



**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

Евгения, 63 года:



«Я с детства имела серьёзные проблемы по здоровью, в том числе с суставами.

8 лет назад изменила привычки питания, и теперь доктор, у которой я наблюдаюсь, говорит мне, что я до сих пор жива именно благодаря этому.

В настоящее время я много хожу, катаюсь на велосипеде, веду активный образ жизни. И совсем не страдаю от болей!».

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?

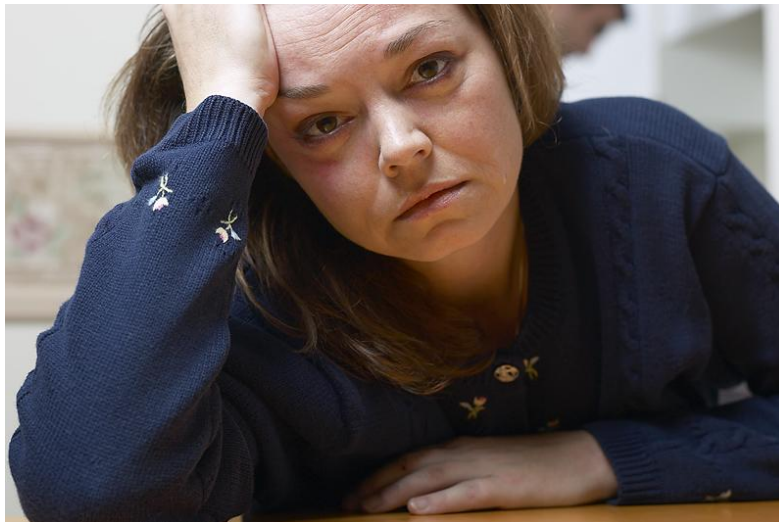


Кто стал лучше себя чувствовать?

- 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!**



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 -

**Несбывшаяся мечта,
или почему не работают диеты**

Кто прочитал материалы к этому занятию?



Статистика лишнего веса и болезней: Россия, страны СНГ

- Неуклонно растет число заболевших сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями
- 55% населения имеют лишний вес, из них 20% страдают ожирением
- 75% женщин в возрасте 35-55 лет имеют избыточный вес
- 70% заболеваний связаны с избыточным весом и неправильным питанием
- Проблема несбалансированного питания приняла массовый характер и наблюдается во всех возрастных и социально-экономических группах населения



Несбывшаяся мечта

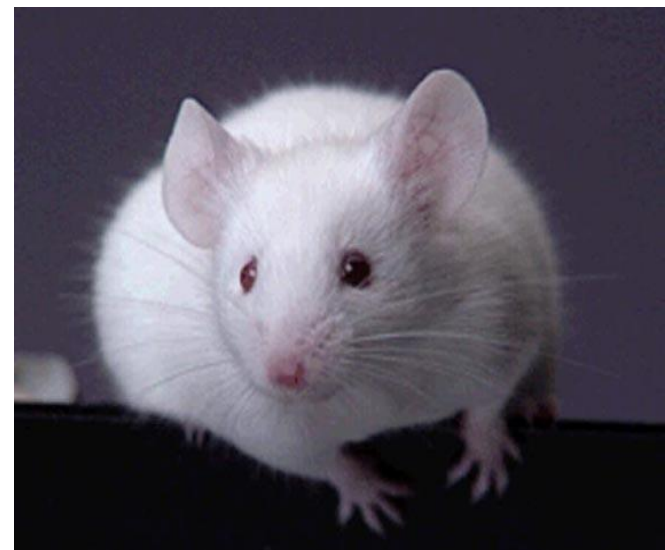


Люди готовы платить любые деньги за лекарства, травы, различные препараты и даже подвергнуться опасным операциям только для того, чтобы быть худыми.

Проблема заключается не столько в том, чтобы избавиться от лишнего веса, сколько в том, чтобы научиться контролировать свой вес и остаться стройным на длительный период времени.

Ученые провели эксперимент:

- Мышам давали еду, богатую животными жирами и простыми углеводами
- Происходил быстрый набор веса
- Через месяц мышей вернули к их прежнему рациону
- Мыши безболезненно и быстро восстановили прежний вес



Вывод:

К лишнему весу приводит не только количество потребляемых калорий, но и их качество!

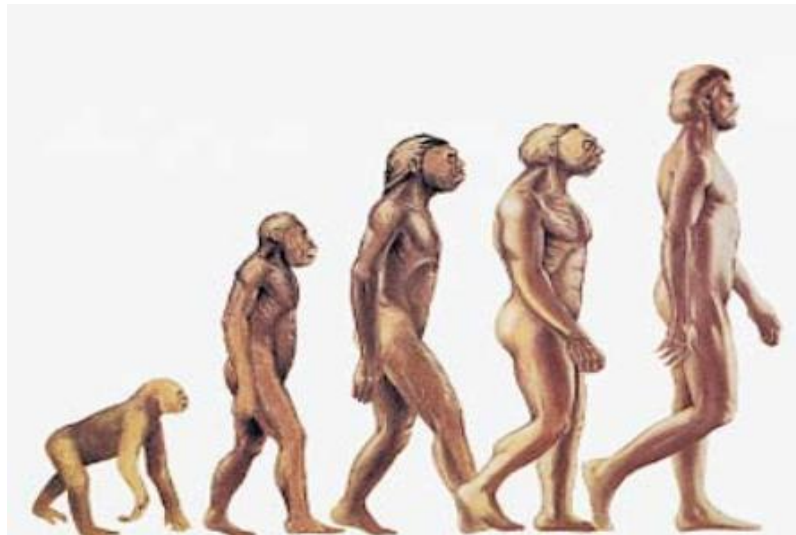


Факты:



- Через год 2/3 снизивших вес с помощью диет вернутся к прежнему весу.
- Через 3-5 лет только 3% сохранят полученный результат.
- Из оставшихся (97%) 15% вернутся к прежнему весу, а большинство (82%) поправятся еще больше.

Почему так происходит?



99% своего существования на Земле человек был охотником и собирателем...

За миллионы лет эволюции люди выработали особые привычки питания. Чтобы выжить, нужно было тратить много энергии на поиск пищи. Т.е. много калорий означало выживание!

Вывод: Люди привыкли искать калории, и поэтому им трудно бороться с инстинктами!

Рассмотрим некоторые диеты и разберемся, почему так трудно получить результат, но еще труднее сохранить его!

Ограничительные диеты (1000-1200 калорий в день)

Недостатки:

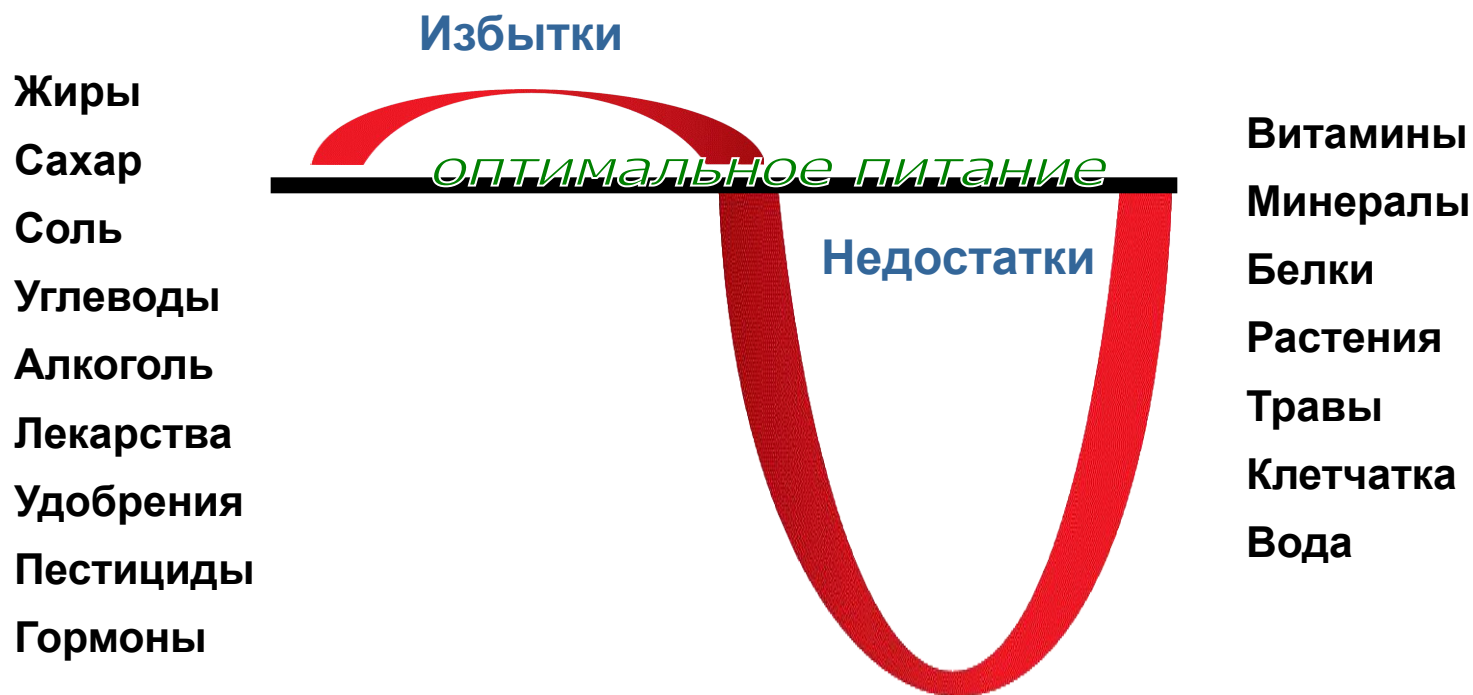
- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс продуктов
- Недостаток питательных веществ приводит к жесткой экономии: организм начинает запасать каждую поступающую калорию
- Замедляется обмен веществ
- Ограничение в питании противоречит базовым инстинктам



Питание современного человека не сбалансировано...



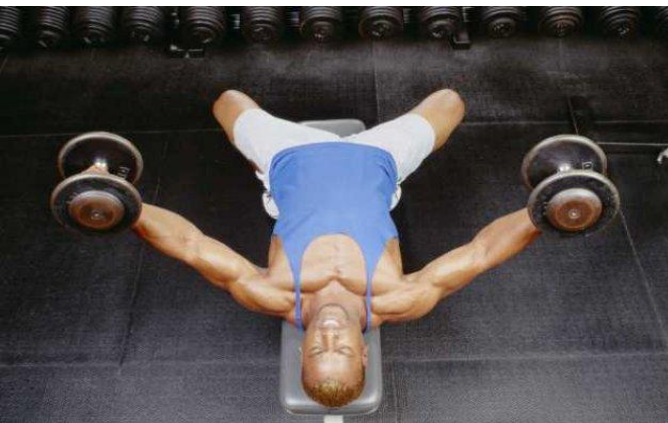
Пытаясь с помощью ограничительных диет уменьшить избытки, мы лишь увеличиваем недостатки и усугубляем дисбаланс питания!





Ограничительные диеты: Плачевный результат

- Замедление обмена веществ
- Постоянный недостаток жизненно необходимых элементов
- Снижение расхода жира как реакция на недостаток калорий
- Потеря мышцами белка, снижение мышечной активности, что еще больше усугубляет замедление обмена веществ и расхода калорий
- Организм требует восполнения питательных веществ, что приводит к перееданию и новому набору веса
- Психологический срыв
- ▶ Отказ от диеты и неизбежный набор веса



Спортивная диета № 1:

занимаемся спортом, едим что хотим

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс продуктов
- Не учитывается количество белка

Результат:

- Недостаток белка приводит к снижению мышечной активности и препятствует восстановлению мышц
- Чувствуя сильный голод, «съедаем» полхолодильника
- При интенсивной физической нагрузке и недостатке белка организм медленнее избавляется от жира
- При значительном лишнем весе интенсивные занятия без коррекции питания не помогают достичь долгосрочных результатов, тем более удержать их



Спортивная диета 2:

занимаемся спортом и сокращаем количество потребляемой пищи

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс продуктов
- Не учитывается количество белка

Результат:

- Нарушенный обмен веществ
- Сильное чувство голода
- Ускоренный распад мышц
- Накопление жира
- Недостаток сил
- Психологический срыв
- Отказ от диеты и неизбежный набор веса



Углеводная диета:

10 ломтиков хлеба и мало мяса

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс продуктов
- Недостаточное количество белка
- Противоречит базовым инстинктам

Результат:

- Ускоренный распад мышц и замедление обмена веществ
- Сильное чувство голода
- Накопление жира
- Психологический срыв
- Отказ от диеты и неизбежный набор веса



«Диетическая» диета:

вся пища диетическая или 0% жирности

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс
- Недостаток белка
- Противоречит инстинктам
- Трудно поддерживать

Результат:

- Постоянный недостаток важных питательных элементов
- Чувство голода
- Ослабление мышц
- Замедление обмена веществ
- Психологический срыв
- ▶ Отказ от диеты и неизбежный набор веса

Как избежать последствий неправильных диет?

Как нормализовать питание, чтобы скорректировать вес, улучшить здоровье и сохранить результат?



Основные элементы программы правильного питания:

- ❑ **Правильный завтрак:** обеспечение организма всеми питательными элементами и водой и поддержание нормального уровня сахара
- ❑ **5-6 небольших трапез в день:** поддержание интенсивного обмена веществ и отсутствие голода
- ❑ **Обеспечение потребности в белке:** не менее 1.2 г белка на 1 кг веса тела (не менее 50% белка должно быть из растительных источников)
- ❑ **Правильный водный режим:** 2.5 л воды в день
- ❑ **Избегать употребления** продуктов с высоким гликемическим индексом
- ❑ **Употребление** овощей, фруктов и бобовых
- ❑ **Занятия спортом**

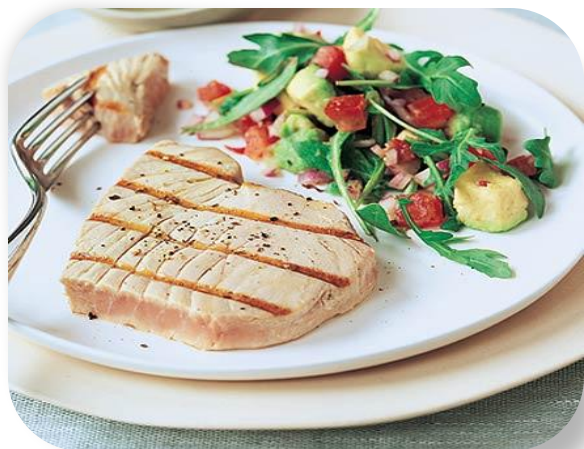


Что дает программа правильного питания?

- Работа с личным тренером, постоянная связь
- Отсутствие чувства голода
- Высокий уровень энергии
- Интенсивный обмен веществ
- Усиление мышц за счет обеспечения белком и распада жиров
- Снижение потребности в простых углеводах
- Формирование правильных привычек питания на всю жизнь
- Сохранение результата на долгие годы
- Здоровье и хорошее самочувствие
- Правильное питание для всей семьи



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



Из чего состоит программа Правильного завтрака?



**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!**





Кто уже перешел на правильный завтрак и по утрам пьет коктейль вместо бутербродов и кофе?

**Давайте попробуем
Питательный
коктейль!**

**Это просто и
вкусно!**



Правильный ужин

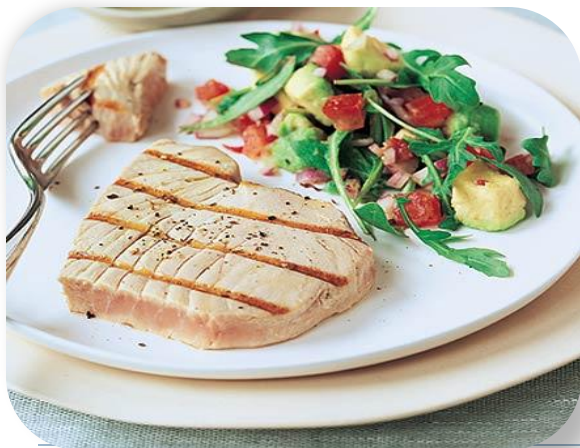
Мы приходим сюда после работы и проводим здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы знаем, что есть нужно регулярно и не доводить до голода – это один из основных принципов правильного питания и контроля веса.



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

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!**



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!



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: « _____ » _____ 20 ____ г.

Следующее занятие:

**Углеводы, сахар,
гликемический индекс**

Что такое «хорошие» и «плохие» углеводы?

Что такое таблица гликемических индексов и как ею пользоваться?

Что такое «пирамида» питания?

Что такое наша персонализированная программа питания?



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!

