекс

**Незаменимое средство  
для питания и здоровья**

**Специально подобранный комплекс  
для ликвидации негативных  
последствий неправильного образа  
жизни и значительно улучшающий  
ежедневное самочувствие**

**1 КАПСУЛА ЗАМЕНЯЕТ 5 - 7 КГ СВЕЖИХ ФРУКТОВ**

**А теперь давайте  
попробуем коктейль**

**Кто уже перешел  
на правильный завтрак  
и по утрам пьет коктейль  
вместо бутербродов и кофе?**



## **Правильный ужин**

**Многие из вас приходят сюда после работы и проводят здесь несколько часов. Возникает чувство голода**

**Поэтому вы можете приобрести абонемент на оставшихся четыре вечера и перед началом каждой встречи выпивать наш белковый питательный коктейль**



**Итак, теперь Вы знаете:**

- Почему не работают диеты**
- Как избежать последствий неправильных диет**
- Что такое правильное питание**

# Правильное питание творит Чудеса!

Место для вашего  
результата

Место для вашего  
результата

\_\_\_\_\_ снизила вес на \_\_\_\_ **КГ**  
и не может налюбоваться своим  
отражением в зеркале

**Приглашайте ваших друзей и близких!**

**Одно занятие – бесплатно!**



**Следующее занятие:**

# **Еда вне дома**

**Как сходить в гости и не поправиться?**

## **Покупка еды**

**Как не растеряться в супермаркете?**

# Объявление!

**Идет набор в следующую группу  
Клуба Правильного Питания**



**Для тех кто хочет пройти повторно курс обучения,  
есть уникальная возможность сделать это бесплатно,  
пригласив двух друзей в следующую группу!**

# Школа Тренеров

## Вы узнаете:

- как помочь другим людям разобраться в вопросах **ПИТАНИЯ** (более половины населения страдает от лишнего веса и связанных с этим проблем здоровья)
- как подобрать программу правильного питания и снижения веса вашим родственникам и знакомым
- как «окупить» свою программу и пользоваться продуктом за счет скидки
- как зарабатывать деньги в свободное время благодаря нашим Группам поддержки
- как стать Тренером по правильному питанию
- и многое-многое другое

**До встречи через неделю!**

