



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

Галина

В 40 лет имела вес 97 кг.

Изменила привычки питания,

В 50 лет весит 65 кг и отлично себя чувствует!



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?

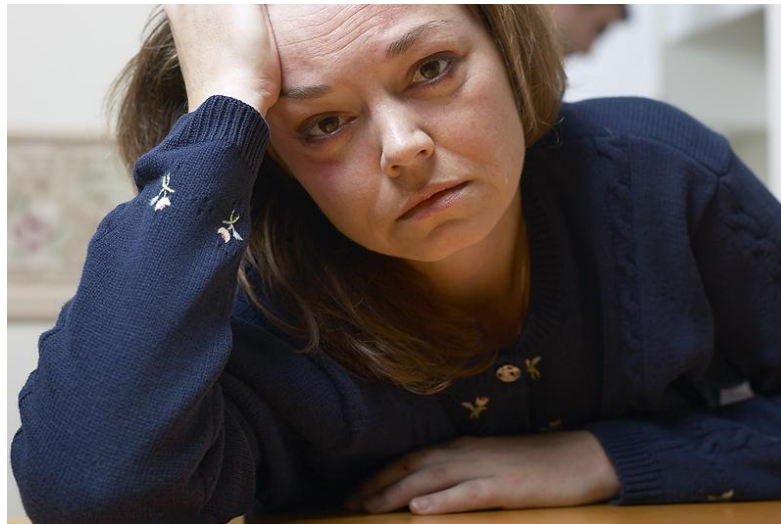


Кто стал лучше себя чувствовать?

- 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 скорее 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 -

Еда вне дома

Кто прочитал материалы к этому занятию?

Что такое еда вне дома?

Еда на работе
Рестораны
Вечеринки
Свадьбы
Дни рождения
Выезды за город
Командировки, отпуск

**Рассмотрим «технику безопасности»
при употреблении еды вне дома...**

Правило № 1

В ресторан, на свадьбу или День рождения не ходят голодными!

Поддерживайте нормальный режим питания в течение дня, чтобы не испытывать большого чувства голода вечером и не переесть на ночь.



Правило № 2

Первым делом попросите официанта унести весь хлеб и принести воду!

Обязательно начинайте с салатов!



Правило № 3

Избегайте «шведского стола»!

Разнообразие выбора - соблазняет.

Когда у нас есть большой выбор, мы съедаем вдвое больше.

Правило № 4

Откажитесь от посещения фаст-фуда – забегаловок быстрого питания с низкокачественной и высококалорийной пищей!



Клуб Правильного Питания

PERRY'S HOUSE OF BURGERS
These specialty burgers are served with your choice of a garden fresh salad, French fries or a cup of our piping hot homemade soup. *Cheese Nachos*Add 95¢*

Perry's Almost A Pounder 9.95
Over 13 ounces of grilled ground beef topped with Provolone cheese, two bacon strips and both sautéed mushrooms & onions. Served on our grilled special sweet French roll...Extra napkins a must!

Pastrami Burger 7.99
Our ½ pound patty grilled and smothered with melted Provolone cheese and topped with grilled pastrami. Presented on our grilled sweet French bun.

Guacamole & Bacon Burger 7.99
Our ½ pound patty grilled and topped with Colby Jack cheese, two bacon strips and guacamole. Served on our grilled sweet French bun.

Jamaican Burger 7.99
½ pound patty grilled and smothered with melted Pepper Jack cheese and zesty Jamaican sauce. Presented on our grilled sweet French bun. Like it hot? Jalapeno sauce on the side

Bleu Cheese Burger 7.99
Our ½ pound patty grilled and topped with Bleu cheese dressing and two slices of Bleu cheese, freshly cut from our wheel. Presented on our grilled sweet French bun.

GM Fondue You Nacho Cheese Burger 7.99
Our ½ pound patty grilled and drenched with Nacho Cheese Sauce. Served on our grilled sweet French bun with grilled onions & jalapeno rings. Jalapeno sauce and cheese Nachos on the side.

Perry's Original HAM Burger 7.99
Grilled ½ pound burger patty, Colby Jack cheese, grilled ham an onion ring and BBQ sauce make this a burger lovers burger. Served on our grilled sweet French bun.

Sweet 'N Sour Burger 7.99
½ pound patty grilled and smothered with melted natural Swiss cheese and homemade Sweet 'N Sour sauce, two grilled pineapple rings and sautéed onions. All atop our grilled sweet French bun.

Правило № 5

Если меню ресторана выглядит вот таким образом, старайтесь не ходить в такие рестораны...

Правило № 6

Не заказывайте большие порции еды!

Хотите попробовать что-нибудь новое,
заказывайте одну порцию на двоих.



Правило № 7

Избегайте завтрака в гостинице!

Поскольку все оплачено, люди
теряют чувство меры и наедаются
до отвала...



Правило № 8

Держитесь подальше от обжаренной в сухарях пищи, сливочных соусов, майонеза, сливочного масла, чипсов, запеченных в тесте продуктов и подливок!

Правило № 9

Избегайте жареной пищи!

Всегда выбирайте мясо или рыбу, которые приготовлены на пару, в скороварке, потушены, сварены, приготовлены на гриле или запечены.





Правило № 10

Избегайте сладких газировок!

В них много калорий.

Вместо этого закажите воду с лимоном.

Пейте больше воды.

Правило № 11

Выбирайте овощи, рыбу и мясо, приготовленные на пару!



Правило № 12

Правильно выбирайте десерт!

Поправиться...



Не поправиться...





Правило № 13

Не покупайте еду в автоматах!
Если вы планируете выход с семьей,
заранее позаботьтесь о перекусах.

Правило № 14

Избегайте сливочного мороженого!
Это сахар, замороженный жир и
сотни пустых калорий.



Клуб Правильного Питания

**Теперь вы владеете правилами «техники безопасности»
и можете спокойно отправляться есть вне дома!**



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!**

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!

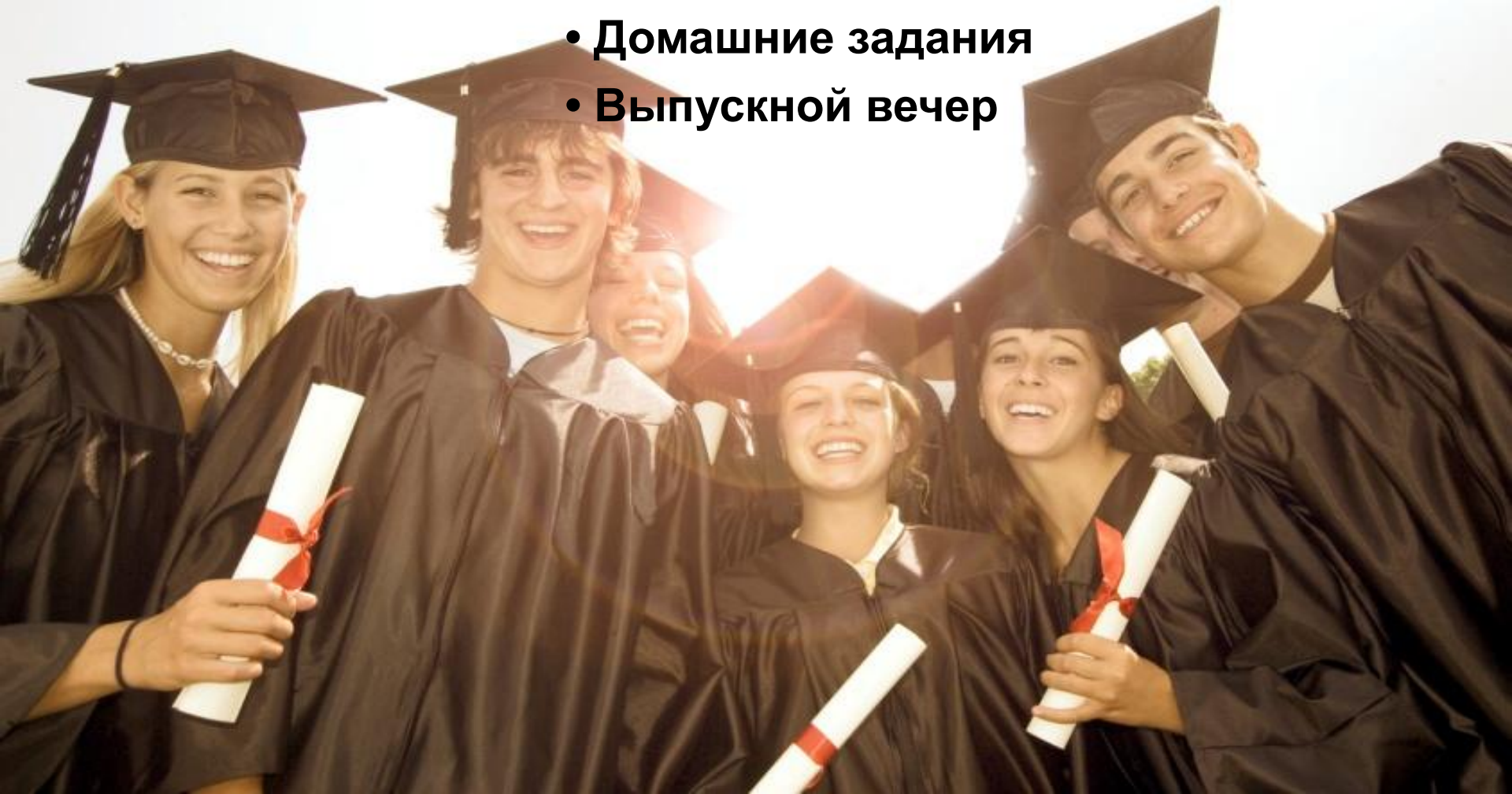


Вы узнаете:

- 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:

Очистка

Что такое шлаки и почему нужно чистить кишечник?

Что такое пищевые волокна?

В каких продуктах содержится клетчатка?

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!