



Weight Loss Challenge

Группа поддержки для тех,
КТО ХОЧЕТ СНИЗИТЬ ВЕС



Weight Loss Challenge

Александр Дегтярев
похудел на 20 кг и
чувствует себя комфортно,
больше не жалуясь на
самочувствие



Weight Loss Challenge

У нас сегодня есть новички?

Давайте их поприветствуем!



Weight Loss Challenge

**Давайте расскажем новичкам, чем мы тут
занимаемся и с каких позиций мы
рассматриваем вопросы правильного
питания и контроля веса**

**Кто помнит, какие темы мы рассматривали до сих
пор и что нового мы узнали?**



Weight Loss Challenge

Отлично!

А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и изменению привычек питания

Что же с нами произошло за это время?



Weight Loss Challenge

А теперь давайте посмотрим, кто у нас
похудел больше всех за прошедшую
неделю



Weight Loss Challenge

Отлично!



Weight Loss Challenge

Аплодисменты!

И, конечно, подарок победителю этапа!



Weight Loss Challenge

Radiant C



Спрей Radiant C уничтожает свободные радикалы, которые ускоряют процесс старения кожи.

Спрей Radiant C придает коже тонус и здоровый сияющий вид.

Спрей Radiant C увлажняет кожу лица и оживляет ее при помощи экстрактов, содержащих натуральный витамин С.

Спрей Radiant C - прекрасное средство для сохранения макияжа.



Weight Loss Challenge

Radiant C



Хотите получить такой же в подарок?

Приведите друга в эту или в следующую группу!



Weight Loss Challenge

**А кто у нас похудел больше всех с
самого начала?**



Weight Loss Challenge

Поздравляем!



Weight Loss Challenge

А кто уже добавил коктейль Формула 1
в свой рацион?



Weight Loss Challenge

А чай Термоджетикс и сок Алоэ?



Weight Loss Challenge

Отлично!



Weight Loss Challenge

**Итак, подведем итоги:
кто стал лучше себя чувствовать?**

Появилось больше энергии...

Уменьшились головные боли...

Улучшилось пищеварение...

Нормализовался сон...

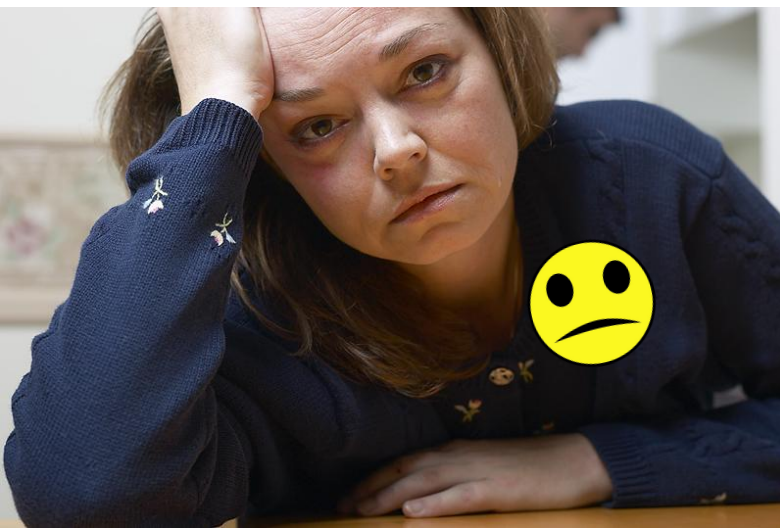
Снизилась тяга к сладкому и мучному...

Потерял вес и объемы...



Weight Loss Challenge

А у кого всего этого
еще не произошло?



Weight Loss Challenge

**Тогда скорее начинайте программу
правильного завтрака**



Weight Loss Challenge

Итак, новички, добро пожаловать к нам в Группу!

В ближайшие 12 недель вы тоже сможете поднять ваш уровень знаний и научиться правильно питаться, худеть, улучшить здоровье и никогда не поправляться



Weight Loss Challenge

Мы решили объединить сегодня две темы и поговорить о двух важных составляющих правильного питания и здорового образа жизни:

Свободные радикалы и антиоксиданты
Кальций

Кто прочитал материалы к этому занятию?



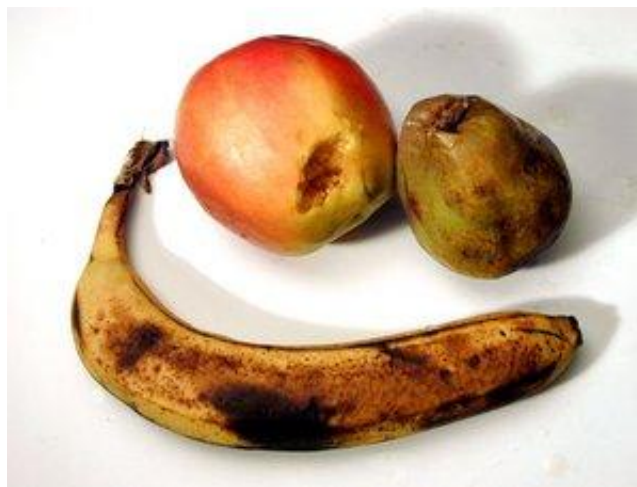
Weight Loss Challenge

Что же такое свободные радикалы?

Это побочные продукты дыхания и процессов обмена веществ

Это неустойчивые комплексы, которые вызывают цепную реакцию окисления, наносящую ущерб клеткам и тканям нашего организма в виде болезней и преждевременного старения.

Более привычные примеры действия свободных радикалов: металл ржавеет, фрукты портятся, масло становится горьким.



Weight Loss Challenge



Age 24

Точно так же, как металл ржавеет благодаря окислению, так и мы с возрастом «окисляемся».

Сегодня доказано, что большинство болезней возникают в результате реакции организма на окислительные процессы.

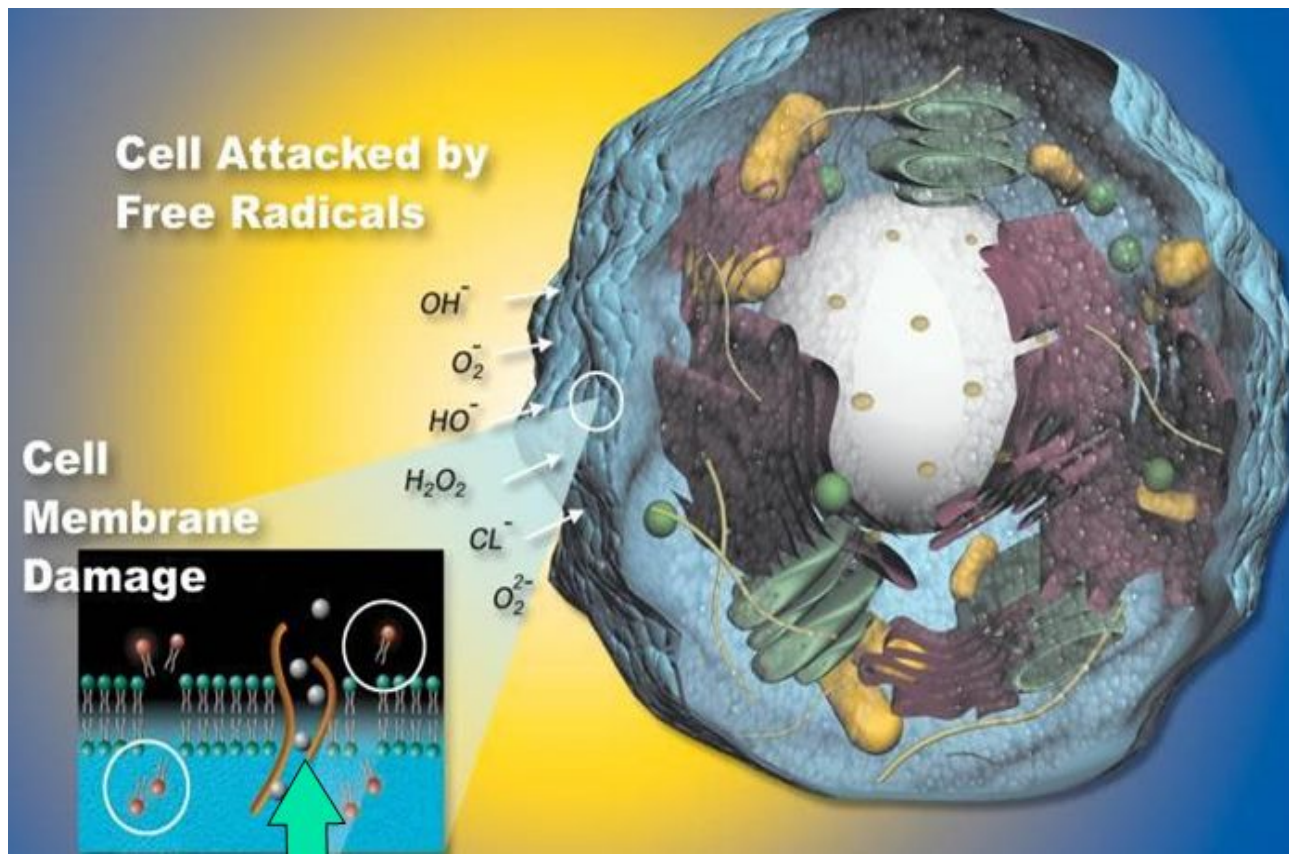


Age 54



Weight Loss Challenge

Свободные радикалы повреждают стенки клеток, и в результате внутренности клеток становятся уязвимыми перед бактериями, вирусами и клетками, вызывающими рак.



Weight Loss Challenge

Откуда берутся свободные радикалы?

Два источника свободных радикалов:

- те, которые производятся нормальными процессами организма;
- Нарушения питания, курение, солнечное излучение, радиация, ультрафиолетовые лучи, загрязнение воды и воздуха, другие факторы окружающей среды, пестициды, промышленные токсины, лекарства и т.д.



Weight Loss Challenge

Антиоксиданты борются со свободными радикалами

Антиоксиданты предотвращают окислительные реакции, стабилизируя свободные радикалы, защищая тем самым клетки от повреждения.

Для того, чтобы естественная антиоксидантная система нашего организма функционировала, нам необходимо получать из пищи достаточно питательных элементов, содержащих антиоксиданты и их составляющие.



Weight Loss Challenge

Антиоксиданты находятся в продуктах питания, но не так просто обеспечить ежедневную норму антиоксидантов

Таблица 2. Продукты, богатые антиоксидантами

Биологические антиоксиданты	Наиболее богатые пищевые источники антиоксидантов	Количество, нужное для обеспечения RDA
Глутатион	Кисломолочные продукты	50 г творога
Витамин А	Печень, рыбий жир	25 г печени
β- каротин	Морковь, тыква, петрушка	60 г моркови
Витамин Е	Растительное масло	25 г постного масла
Витамин С	Овощи, фрукты, ягоды	до 1 кг яблок
Цинк	Печень, раки (крабы)	300 г раков (крабов)
Медь	Печень, раки (крабы), орехи	500 г орехов
Селен	Креветки, треска, чеддер	80 г креветок
Ферменты	Молоко, мясо, яйца	300 г говядины

Например, чтобы получить дневную норму витамина С, нужно съесть килограмм яблок (см. таблицу)

Другой пример: чтобы получить дневную норму меди, нужно съесть полкилограмма орехов (см. таблицу)



Weight Loss Challenge

Два пути обеспечения организма антиоксидантами:

1. Продукты, богатые антиоксидантами
2. Питательные добавки, богатые антиоксидантами



Weight Loss Challenge

Для борьбы со свободными радикалами мы рекомендуем следующие продукты:



ФОРМУЛА 1

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

**Контроль веса и сбалансированное питание
Отличный завтрак, обед или ужин!**

- Замена 1-2 приемов пищи в день - **вкусно!**
- Всего 200 ккал в порции – **низкокалорийно!**
- 17 г белка – **сытно!**
- 20 основных витаминов и минералов (антиоксидантов), клетчатка, «хорошие» углеводы – **полезно!**



Соевый белок рекомендован для снижения уровня холестерина

Weight Loss Challenge

Мультивитаминный комплекс Формула 2



Мультивитаминный комплекс включает 12 витаминов, 11 минералов (антиоксидантов) и 11 растительных ингредиентов.

Помогает поддерживать баланс питательных веществ в организме.

В составе: витамины С и Е, бета-каротин, витамины группы В, кальций, фосфор, железо, йод, другие витамины и минеральные вещества, а также набор растительных ингредиентов.



Weight Loss Challenge

Шизандра Плюс



Витамины А, С и Е являются одними из самых мощных антиоксидантов.

Дополнительный источник витаминов, шизандрина, селена и кальция.

Содержит экстракт шизандры (лимонник китайский), витамины-антиоксиданты А, С, Е, витамины группы В, селен.



Weight Loss Challenge

РозОкс



РозОкс создан на основе экстракта розмарина - растения, которое является источником 12 видов антиоксидантов, обладающих каскадным эффектом усиливать друг друга.

Содержит ряд минеральных веществ.

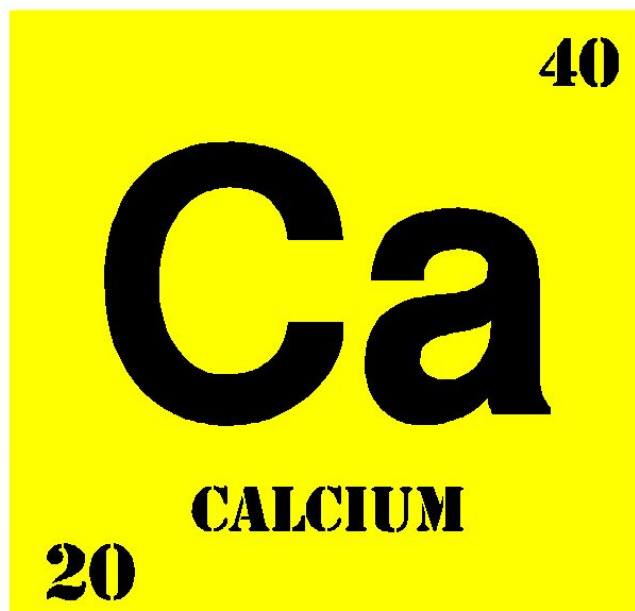
В составе также экстракты овощей семейства крестоцветных, томатов, куркумы и шалфея.



Weight Loss Challenge

Кальций

Почему нам нужен кальций



Weight Loss Challenge

Почему нам нужен кальций

Кальций - это основа, благодаря которой может существовать человек. Наш «кальций» можно сравнить с фундаментом здания или корнем большого дерева

Кальций – основной элемент, составляющий основу костей скелета

В нашем организме кальция содержится больше, чем других элементов - примерно 2% массы тела. При этом основное количество кальция находится в костях, зубах, волосах и ногтях.

Кальций управляет многими процессами жизнедеятельности, например, биением нашего сердца.

Кальция, который мы получаем через пищу, недостаточно, а без него невозможна нормальная деятельность сердца.



Weight Loss Challenge

Почему нам нужен кальций

Кальций отвечает за передачу сигналов по нервной системе.

Кальций дает команды нашим мышцам расслабляться или сокращаться

Кальций участвует в процессе свертывания крови.

Кальций участвует в процессе соединения наших клеток между собой.

Кальций участвует в процессах пищеварения, выделения, нервных процессах.

Кальций влияет на иммунитет и на систему воспроизводства.



Weight Loss Challenge

При недостатке кальция кости, зубы и сосуды становятся хрупкими и ломкими.

При недостатке кальция ногти и волосы становятся ломкими, тусклыми и безжизненными. Наблюдается повышенное выпадение волос.

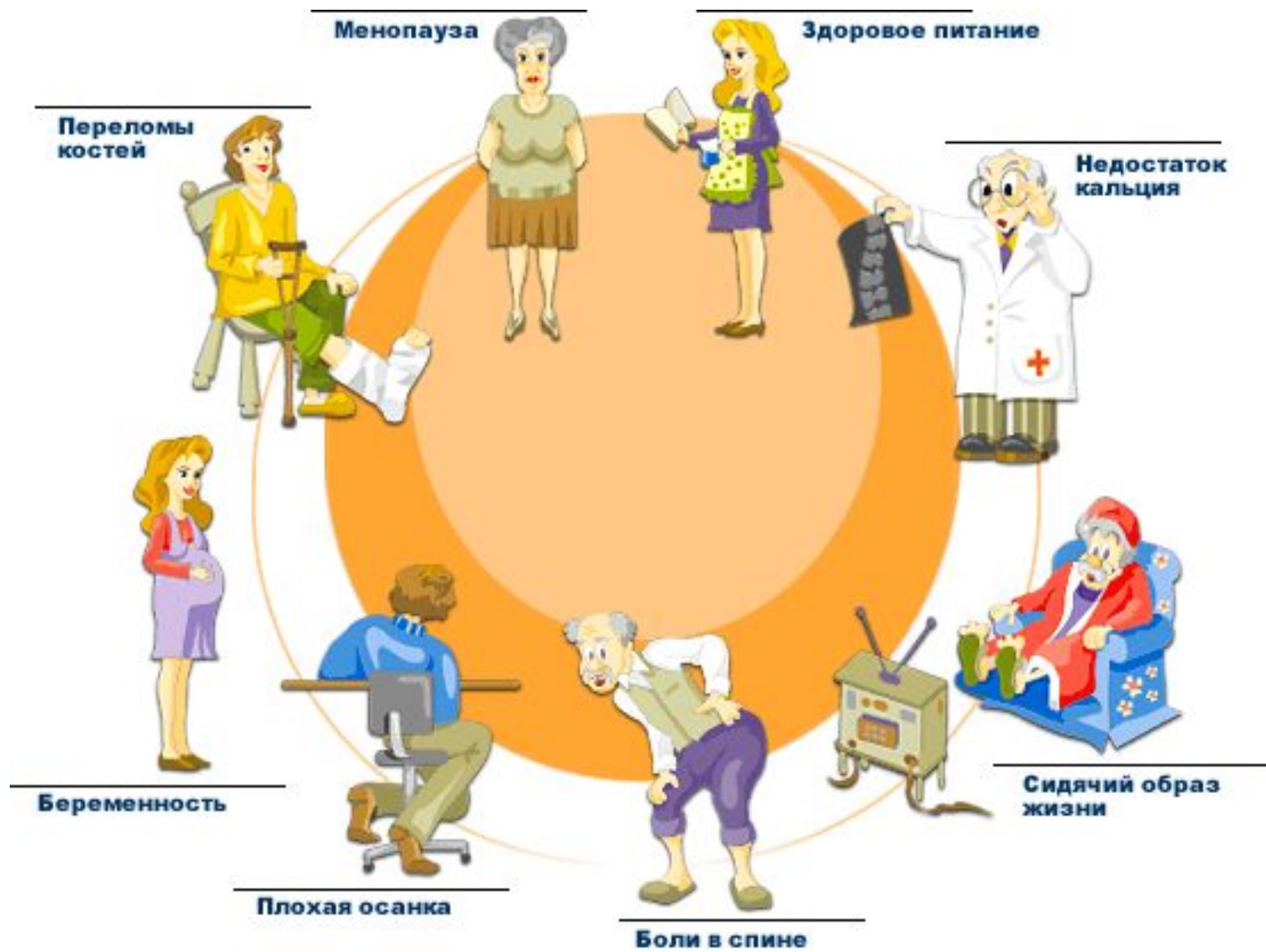
За то время, пока женщина выносит и родит ребенка, она теряет примерно до 30,000 мг кальция!

За одно только кормление грудью ребенка, мать теряет 300 мг кальция из своего организма. А сколько она приняла с пищей?

Таким образом, как же в таком случае женщина может не стареть?



Только здоровое питание помогает поддерживать необходимый уровень кальция в организме



Weight Loss Challenge

Сколько кальция нам нужно ежедневно

От 10 до 13 лет - 1000 мг

От 13 до 16 лет - 1200 мг

От 16 до 17 лет - 1000 мг

От 20 до 55 лет - от 800 до 1000 мг

Старше 55 лет - 1200 мг

Беременные женщины
и кормящие матери - от 1500 до 2000 мг

Женщины в период климакса - 1400 мг



Weight Loss Challenge

Где взять кальций?

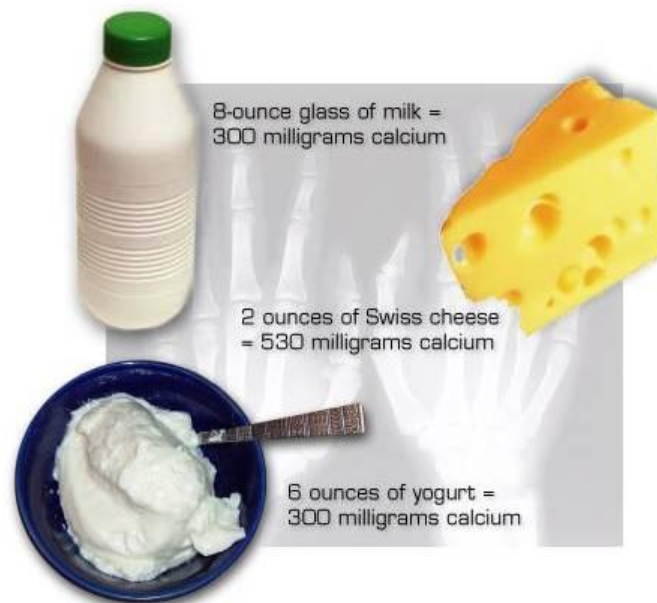
Продукты, богатые кальцием

Пищевые добавки



Weight Loss Challenge

Продукты, богатые кальцием



Weight Loss Challenge

Содержание кальция в продуктах – мг/100 г

Молочные продукты

Молоко 3% жирности	100
Молоко 1% жирности	120
Творог	95
Сметана	90

Сыры

Твердый сыр	600
Плавленный сыр	300

Мясо

Мясо (средней жирности)	10
Свинина (тощая)	7
Ветчина(средней жирности)	10

Яйца

Штука	27
-------	----

Рыба

Сардины в масле	420
Креветки (вареные)	110
Рыба (средняя)	20
Сельдь (свежая)	50
Тунец (в консервах)	8

Овощи и фрукты

Капуста	210
Сухофрукты	80
Апельсин	40
Банан	26
Помидоры, огурцы	10

Weight Loss Challenge

Экстра-Каль



Продукт, специально разработанный для укрепления костей

Содержит кальций в высокой концентрации.

Три таблетки этой добавки обеспечивают организм рекомендованной ежедневной нормой кальция (около 1000 мг).

В его состав входят витамины, минеральные вещества и травы, которые помогают организму усваивать и сохранять кальций, - аскорбиновая кислот, витамин А, экстракты хвоща и солодки, экстракт водорослей.

В состав Экстра-Калья также входит витамин D, который необходим для усвоения кальция организмом.



Weight Loss Challenge

Правильный ужин

Многие из вас приходят сюда после работы и проводят здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы с вами уже знаем, что кушать нужно регулярно и не доводить до голода – это один из краеугольных камней правильного питания и контроля веса.

Поэтому вы можете приобрести абонемент на 10 оставшихся вечеров и перед началом каждой встречи выпивать наш белковый питательный коктейль.

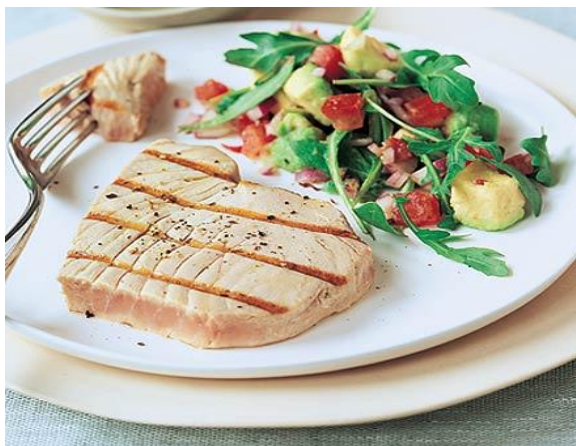


Weight Loss Challenge

Напоминаем тем, кто хочет похудеть...



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



Weight Loss Challenge

Для новичков:

Обратитесь к вашим тренерам –
и они дадут вам рекомендации по поводу питания в
течение всего дня.

Не забудьте взять у ваших тренеров форму «Мое
питание» на следующую неделю

Будьте регулярно на связи с вашими тренерами и
анализируйте вашу динамику 2-3 раза в неделю



Weight Loss Challenge

Помогите нам помочь другим!

Приведите одного друга в эту или в следующую группу –
и получите в подарок спрей Radiant C.



Приведите двух друзей в эту или в следующую группу – и получите в подарок шампунь и кондиционер Гербал Алоэ



**Передайте приглашение вашим друзьям.
Первое занятие – вход свободный!**





Обратитесь к вашим тренерам и закажите бесплатное косметическое обслуживание.

Вы узнаете все о Внешнем Питании - новом революционном подходе к уходу за кожей



Weight Loss Challenge

Объявление

Открылась Академия Успеха





Академия Успеха

Вы узнаете:

- как помочь другим людям разобраться в вопросах питания (более половины населения страдает от лишнего веса и связанных с этим проблем здоровья)
- как подобрать программу правильного питания и снижения веса вашим 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
- и многое-многое другое





Академия Успеха

- 10 занятий
- 2 раза в неделю в нерабочее время
- домашние задания
- диплом об окончании Академии
- выпускной вечер



Диплом



Поздравляем! Вы успешно закончили Академию Успеха. Вы обладаете теперь необходимыми знаниями и инструментами, которые позволят Вам строить успешный бизнес и нести людям по всему миру послание о правильном питании.

Подпись: _____

Дата: _____

Weight Loss Challenge

Следующее занятие:

**Здоровье сердца
Оксид азота**

Что делать, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний?

Как питание может помочь мне укрепить сердце?

Что такое оксид азота?



Weight Loss Challenge

Следующее занятие

Не забыть папку!
Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!

