

BY ORIFLAME
Wellness



ВЭЛНЭС КЛУБ

Занятие 4

**ОТКУДА
ЛИШНИЙ ВЕС?**

Откуда лишний вес?

BY ORIFLAME
Wellness



1. Психологические сложности BY ORIFLAME Wellness

- Около 80% женщин переедают, если попадают в стрессовую ситуацию.
- Часто желание поесть вызывает скука, одиночество и затаенное раздражение. А иногда – и стремление самоутвердиться.



2. Неправильное питание BY ORIFLAME Wellness



Поступление
энергии

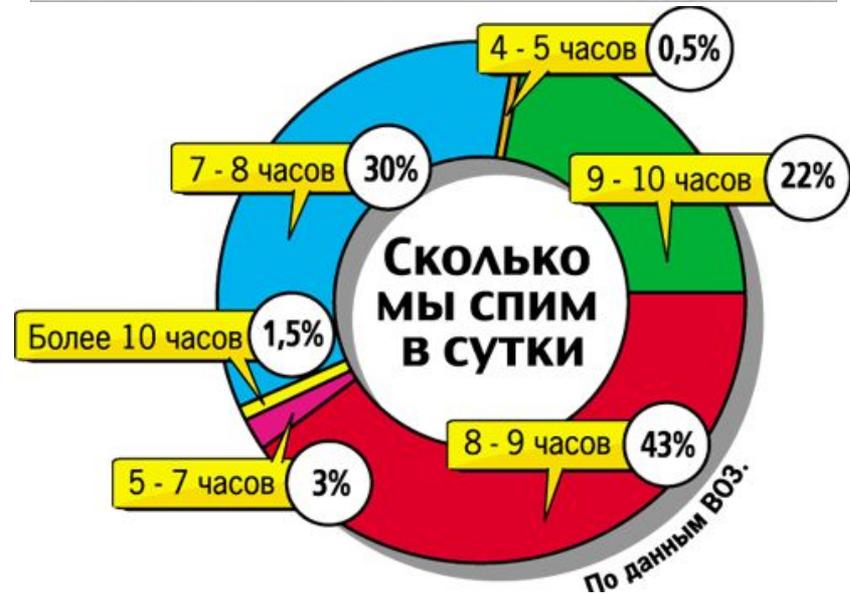
Энерготраты

- **Переедание.** Когда потребление калорий превышает их расход – мы неминуемо набираем вес
- **Нехватка витаминов.** Если с едой их поступает недостаточно, организм посылает нам сигналы о голоде, заставляя есть лишнее



3. Недостаток сна

- Люди, спящие по 5 часов в сутки, на 32% больше склонны к набору веса, чем те, кто спят 7-9 часов.
- При недостатке сна организму не хватает энергии, и он пытается получить её из лишней пищи.



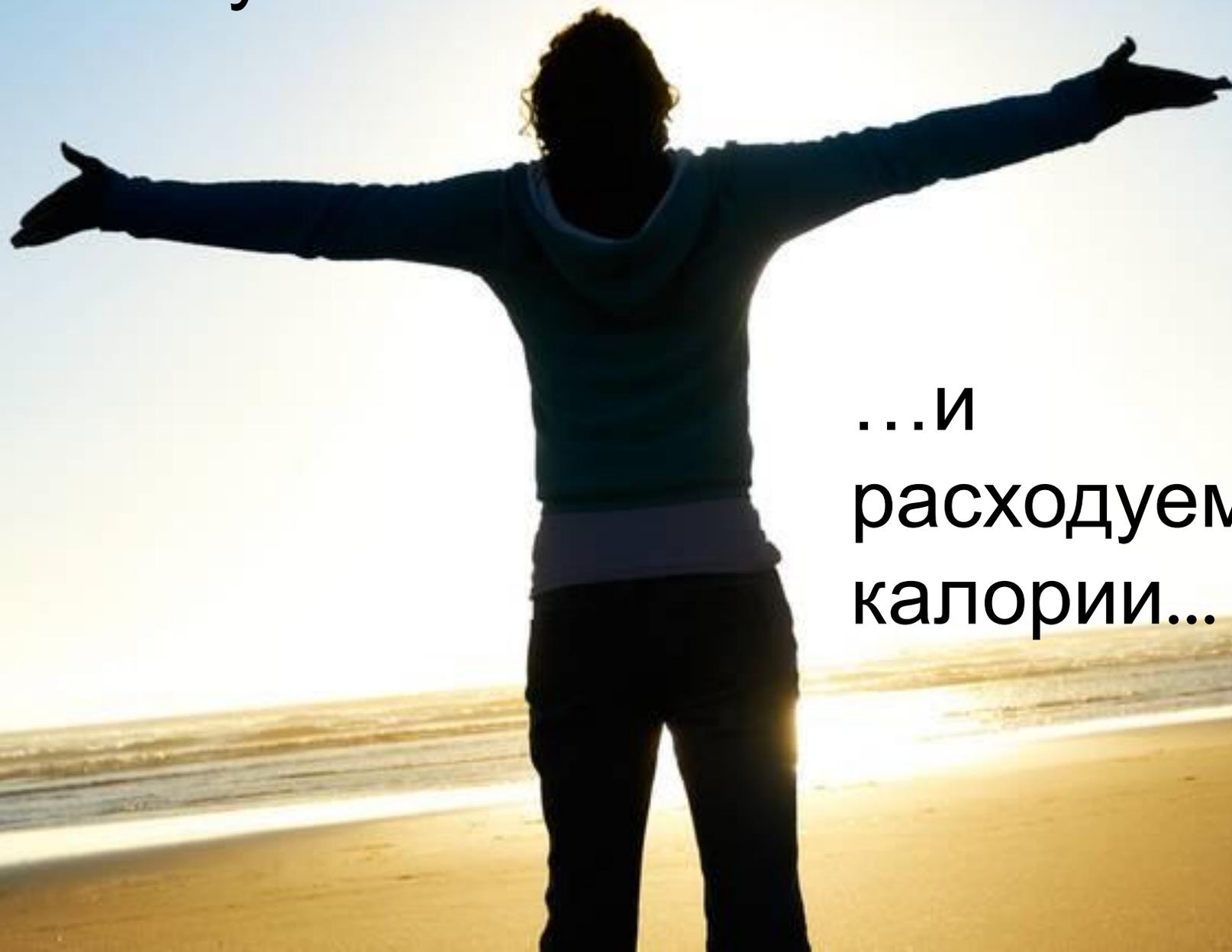
4. Низкая активность

- 60% горожан заняты сидячей работой
- Досуг свой большинство проводит перед компьютером или телевизором



- **Чтобы поддерживать вес в норме, достаточно 1 часа быстрой ходьбы!!!**

Мы получаем...



...и
расходуем
калории...

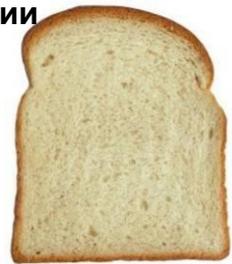


180 калорий



97 калорий

52 калории



219 калорий



200 калорий

35 калорий



52 калории



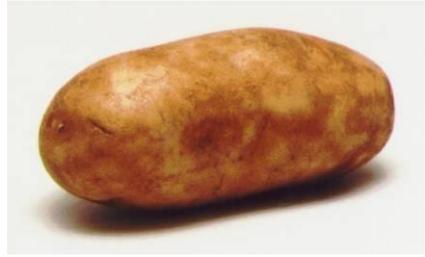
94 калории



150 калорий



70 калорий



75 калорий



280 калорий



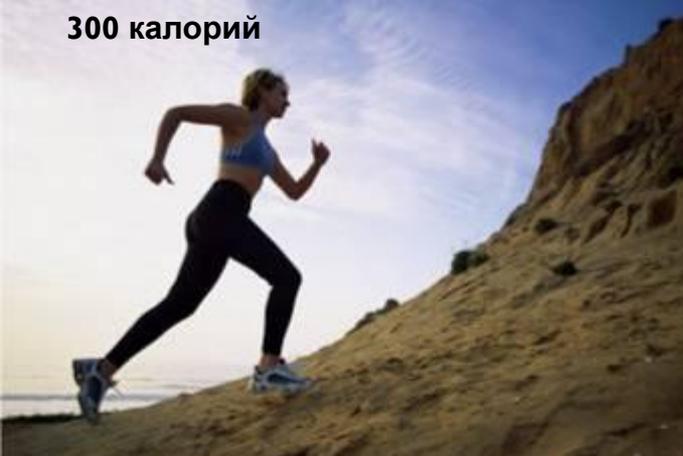
Белок 1 грамм = 4 калории

Углеводы 1 грамм = 4 калории

Жир 1 грамм = 9 калорий



300 калорий



40 калорий



260 калорий

150 калорий



30 калорий



65 калорий



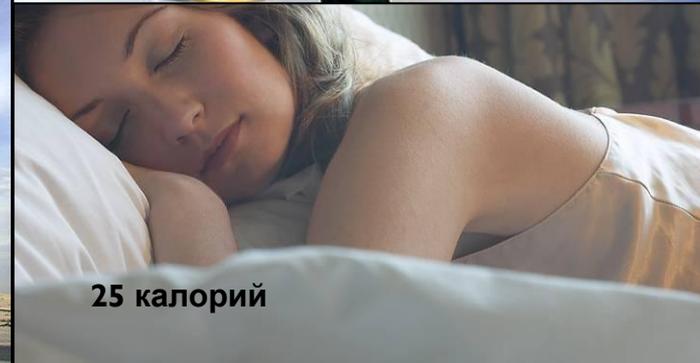
175 калорий

170 калорий



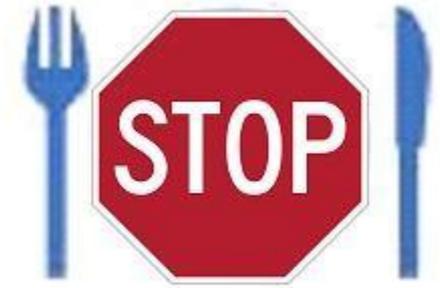
300 калорий

25 калорий



5. Гормональные проблемы

- После 30 лет сокращается выработка гормона роста, который утилизирует жир и заставляет нас быть энергичными



Что делать?

- Ужинать за 4 часа до сна
- Хорошо выспаться
- Умеренные физические нагрузки.



6. Генетические проблемы BY ORIFLAME Wellness

Питания мамы во время беременности:

- Недоедает;
- Несбалансированное питание;

.

Но!!!

Основную роль играет образ жизни человека.



Лишний ли у меня вес?

Индекс массы тела

	Вес (кг) vweight (kg)																
	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1,40	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
1,45	21	24	26	29	31	33	35	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
1,50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
1,55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1,60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1,65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1,70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
1,75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1,80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1,85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1,90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1,95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
2,00	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
2,05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
2,10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
2,15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Недостаточный вес

Нормальный вес

Избыточный вес

Ожирение

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес [кг]}}{(\text{Рост [м]})^2}$$

$$\text{ИМТ} = \frac{75 \text{ кг}}{1,68 * 1,68} = 26,57$$

Индекс массы тела

Нельзя медлить, если:

- **ИМТ** (вес/рост²) превышает 25 +
 - **Окружность талии**
 - более 102 см для мужчин
 - более 88 см для женщин



Вы не успеваете в спортивный клуб до или после работы?

Хотели бы заниматься физкультурой днем, но в вашей фирме нет тренажерного зала?



Фитнес & офис

Если использовать каждую свободную минутку для того, чтобы подвигаться, за неделю можно похудеть на 2 кг!

- Добавьте себе несколько сантиметров роста

Что это дает?

- Эффектный вид
- Хорошую осанку и стройную фигуру



ПРАВИЛО ВТОРОЕ: ТЕЛЕФОН – ЭТО КРАЙНЯЯ МЕРА!

BY ORIFLAME
Wellness

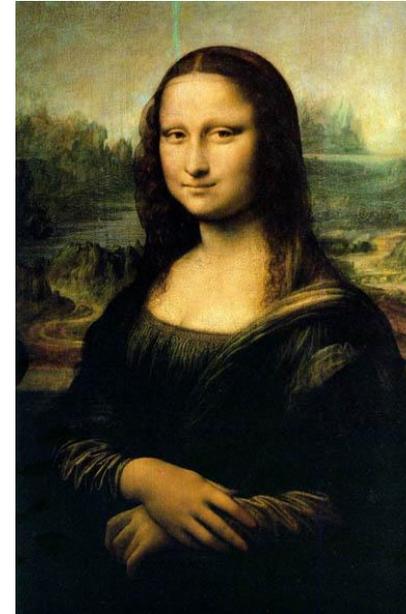
Еще лучше подняться и спуститься на 2-3 этажа.

Что это дает?

Вы "разбудите" застоявшуюся за время сидения на стуле кровь, слегка "проветрите" мозги и сожжете пару десятков килокалорий. Заодно подготовите мышцы ног к упражнениям, которые будете делать сидя.



Специально для сидящих за соседними столами представителей противоположного пола "надевайте" улыбку Моны Лизы.



- Вскоре мужчины будут говорить о вас как об особе романтической и загадочной – и к тому же с отличной фигурой! 

Здоровый перекус:

- **НЕТ** газированным напиткам и булочкам
- **ДА** фруктам и Коктейлю от Вэлнэс!



Зачем нужен Коктейль Нэчурал Баланс?

BY ORIFLAME
Wellness

- ✓ Сбалансированное питание без пищевого стресса, сокращает чувство голода
- ✓ **Снабжает организм питательными веществами, клетчаткой и аминокислотами**
- ✓ **Низкий гликемический индекс** позволяет избежать резких скачков сахара в крови и не испытывать потребности в сладком
- ✓ Практически 100% **натуральный перекус**



Проводим измерения: Wellness BY ORIFLAME



- Вес, кг
- Объем талии, см
- Объем бедер, см
- ИМТ
- Моя цель на следующую встречу



Мы желаем вам
успехов!

BY ORIFLAME
Wellness

