



**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

### Александр, 55 лет.

**«9 лет назад у меня была язва 12-ти перстной кишки, эрозивный гастрит желудка, остеохондроз позвоночника, медицинскими препаратами были поражены печень и желчный пузырь.**

**Лечился в стационарах более 25 лет.**

**Результаты были кратковременные, и с каждым годом мне становилось всё хуже.**

**Изменил привычки питания – через две недели настало улучшение.**

**Сейчас чувствую себя отлично!»**



**У нас сегодня есть новички?**

**Отлично!**

**Давайте их поприветствуем!**



**Давайте расскажем им, что мы тут изучаем и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса!**



**Кто помнит, какие темы мы рассмотрели и что нового мы узнали?**

**Кто получил результаты по здоровью?**

**Кто похудел больше всех за прошедшую неделю?**

**Кто пригласил новичков?**



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



**Кто уже добавил Питательный  
коктейль в свой рацион?**



**А Травяной концентрат?**



**А Алоэ Вера Тонус?**



## Кто стал лучше себя чувствовать?

- Появилось больше энергии...
- Исчезли головные боли...
- Улучшилось пищеварение...
- Нормализовался сон...
- Снизилась тяга к сладкому и мучному...
- Уменьшился вес и объемы...



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



**Тогда скорей начинайте  
программу Правильного завтрака!**



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!**

**Добро пожаловать к нам в Группу!**

**В ближайшие 12 недель вы поднимите свой уровень знаний и научитесь правильно питаться, улучшите самочувствие и скорректируете вес!**

**Итак, наша тема сегодня -**

## **Очистка**

**Кто прочитал материалы к этому занятию?**

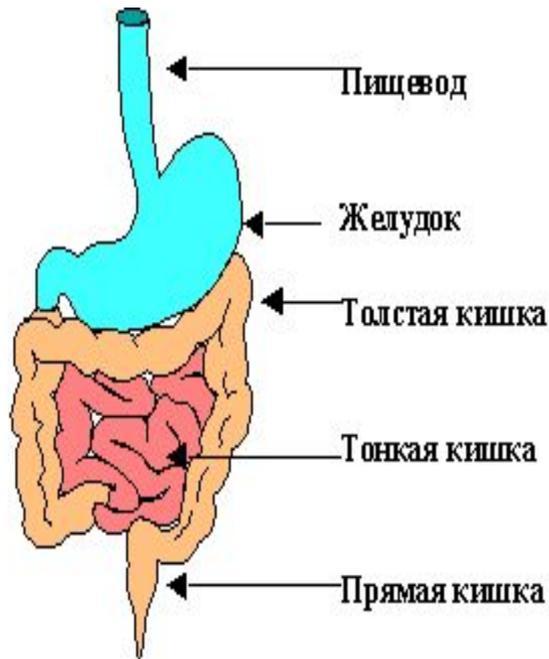
# Клуб Правильного Питания

**Мы ежедневно принимаем душ, но редко задумываемся о том, нужно ли очищать кишечник.**



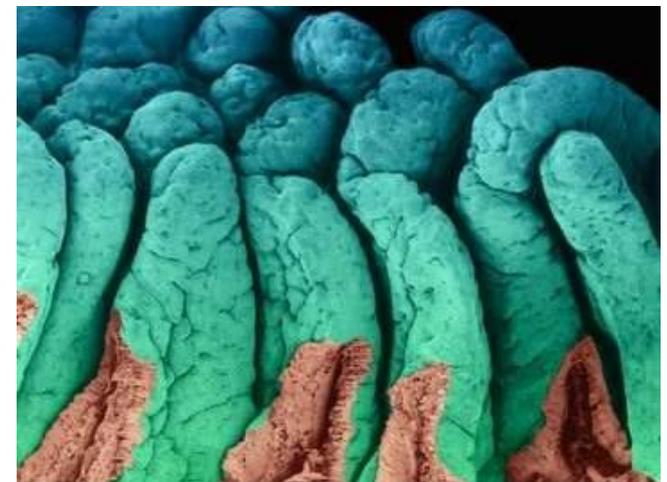
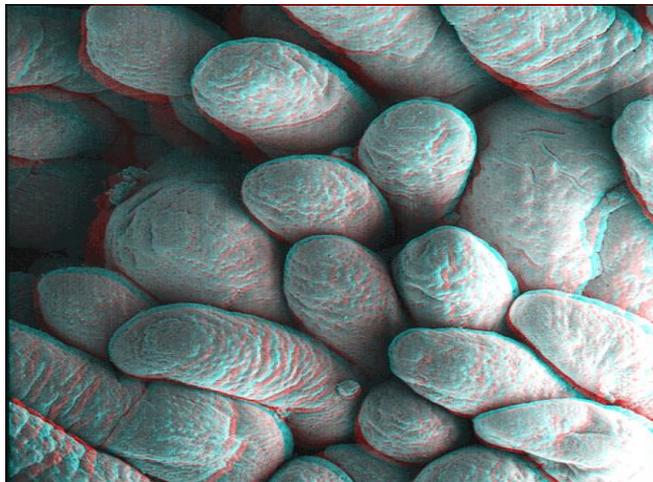
**Наш пищеварительный тракт чем-то похож на канализацию в доме...**

# Клуб Правильного Питания

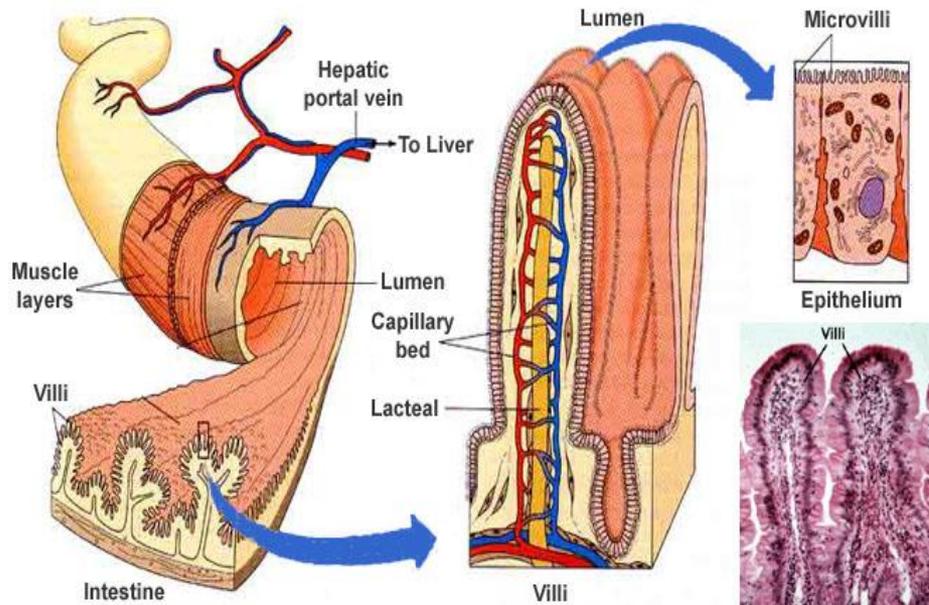


При этом тонкий кишечник – это канализационные трубы, а толстая кишка – отстойник.

Всасывание пищи в тонком кишечнике происходит благодаря миллионам ворсинок.



# Клуб Правильного Питания



Через ворсинки пища попадает в кровь и разносится ко всем клеткам организма.

Когда в канализацию ежедневно сливаются жиры и отходы, трубы забиваются.

**Отстойник нужно периодически чистить!**



То же самое происходит с нашим пищеварительным трактом. Когда вы ежедневно спускаете в него жирную пищу, чересчур много молочных продуктов, мясо и другие продукты, содержащие токсические элементы, в нем накапливаются пищевые отходы.

Если вы позволите остаткам распада пищи накапливаться в вашем кишечнике, вы будете страдать от аутоинтоксикации (самоотравления) – заболевания, которое возникает от усвоения отходов метаболизма, разложившихся веществ из кишечника или продуктов мертвых и зараженных тканей.

Токсины могут переноситься кровью во все части организма, вызывая различные формы болезней.

**Хроническое отравление организма шлаками и токсинами может приводить к следующим проблемам:**



**Аллергия или непереносимость некоторых продуктов**

**Плохой запах изо рта, газы и стул непереносимого запаха**

**Запоры, понос, нерегулярные опавления**

**Частые простуды, вирусные заболевания**

**Скопление газов, частые кишечные заболевания**

**Непереносимость жирной пищи**

**Низкий уровень энергии, беспричинная слабость**

**Боль в нижней части спины**

- **Пониженная сопротивляемость инфекциям**
- **Потребность в длительном сне**
- **Боли в печени или мочевом пузыре**
- **Проблемы с кожей, сыпь, угри, фурункулы**

## Что такое шлаки?



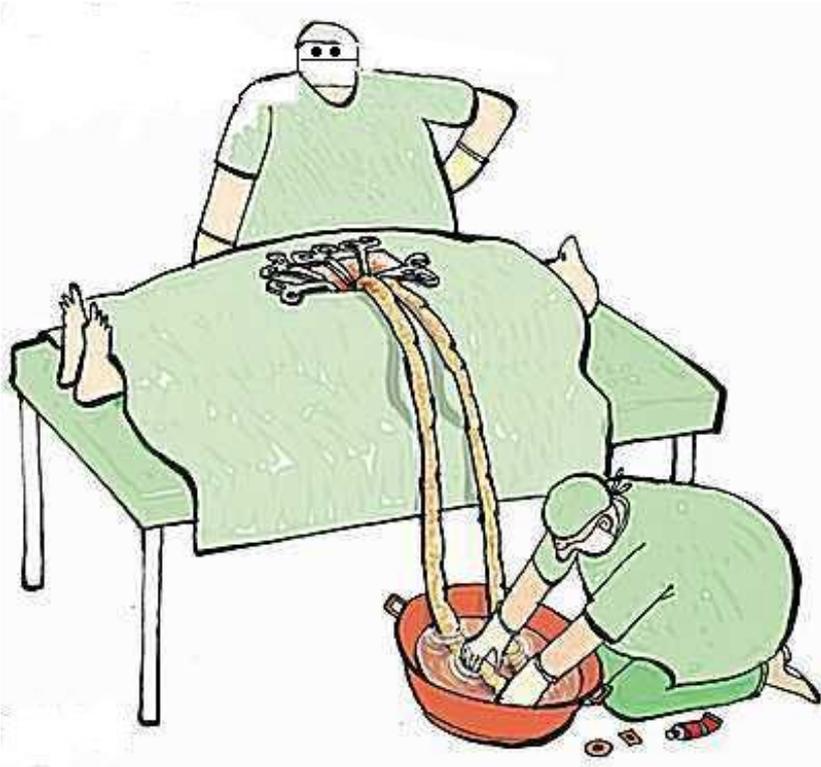
Это нерастворенные и переработанные вещества, т.е. патологические образования, состоящие из слизи каловых завалов, вредных токсинов, не выведенных лекарственных препаратов.

Шлаки образуются практически во всех органах: почках, печени, желчном пузыре, делясь на несколько групп по химическому составу.

К шлакам относятся холестериновые бляшки, токсины и отложения солей в позвоночнике и суставах, камни разного вида: печеночные, почечные, желчного и мочевого пузыря, каловые, а также избыток слизи.

## Клуб Правильного Питания

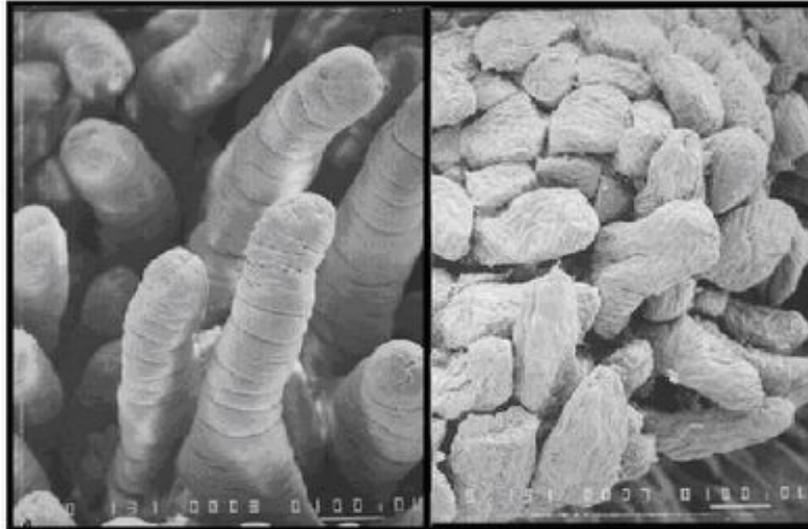
Чтобы избежать многочисленных проблем здоровья,  
необходимо помогать организму в его естественной очистке!



К сожалению, извлечь наружу  
весь кишечник, произвести в  
нем генеральную уборку и  
вернуть назад невозможно.

# Клуб Правильного Питания

Было бы также хорошо больные ворсинки (справа) превратить в здоровые (слева).



Но так не бывает. Необходимо понять, как работает наш организм, помочь ему очиститься и восстановить все функции здорового пищеварения.

**7 шагов к здоровому пищеварению**

# Клуб Правильного Питания

## Шаг № 1: Прекратите есть на ночь

Сон на голодный желудок - это сеанс детоксикации и очистки кишечника, а плотный ужин превращает ночь в процедуру самоотравления.



## Шаг № 2: Прекратите есть жирную и жареную пищу и сладости

Жирная, жареная пища и сладости угнетают работу кишечника. Их излишки, смешиваясь с естественной слизью кишечника, превращаются в шлаки и откладываются везде, где только можно!





## Шаг № 3: Пейте больше воды!

**Все процессы обмена веществ происходят в водной среде.** Вода удаляет отходы из организма и регулирует пищеварение. Недостаток воды тормозит процессы естественной очистки организма и вызывает постоянное самоотравление клеток, тканей и органов. Повышенное накопление шлаков обнаруживается у людей, хронически «не допивающих» воду.

**Пейте 8-10 стаканов чистой воды в день вместо сладких соков и газировок.**

## Шаг № 4: Пейте чайный напиток Травяной концентрат

- Помогает соблюдать питьевой режим, что способствует очищению организма и выведению шлаков
- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Способствует детоксикации организма
- Помогает расщеплению жира
- Содействует коррекции веса



## Шаг № 5: Пейте Алоэ Вера Тонус

- Способствует улучшению работы внутренних органов
- Помогает выведению шлаков и очищению желудочно-кишечного тракта
- Снимает воспаления и способствует заживлению
- Помогает решить такие проблемы пищеварения, как запор и изжога



## Шаг № 6: Клетчатка и пищевые волокна

**Клетчатка (пищевые волокна) обладают уникальной способностью очистки желудочно-кишечного тракта от шлаков.**

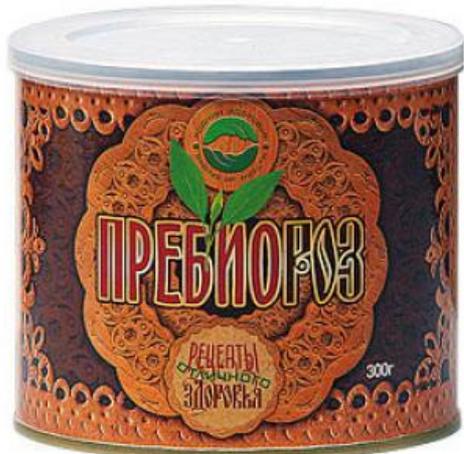
**Диетологи рекомендуют употребление не менее 20 г клетчатки ежедневно!**

Молоко и молочные продукты, мясо, птица, рыба и яйца вообще не содержат клетчатку.

Клетчатка содержится в овощах, фруктах и крупах, а также специальных продуктах, содержащих клетчатку.



## Употребляйте Пребиороз!



Напиток, обогащённый пребиотиками и пищевыми волокнами, создан на основе инулина, пектина и пшеничной клетчатки. Пребиотики - это растительные питательные вещества, не подвергающиеся расщеплению в верхних отделах желудочно-кишечного тракта. Они доходят в неизменном виде до толстого кишечника, где стимулируют рост бифидо- и лактобактерий, являясь для них полезной и благоприятной питательной средой.

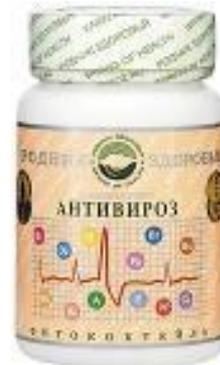
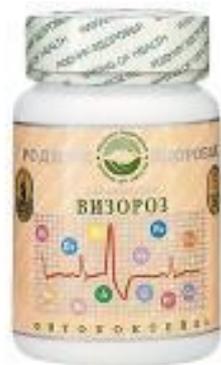
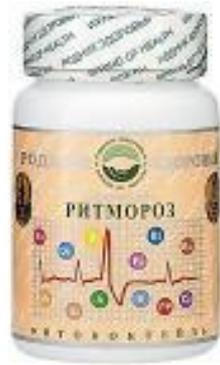
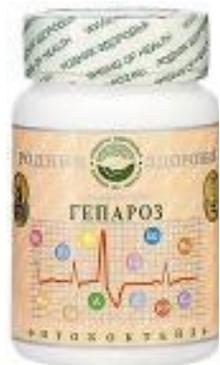
## Ешьте «Живые витамины»!

Продукты этой серии представляют собой измельченные при низких температурах (криотехнология) экологически чистые овес, пшеничные проростки, тыкву, земляную грушу, яблоко, свеклу, шиповник, сельдерей и другие. При этом практически полностью сохраняется весь биологически активный потенциал собранных овощей, фруктов, ягод и трав, а извлечение полученных веществ организмом человека из криопорошков в 2-4 раза выше, по сравнению с потреблением свежих овощей и фруктов.



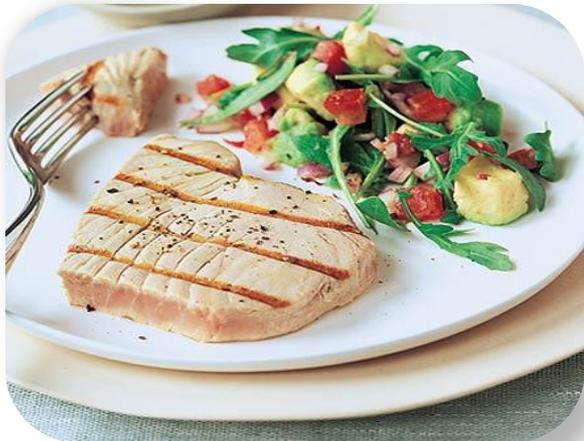
## Употребляйте Фитококтейли!

Это продукты питания, изготовленные из овощей, фруктов, ягод и трав, издавна известных своими полезными свойствами: капуста, морковь, боярышник, черника, калина, брусника, петрушка, сельдерей, чеснок и т. д. Новейшая микроволновая вакуумная сокосберегающая технология производства позволяет полностью сохранить свойства исходного сырья, при этом концентрация биологически активных веществ в конечном продукте возрастает в 8-10 раз.



## Шаг № 7: Не переедайте!

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



**Добро пожаловать в наш чистый и обновленный организм!**

**Для базисной очистки организма необходимо  
3 месяца!**



**Начните выполнять  
наши 7 этапов  
на пути к здоровому пищеварению  
уже сегодня!**

**Чтобы успешно очистить организм и  
эффективно контролировать вес!**

## 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.**



# 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!**

# Клуб Правильного Питания

Обратитесь к вашим тренерам и посетите мастер-класс по косметике!

**Вы узнаете все о Внешнем Питании - новом революционном подходе по уходу за кожей!**



# Открылся Университет Успеха!

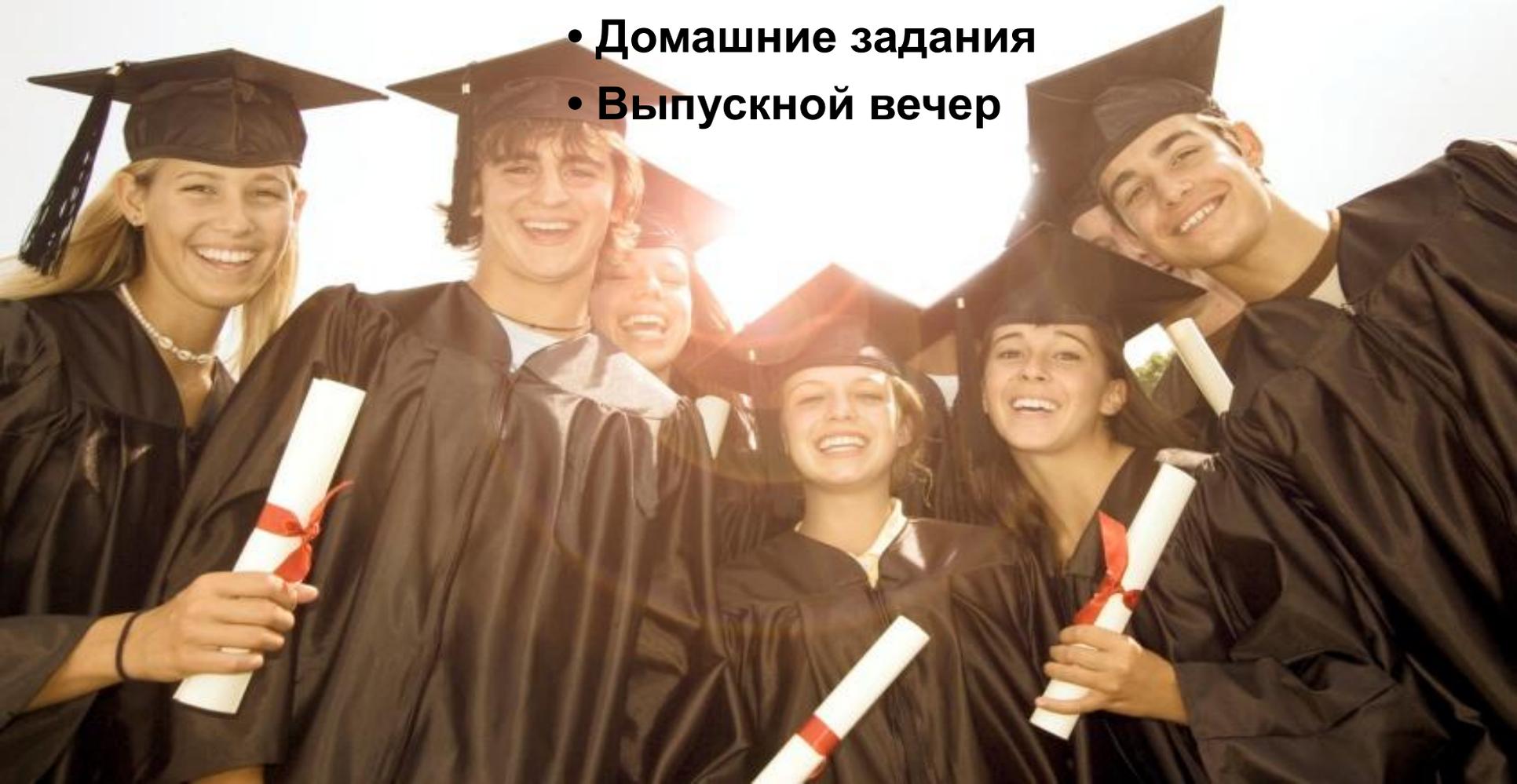


## Вы узнаете:

- Как помочь другим разобраться в вопросах питания
- Как подобрать программу правильного питания и коррекции веса своим родственникам и знакомым
- Как окупить свою программу и пользоваться продуктами бесплатно
- Как заработать деньги в свободное время благодаря нашим Группам поддержки
- Как стать тренером по правильному питанию

# Университет Успеха

- Всего 10 занятий
- 2 раза в неделю в нерабочее время
- Диплом об окончании Университета
- Домашние задания
- Выпускной вечер



**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:

**Следующее занятие:**

**Физические упражнения,  
энергия**

**Сколько спортивных упражнений мне нужно?**

**С чего начать, если я раньше не занимался спортом?**

**Может ли организм сам сжигать жир?**

**Как правильно питаться, чтобы увеличить расход калорий?**

**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!**