



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

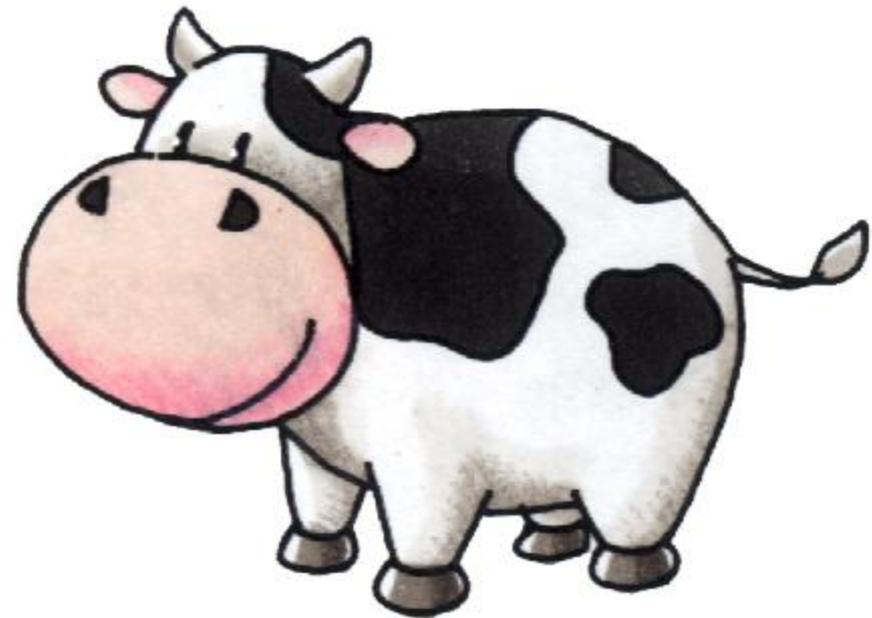
Клуб Правильного Питания

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.

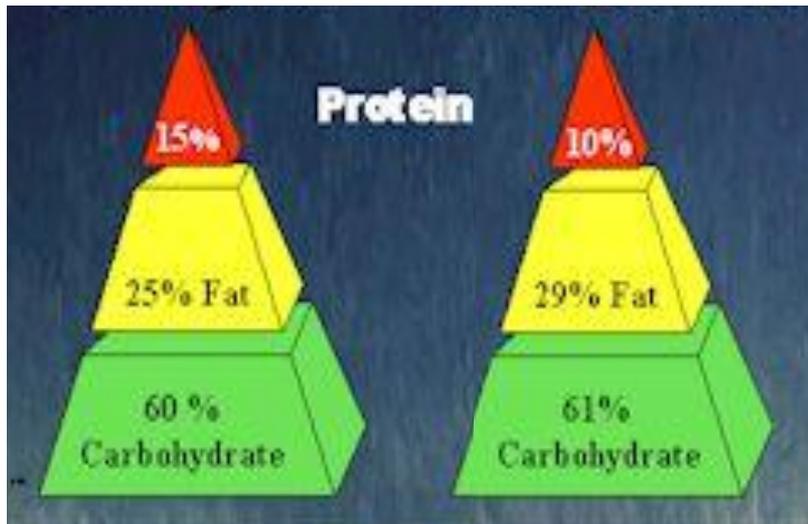
Например, в США Организация производителей говядины рекомендует 60% углеводов для повышения веса коров.

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



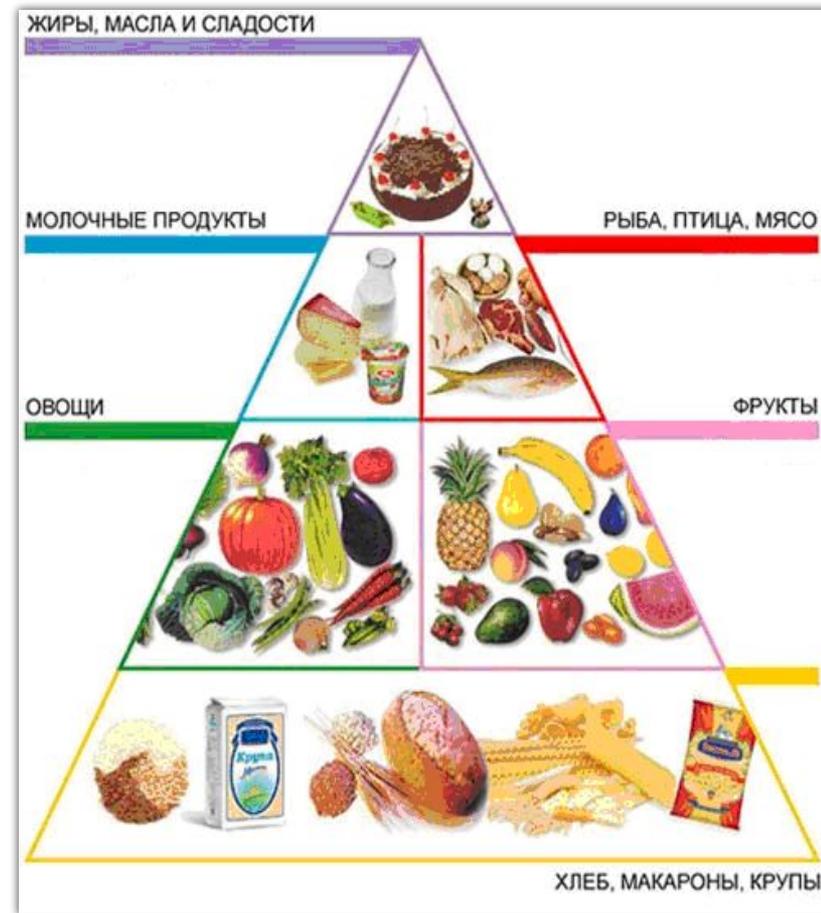
Пирамида питания

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.

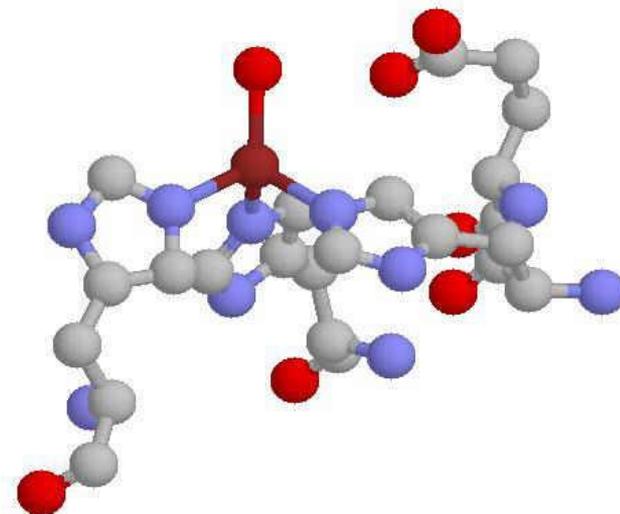
Дневная потребность в белке должна составлять 20-35% общего потребления калорий.

?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 неделю – 1,5 г 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!