



**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?**

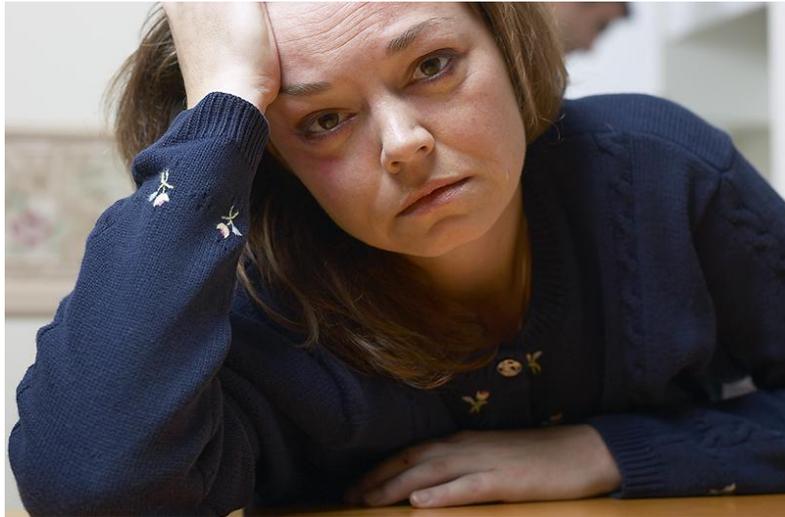


## Кто стал лучше себя чувствовать?

- 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 скорей 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!**

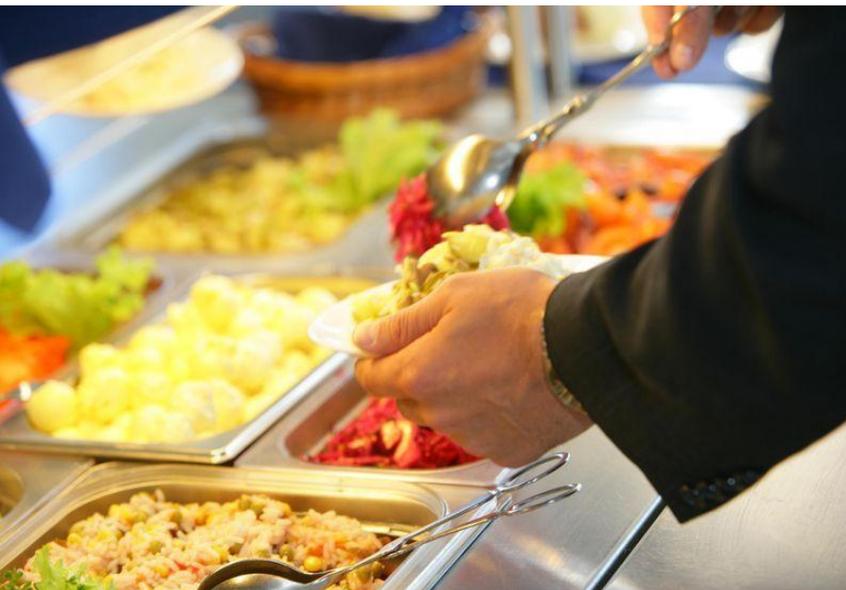
Поддерживайте нормальный режим питания в течение дня, чтобы не испытывать большого чувства голода вечером и не переесть на ночь.



## 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

## Правило № 5

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

**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 № 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!

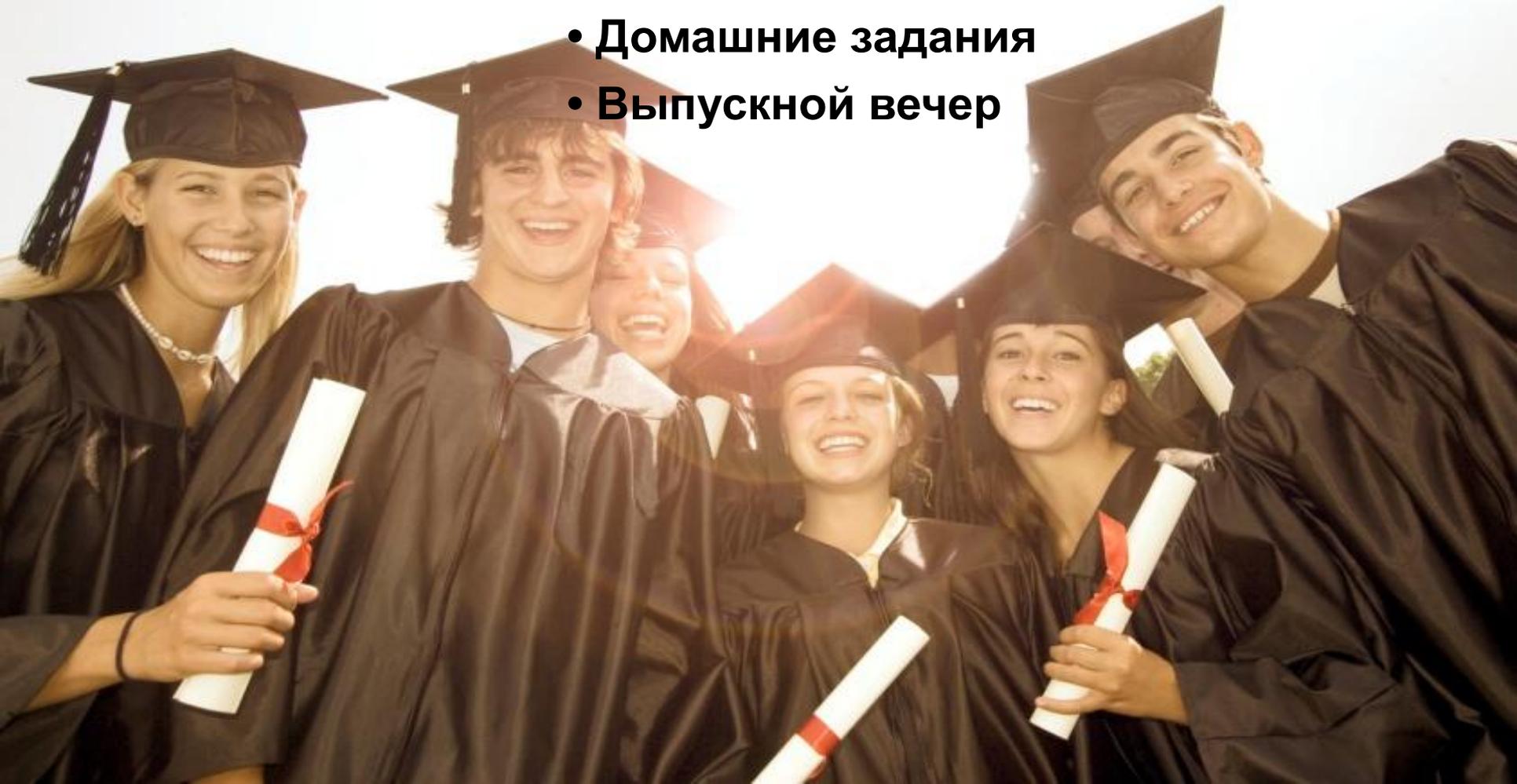


## Вы узнаете:

- 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!**