



**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

Альбина, 70 лет:

**«Мне уже 70, но я сумела изменить привычки питания. Результат потрясающий! Теперь я - здоровый человек! Я чувствую себя лучше, чем 9 лет назад! Больше 55-60 лет мне никто не дает!».**



**Итак, сегодня у нас занятие № 1...**

**Кто пришел к нам в первый раз?**

**Кто привел друзей?**

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

## Темы следующих занятий:

- Что такое белок и насколько он важен для здоровья и снижения веса
- Правильный завтрак – залог здоровья и первый шаг на пути снижения веса
- Роль воды в организме и важность ее потребления для снижения веса
- Способы контроля и снижения веса
- Обмен веществ и снижение веса
- Калории: что это такое и как контролировать количество потребляемой пищи
- Сахар, углеводы, гликемический индекс

## Темы следующих занятий:

- Очистка организма и восстановление функций усвоения пищи
- Жиры: полезные, вредные
- Как читать этикетки и покупать продукты, чтобы худеть и быть здоровыми
- Еда вне дома: как сходить в ресторан и не поправиться
- Стресс и антиоксиданты
- Физические упражнения
- Здоровье сердечно-сосудистой системы
- От здорового детства к здоровой старости

**3 победителя получат призы:**





## Правила:

### Штрафы

Каждый участник может пропустить только 1 встречу.

За остальные пропуски (независимо от причины) он платит штраф в размере 50 руб.



### Рабочая папка

Каждый участник получит рабочую папку с материалами для подготовки к занятиям и выполнения домашних заданий.

В папке будут находиться статьи и другие рабочие материалы.

Папку необходимо приносить на каждое занятие.

Забывшему папку – штраф



## Радуемся за всех!

**Аплодируем всем вне зависимости от того, кто на сколько похудел и как.**

**Кто не аплодирует, значит, тот завидует и поэтому платит штраф**



Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться и контролировать вес, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

## Наши подарки:



### Драже «Исинга»

1 драже удовлетворяет суточную потребность организма в селене на 50%.

Селен является мощным антиоксидантом и главным чистильщиком наших клеток.

С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших клетках!



## Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид.

Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

**Хотите получить такой же в подарок?**

**Приведите друга в эту или следующую группу!**

## Итак, приступим! Поговорим о питании!

Сегодня наше питание несбалансировано...

Жиры  
Сахар  
Соль  
Углеводы  
Алкоголь  
Лекарства  
Удобрения  
Пестициды  
Гормоны

Избыток

*оптимальное питание*

Недостаток

Витамины  
Минералы  
Белки  
Растения  
Травы  
Клетчатка  
Вода

## Несбалансированное питание = проблемы здоровья



### ВЫЗЫВАЮТ:

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

## **Предрассудки о питании и снижении веса:**

- Потребление жиров – основная причина набора веса
- Низкокалорийный йогурт способствует набору веса в большей степени, высококалорийный
- Все потребляемые калории способствуют набору веса в одинаковой степени
- Во время диеты рекомендуется потреблять только диетические продукты
- Чтобы похудеть, нужно есть реже и меньше есть

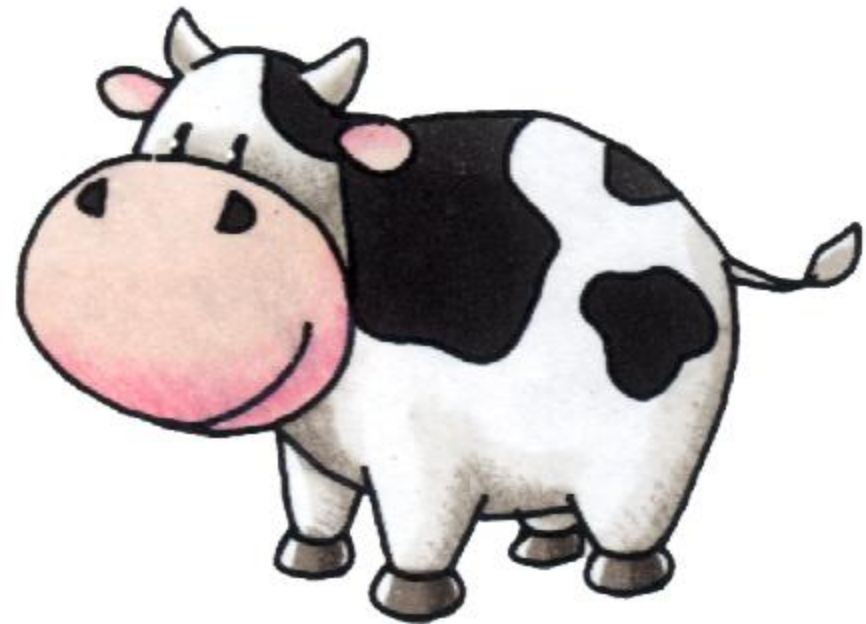
# Клуб Правильного Питания

Общепринятые рекомендации не помогают контролировать вес, а лишь усугубляют ситуацию.

Прежде всего это относится к рекомендациям, связанным с Пирамидой питания, которая рекомендует получать 60% рациона из углеводов.

Например, в США Организация производителей говядины рекомендует 60% углеводов для повышения веса коров.

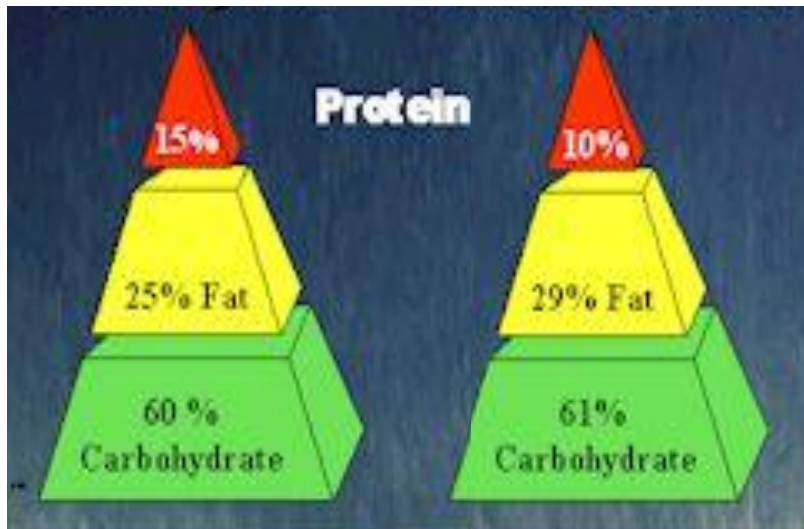
**Т.е. получается, что при одинаковых рекомендациях коровы должны набирать вес, а люди нет?**





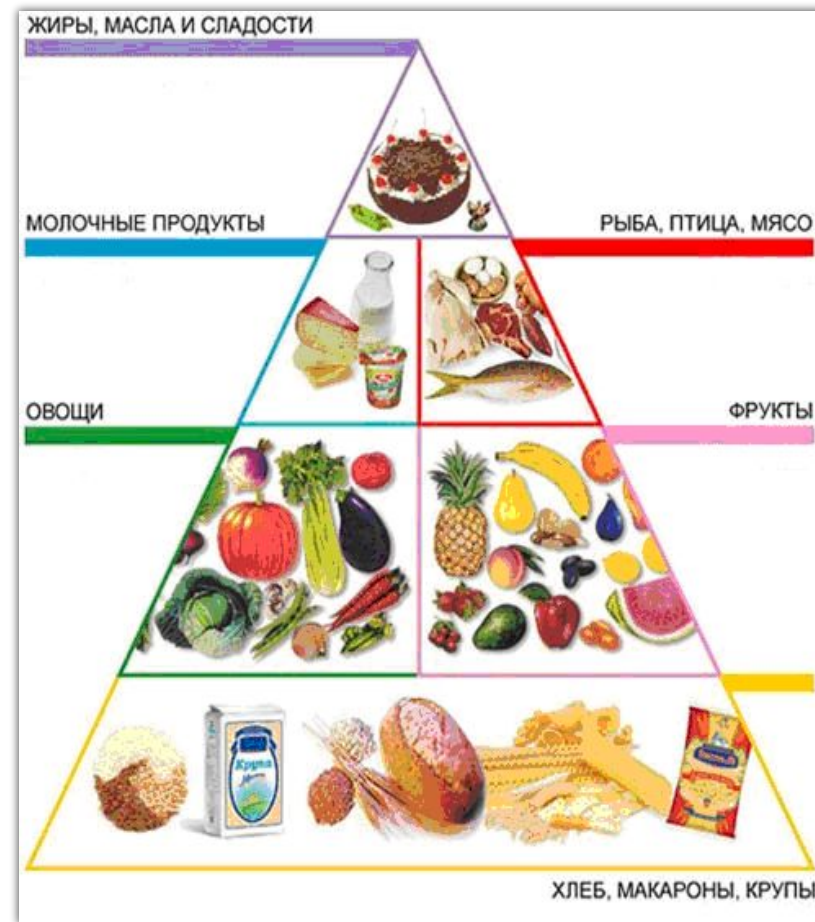
## Пирамида питания

Рекомендации  
Минздрава США



Рекомендации Ассоциации  
производителей мяса США

Рекомендации  
Минздрава РФ



## Что такое белок и зачем он нужен?



**Белок – важная составляющая каждой клетки нашего организма.**

**Это органическое соединение, состоящее из 22 аминокислот, которые также известны как основные строительные элементы организма.**

**Из белка состоят мышцы и внутренние органы, организм использует его для построения и обновления тканей, а также для выработки ферментов и гормонов.**

**Белки крови отвечают за доставку кислорода ко всем клеткам организма.**

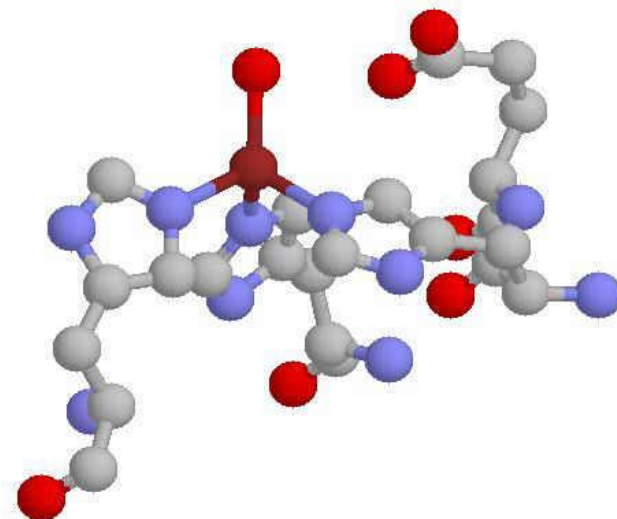
**Дневная потребность в белке должна составлять 20-35% общего потребления калорий.**

## ?Как белок влияет на наш вес

**Продлевает чувство сытости и помогает контролировать чувство голода.**

**Поддерживая мышечную массу, усиливает метаболизм в состоянии покоя, что приводит к большему потреблению калорий организмом.**

**Препятствует резкому подъему и падению уровня сахара и инсулина в крови. Помогает избавиться от углеводной зависимости.**



**Правильное питание позволяет получать в течение дня необходимое количество всех видов белка.**

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

**Недостаток белка может вызвать:**

- Хроническую усталость
- Выпадение волос
- Потерю мышечной массы
- Гормональную недостаточность
- Потерю эластичности кожи и сосудов
- Набор веса и углеводную зависимость
- Замедленное развитие у детей



## ?Сколько белка нужно потреблять

Обычный 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 недел  
белка на 1 кг массы тела.

Поскольку у мужчин мышечная масса больше и обмен веществ интенсивнее, их потребность в белке в среднем на 15-20% выше, чем у женщин.



## Белок. Жизненно важные вопросы

Как потреблять необходимое количество белка?

Какой белок физиологически подходит нашему организму?

Как гарантировать здоровый источник белка?

Как избежать лишнего, пытаясь обеспечить потребление необходимого количества белка?

## Белок в составе продуктов

### Молочные продукты

Молоко, 1 чашка – 8 г

Сыр швейцарский, 100 г – 18 г

Творог, ½ чашки – 12 г

Йогурт, 1 чашка – 7 г

### Орехи

Арахисовое масло, 1 ст. ложка – 4 г

Грецкие орехи, ¼ чашки – 6 г

### Рыба

Пикша, 85 г – 16 г

Лосось, 85 г – 17 г

Палтус, 100 г – 26 г

### Бобы

½ чашки – 7 г

### Мясо

Курица, 85 г – 25 г

Яйцо (1) – 6 г

Индюшатина, 85 г – 27 г

Говядина, 85 г – 20 г

Свинина, 85 г – 21 г

### Питательный коктейль

2 ст. ложки – 9 г

### Белковый коктейль

1 чайная ложка – 6 г

## Какие белки полезней?

- **Белок в мясе усваивается лишь частично (менее 30%)**
- **Содержит много насыщенных жиров и лишних калорий (а также антибиотиков, гормонов и пестицидов)**
- **Как минимум половину дневной потребности в белке рекомендуется обеспечивать за счет белков растительных**





## Почему растительные белки?

- Содержат все необходимые аминокислоты в соответствии с потребностями человеческого организма
- Имеют низкий уровень насыщенных жиров
- Имеют много клетчатки и микронутриентов
- Быстро и полностью усваиваются
- Имеют мало калорий и практически не имеют жиров



## Персонализация программы

После занятия обсудите с вашими тренерами рекомендации по оптимизации потребления белка.

Ваши тренеры помогут вам довести потребление белка до нужного количества.



## Правильный ужин

Мы приходим сюда после работы и проводим здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы знаем, что есть нужно регулярно и не доводить до голода – это один из основных принципов правильного питания и контроля веса.



**Поэтому вы можете приобрести абонемент на оставшиеся вечера и перед началом каждой встречи выпивать наш Питательный коктейль.**

# 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!**



# Клуб Правильного Питания

Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться, контролировать вес и экономить деньги, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

## Наши подарки:



**Приведите 1 друга –  
и Вы получите драже «Исинга»!**

**1 драже удовлетворяет суточную  
потребность организма в селене на 50%.**

**Селен является мощным антиоксидантом и  
главным чистильщиком наших клеток.**

**С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших  
клетках!**



## Приведите 2-х друзей – и вы получите Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид. Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

**Хотите получить такой же подарок?  
Приведите друзей в эту или следующую группу!**

**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.

Дата:

Подпись \_\_\_\_\_

**Следующее занятие:**

**Правильный завтрак**

**Как позавтракать, чтобы предотвратить переедание, не поправиться и скорректировать вес.**

**Как победить углеводную зависимость.**

**Сколько пить воды для сохранения здоровья и коррекции веса.**

**Как правильно пить воду.**

**Связь между водой, здоровьем и снижением веса.**



## **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!**