



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

Василий

Несколько лет у меня была серьёзная проблема- воспаление поджелудочной железы.

Изменил привычки питания вместе с Родником здоровья, проблема отступила!

Сейчас мне приятно чувствовать себя бодрым и жизнерадостным.



У жены, **Валентины**, успех покруче: при диагнозе ревматоидный полиартрит и I группе инвалидности, после 6 лет в инвалидном кресле и передвижении на костылях, самостоятельно ходит и радуется жизни!



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?

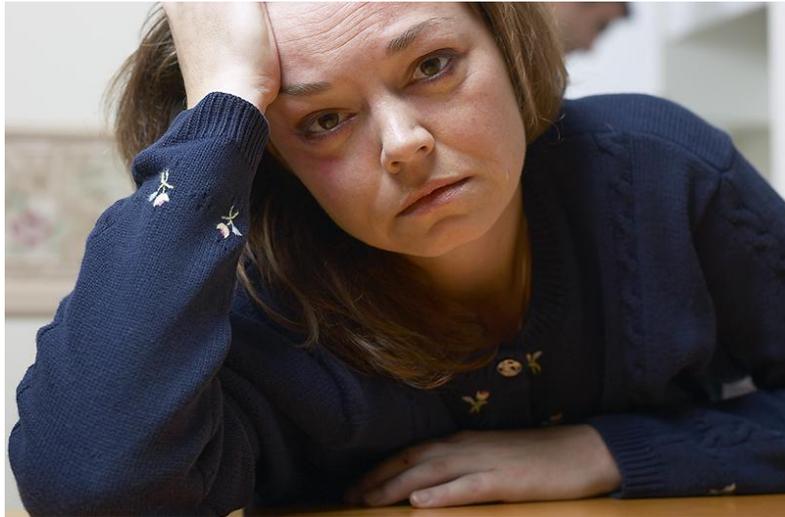


Кто стал лучше себя чувствовать?

- 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!

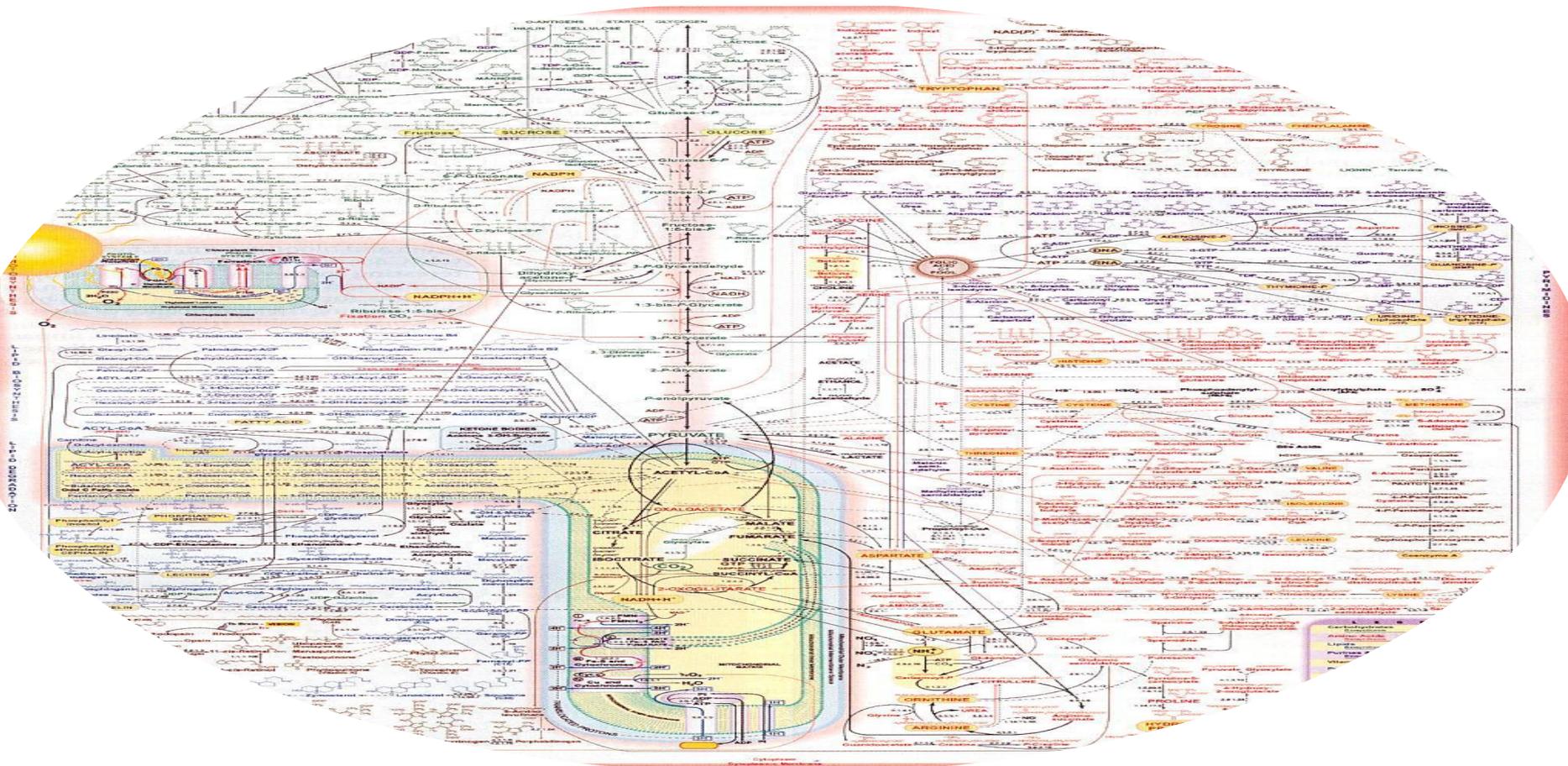
Итак, наша тема сегодня -

Обмен веществ

Кто прочитал материалы к этому занятию?

Клуб Правильного Питания

На самом деле, обмен веществ – это элементарная вещь.
На следующем слайде отчетливо видно, насколько все просто!



Вам это показалось слишком сложным?

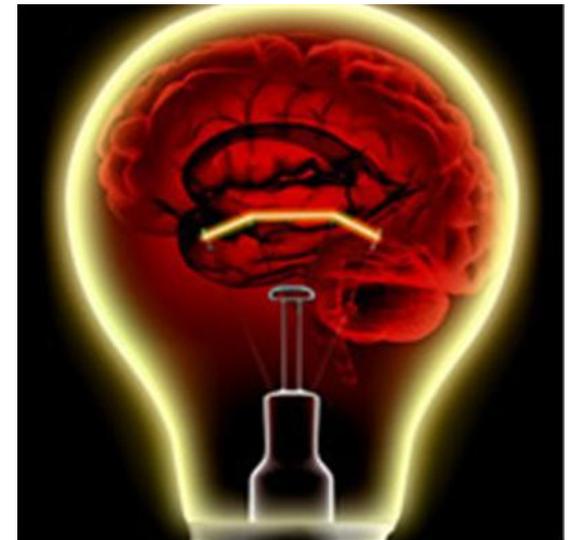
Все верно, обмен веществ – это самый сложный механизм, который действует в каждой из клеток.

Так что же это такое?

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

Чем быстрее обмен веществ, тем больше калорий сгорает и тем быстрее мы корректируем вес.

Есть несколько способов ускорить обмен веществ, что приведет к ускоренному сжиганию калорий, успешному снижению веса и в результате положительно скажется на нашем самочувствии.



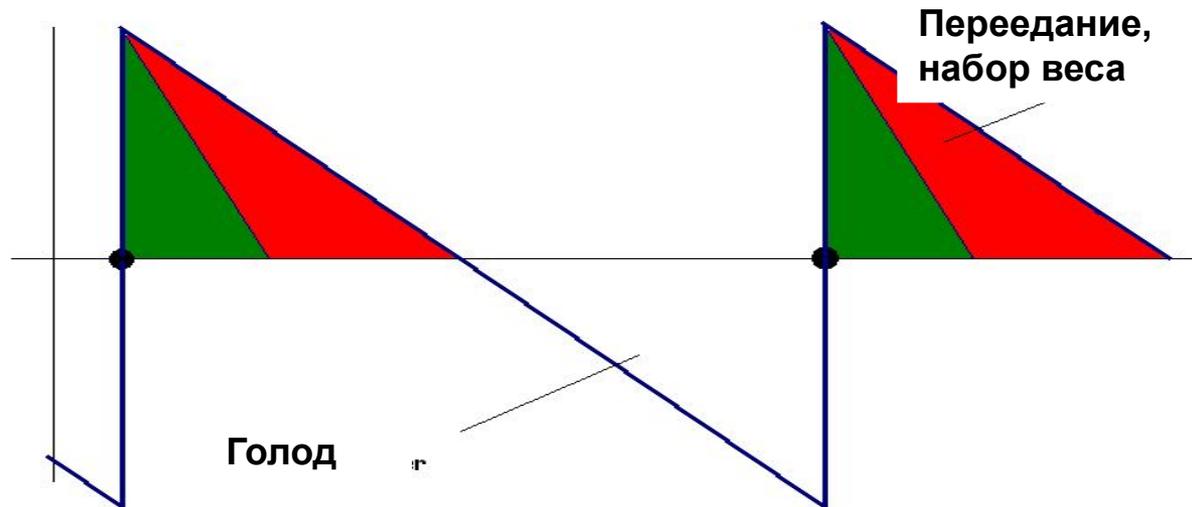
Какие факторы тормозят обмен веществ?

- Обилие простых углеводов и сахара
- Лишний вес (жировая ткань имеет более замедленный обмен веществ, чем мышцы и другие ткани)
- Нехватка белка для восстановления мышечной ткани, которая имеет максимальный обмен веществ
- Нехватка витаминов и минералов, входящих в состав ферментов, ускоряющих реакции в организме
- Нехватка воды (все обменные процессы происходят исключительно в водной среде)
- Недостаток физической активности

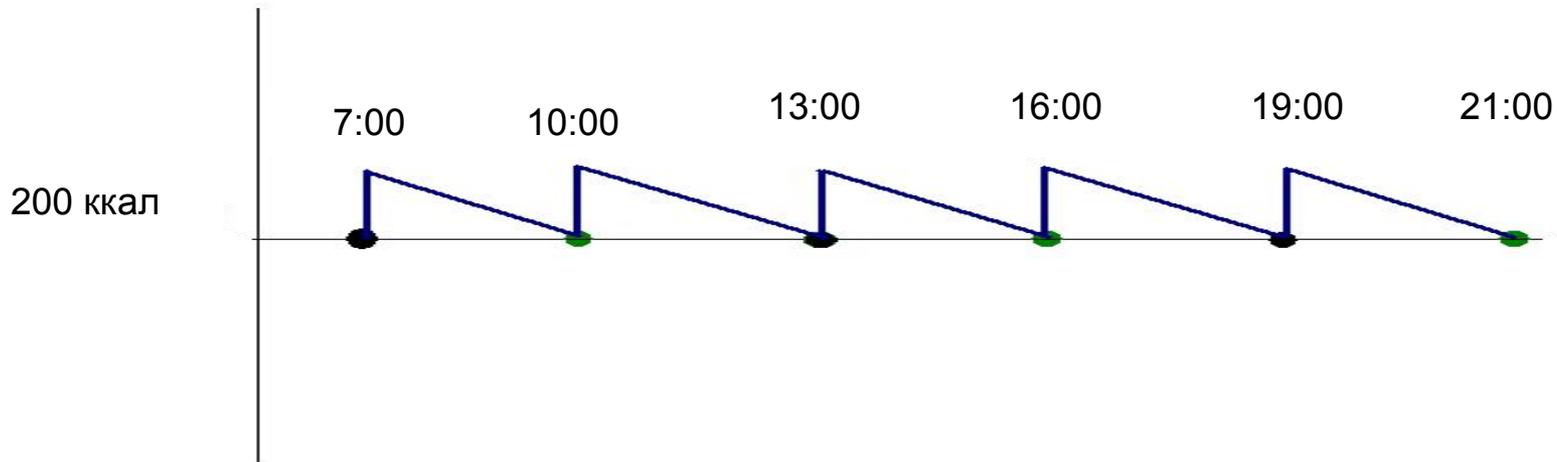
**Что же делать,
чтобы оптимизировать
обмен веществ?**

Ешьте часто и небольшими порциями!

Три больших приема пищи в день
вызывают замедление обмена веществ,
увеличивают нагрузку на систему пищеварения и
приводят к тому, что пища усваивается частично.



5-6 небольших приемов пищи в день помогают избежать чувства голода, падения уровня сахара в крови (гипогликемии) и поддерживают более интенсивный обмен веществ.



Физическая нагрузка

Выполняйте физические упражнения:
плавание, ходьба или бег трусцой
!ежедневно

Мышечные клетки сжигают в 300 раз больше
!калорий, чем жировые клетки



Любой вид физической нагрузки
исключительно полезен, так как
активизирует мышцы и значительно
ускоряет обмен веществ!

Обязательно завтракайте!

Пропуская завтрак, мы посылаем организму сигнал о недостатке питательных веществ, и он начинает предпринимать меры, чтобы снизить расход энергии и защититься от голода

?Как он это делает

Гормоны начинают тормозить обмен веществ и препятствуют потере энергоносителей (жира и сахара) и, соответственно, замедляют снижение веса



Пейте много воды!

!Обмен веществ происходит в водной среде

стаканов воды в день способствуют процессу 10-12 пищеварения, очистке организма от шлаков и !ускоряют обмен веществ

Избегайте сладких газированных напитков, которые разрушают костную систему !нашего организма и тормозят снижение веса



Добавьте базисные продукты правильного питания, которые помогут вам оптимизировать обмен веществ в течение всего дня.



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ
ДЛЯ ВСЕЙ
СЕМЬИ**



**Используй программу
Правильного питания!**

Питательный коктейль

ВКУСНО! НИЗКОКАЛОРИЙНО! СЫТНО! ПОЛЕЗНО!

- 9 г белка, 20 г углеводов на порцию.
- Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% усвоением клетками.
- Снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.
- Необходимый набор аминокислот, витаминов, минералов, клетчатки.
- Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов.
- Обеспечивает чувство сытости.
- Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани.
- Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы коррекции веса.

**Соевый белок рекомендован
для снижения уровня холестерина!**



**Используй программу
Правильного питания!**

Белковый коктейль

- **Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% уровнем усвоения клетками.**
- **Оптимальное сочетание соевого и сывороточного белка.**
- **Помогает поддерживать мышечную массу, лишенную жировых отложений.**
- **Имеет нейтральный вкус, поэтому его можно добавлять в коктейли, супы и соусы.**
- **Снижает зависимость от простых углеводов, помогает уменьшить аппетит и сохранять достаточный уровень энергии между приемами пищи.**

**Используй программу
Правильного питания!**

Напиток чайный Травяной концентрат

- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Способствует детоксикации организма
- Помогает расщеплению жира
- Содействует коррекции веса

**Энергия и бодрость без
калорий!**



Используй программу Правильного питания!

Алоэ Вера Тонус

- Повышает ферментативную активность
- Стимулирует обмен веществ
- Улучшает кровообращение
- Повышает общий тонус организма
- Способствует очищению, восстановлению и правильному функционированию всех органов и систем

**Алоэ содержит более
100 биологически активных
веществ, в том числе
75 особенно важных для
пищеварения!**



Ешьте здоровую пищу!

Цельные, необработанные химикатами продукты: овощи, фрукты, орехи, зерна, яйца, рыбу, морепродукты, постное мясо



Используйте продукты с низким гликемическим индексом

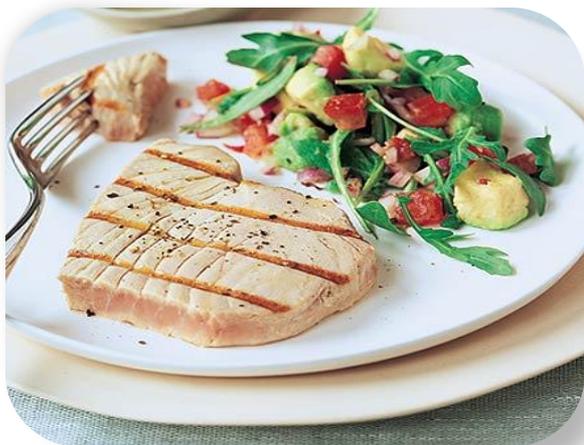
Избегайте консервированных продуктов с искусственными красителями

- Ужинайте** не позже чем за 2 часа до сна, чтобы пища успела
.покинуть желудок и перейти в тонкий кишечник
.Ночью вместо пищеварения происходят процессы гниения пищи
.Старайтесь избегать простых углеводов вечером



Напоминаем тем, кто хочет похудеть...

5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –
и вы прекрасно себя чувствуете, справляетесь с весом как
никогда, **при этом экономите свои деньги!**



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!



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:

**Покупка еды, этикетки на
продуктах, индекс
питательной ценности**

Как не растеряться в супермаркете?

Как правильно делать покупки?

Как научиться читать этикетки?

Каких продуктов избегать?

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!