

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Спорт и энергия



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ



Александр Савенко похудел на 28 кг и прекрасно продолжает худеть и поддерживать отличную физическую форму

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

А кто уже добавил коктейль

NUTRI BURN И TNT

в свой рацион?



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

А энергетический напиток

**SOLSTIC ENERGY и LIQUID
CHLOROPHYLL?**



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

**Тогда скорее начинайте программу
правильного завтрака!**



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Итак, сегодняшняя тема –

Спорт и энергия

ОБЗОР СПОРТИВНОГО ВРАЧА

И. И. ШАШКОВА

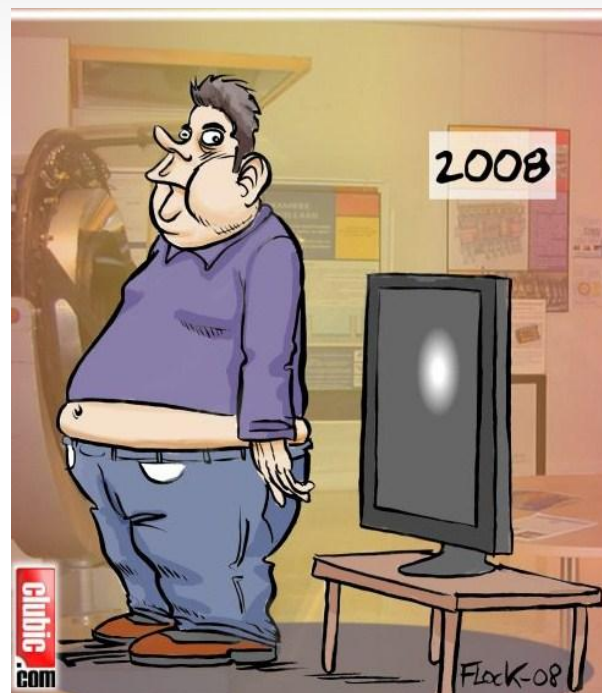
NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Изменения в образе жизни за последние 20 лет:

Физическая нагрузка уменьшилась

Потребление калорий выросло



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Пульт от телевизора и компьютерная мышка – самая интенсивная физическая активность для многих



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

С возрастом, при отсутствии физических нагрузок мышечная ткань деградирует и заменяется на жир. (слева – молодая женщина, справа – пожилая, вес и рост одинаковые; белое – жир, темное – мышцы).

Основные факторы деградации мышц:

- отсутствие физической нагрузки
- голодные диеты
- недостаток полноценного белка в пище



СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Так почему же так важна физическая активность?

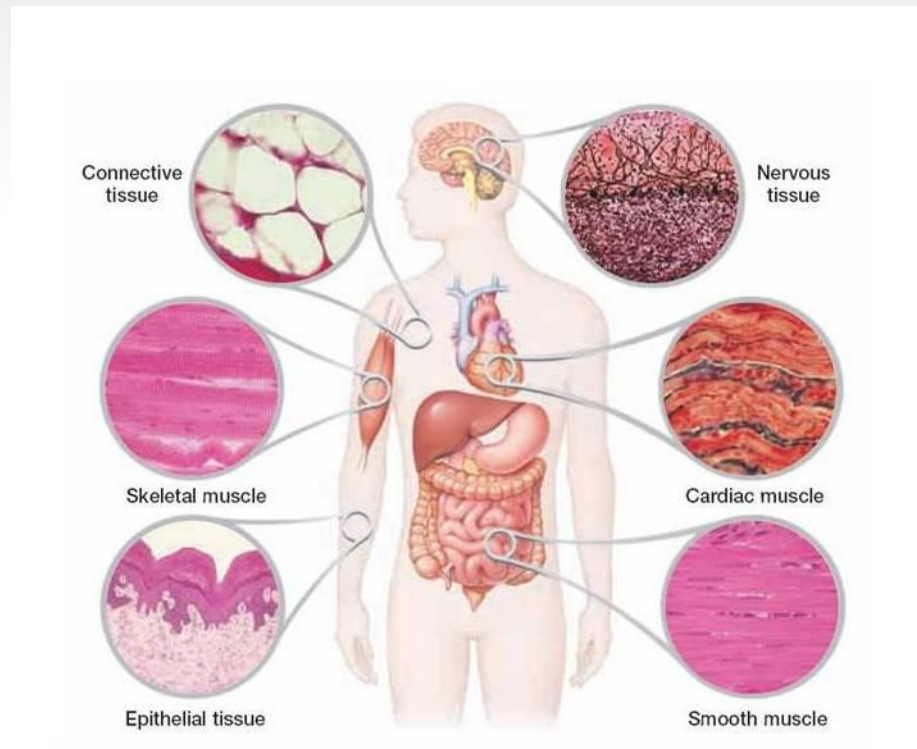


NSP

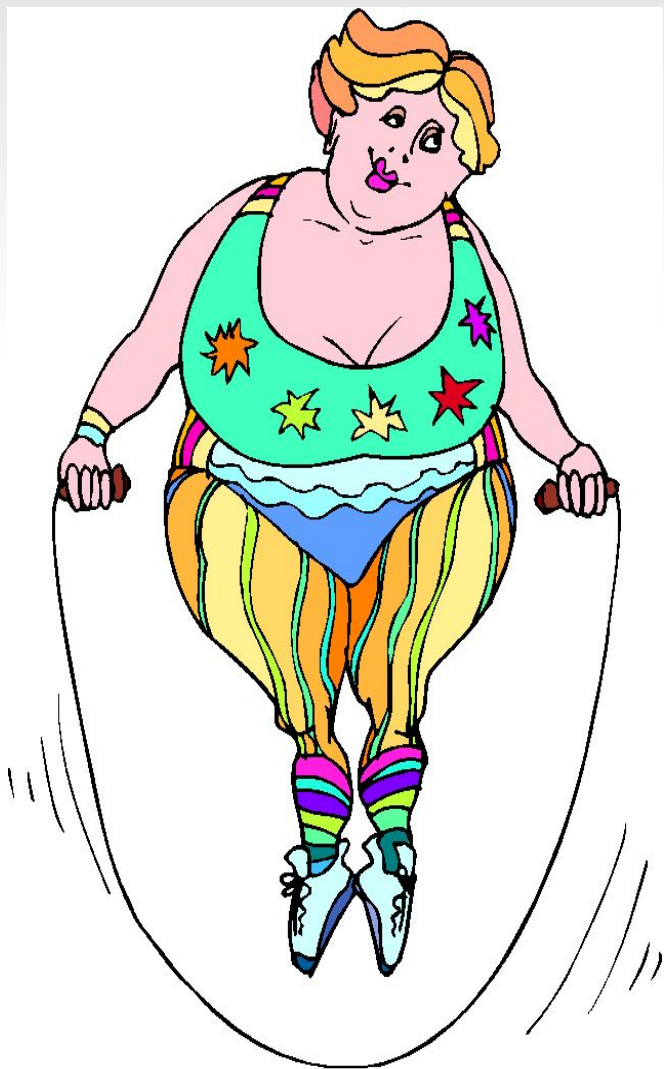
СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Мышечная ткань имеет в 300 раз более интенсивный обмен веществ, чем жировая, поэтому развивая мышечную массу,

мы ускоряем обмен веществ



СПОРТ СПОРТ СПОРТ



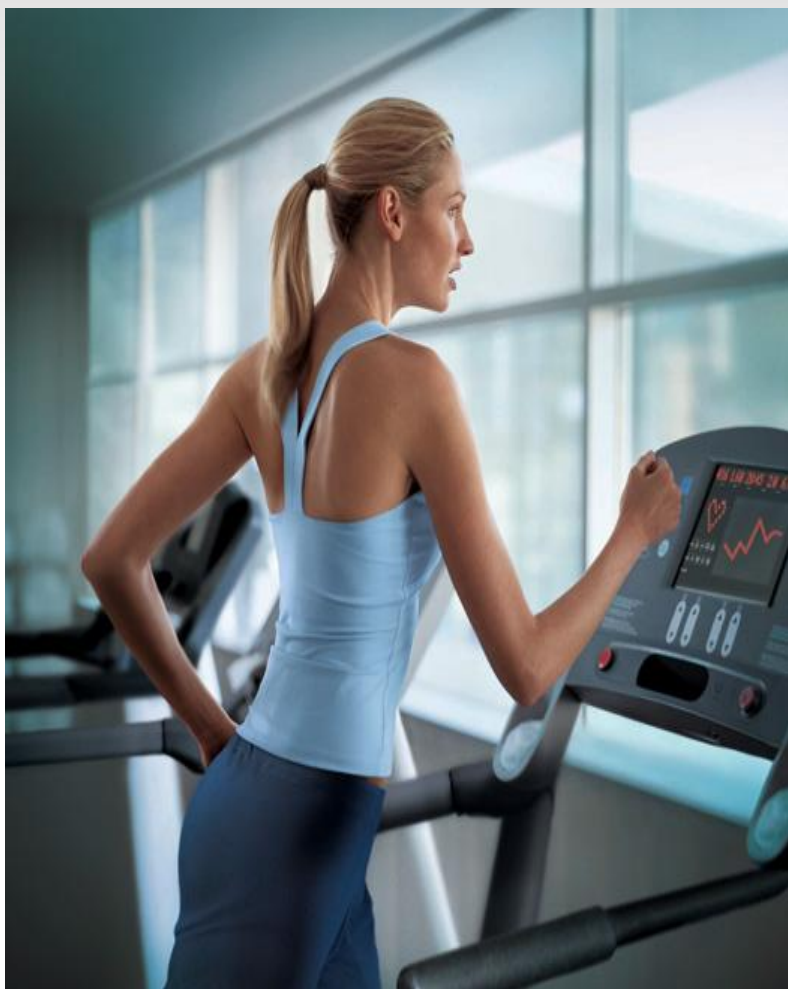
**Физическая активность
обязательна для сжигания
калорий и снижения веса, а
также для уменьшения
стресса.**

СПОРТ СПОРТ СПОРТ



Физические упражнения помогают людям лучше мыслить, лучше двигаться, улучшают настроение и дают подъем энергии.

СПОРТ СПОРТ СПОРТ



Физические упражнения

Помогают контролировать уровень сахара в крови

Помогают снижать вес, ускоряя обмен веществ

Повышают «хороший» холестерин

Укрепляют кости, мышцы и суставы

СПОРТ СПОРТ СПОРТ



Физические упражнения

Уменьшают риск развития высокого кровяного давления и диабета

Способствуют хорошему психологическому самочувствию, снижают стресс и нервозность

Улучшают работу мозга и помогают избавиться от депрессии

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Физические упражнения

- Помогают лучше спать
- Уменьшают риск смертности от сердечно - сосудистых заболеваний
- Замедляют процессы старения



NSP



СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Упражнения, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, могут быть самыми разными: велосипед, плавание, бег трусцой и т.д.



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Специалисты по спортивной медицине рекомендуют физические упражнения (аэробика) 3-5 дней в неделю по 30-45 минут.



СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Давайте рассмотрим различные виды физической нагрузки с точки зрения расхода калорий



Расход калорий при различных видах деятельности

(женщина весом в 60 кг за 1 час)

Вид	Калорий/час	Вид	Калорий/час
Работа по дому	60	Катание на коньках	420
Шитье	85	Танцы (аэробика)	420
Вязание	85	Аэробика	450
Сидение	85	Велосипед	450
Стояние	100	Бег трусцой 8 км/час	500
Вождение	110	Плавание активное	500
Работа в офисе	140	Турпоход	500
Работа в саду	250	Лыжный кросс	500
Танцы	260	Гребля	550
Ходьба 5 км/час	280	Велосипед в спортзале	650
Настольный теннис	290	Скакалка	700
Теннис	350	Бег 10 км/час	700

СПОРТ СПОРТ СПОРТ



Д-р Луиджи Граттон: «Тот, кто ведет активный образ жизни и стремится поддерживать мышцы в тонусе, должен всерьез задуматься о том, каким питанием он обеспечивает свой организм»



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Составляющие успеха в спорте

Учёные утверждают, что хорошие спортивные результаты напрямую зависят от следующих факторов:

- 1. Правильное питание – сбалансированная диета**
- 2. Достаточное потребление жидкости**
- 3. Усиленные тренировки**
- 4. Позитивное мышление**
- 5. Здоровый образ**

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Спортивное питание

- Белково-углеводистые смеси
- Витаминно-минеральные комплексы
- Энергетические комплексы
- Изотонические напитки
- Липотропы (жиросжигатели)
- Аминокислотные комплексы
- Кардиопротекторы
- Гепатопротекторы
- Хондропротекторы
- БАДы



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Людям, ведущим активный образ жизни и занимающимся спортом, мы рекомендуем следующие продукты:

-LIQUID CHLOROPHYLL	ХЛОРОФИЛЛ ЖИДКИЙ
-NUTRI BURN	НУТРИ БЕРН
-TNT	ТНТ
-LOCLO	ЛОКЛО
-SUPER COMPLEX	СУПЕР КОМПЛЕКС
-COLLOIDAL MINERALS	Р- Р КОЛЛОИДНЫХ МИНЕРАЛОВ
-OMEGA 3	ОМЕГА 3
-ZAMBROZA	ЗАМБРОЗА
-SOLSTIC ENERGY	СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ
-GGC	ДЖИ ДЖИ СИ

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Пейте жидкий ХЛОРОФИЛЛ



ЗЕЛЁНОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ

- Уничтожает неприятный запах изо рта и улучшает запахи тела
- Выводит шлаки и очищает желудочно-кишечный тракт
- Останавливает рост грибков и анаэробных бактерий в кишечнике и ранах
- Поддерживает здоровую кишечную флору
- Выводит излишки лекарственных препаратов, борется с токсинами
- Останавливает кариес и воспаление дёсен

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

LOCLO SynerPro ЛОКЛО

Поддержка пищеварительной системы

Клетчатка для пищеварительной системы

Помогает безопасно компенсировать недостаток клетчатки в обычном рационе. Оптимизирует естественный процесс вывода шлаков и токсинов из организма. Использование Активированной Клетчатки в сочетании с Nutri Burn и TNT, Супер Комплексом и Коллоидными минералами поможет поддержать пищеварение, часто страдающее от обезвоживания, стресса и интенсивных тренировок, в особенности в видах спорта на выносливость.



Используйте 2 ложки 2 раза в день во время приема пищи

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Коктейль **NUTRI BURN** RU 3213 — 564 г

Во время тренировки организм теряет энергию и белок. Максимальная потребность в белке и питательных элементах – непосредственно после тренировки. Но на усвоение обычной пищи уходят часы. Выход один – коктейль Nutri Burn с высокой степенью и скоростью усвоения белка.

Коктейль помогает восстановить мышечную ткань и энергию, израсходованную во время тренировки. Для правильного восстановления мышц нужно выпить белковый сбалансированный коктейль в течение 30-45 минут после тренировки.

СПОРТСМЕНЫ, ОБОГАЩАЯ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ПРИЕМОМ КОКТЕЙЛЯ, СМОГУТ УВЕЛИЧИТЬ СВОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ И ДОБИТЬСЯ БОЛЕЕ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ.



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

TNT

(TOTAL NUTRITION TODAY)

TNT

RU 4300 — 532 г

В ПАКЕТИКАХ

RU 4301 — 38 г



- Укрепляет иммунную систему, способствует профилактике инфекционных заболеваний.
- Усиливает сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию окружающей среды.
- Повышает работоспособность организма.
- Замедляет процессы старения.

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

TNT

(TOTAL NUTRITION TODAY)

TNT

RU 4300 — 532 г

В ПАКЕТИКАХ

RU 4301 — 38 г



Снабжает организм необходимыми элементами для восстановления мышечной ткани

Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время и после физической активности

Удобный и быстрый в приготовлении

Сочетание входящих в него компонентов снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.

Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

TNT

(TOTAL NUTRITION TODAY)

TNT

RU 4300 — 532 г

В ПАКЕТИКАХ

RU 4301 — 38 г



КОКТЕЙЛЬ ВОСПОЛНИТ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ И ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН В ВАШЕМ РАЦИОНЕ, И ВЫ БУДЕТЕ ПОЛНЫ ЭНЕРГИЕЙ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ. ВАМ ДОСТАТОЧНО РАЗВЕСТИ ПОРОШОК В ВОДЕ — И НАПИТОК ГОТОВ!

«TNT» - ЭТО ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ И СТИМУЛЯЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ! «TNT» - ЭТО НЕЗАМЕНИМОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ВАШЕМУ ПИТАНИЮ!

УЧЕНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ, ЧТО ПОЛНОЦЕННОЕ УСВОЕНИЕ ВИТАМИНОВ ВОЗМОЖНО ПРИ АКТИВНОМ УЧАСТИИ БЕЛКОВ, ТАК ЧТО БЕЛКОВЫЙ КОМПЛЕКС «НУТРИ БЕРН» КАК РАЗ КСТАТИ! ТАКИМ ОБРАЗОМ, СОЧЕТАНИЕМ КОКТЕЙЛЕЙ «НУТРИ БЕРН» И «TNT» МЫ ОБЕСПЕЧИВАЕМ ОРГАНИЗМ ОСНОВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ АКТИВНОЙ И ЭНЕРГИЧНОЙ ЖИЗНИ. А ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТАКОЙ ПИЩИ У ВАС НЕ ЗАЙМЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ!

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Энергия. Восстановление. Быстрое усвоение.



Энергия

Содержит белок и углеводы, необходимые для поддержания уровня энергии до или после занятий спортом

Восстановление

Комбинация высококачественных белков и простых углеводов помогает мышцам восстановиться после занятий спортом

Антиоксидантная защита

Высокое содержание витаминов и минералов соответствует рекомендованному дневному потреблению

Быстрое усвоение

Жидкая форма является преимуществом, т.к. в сравнении с обычной пищей легко усваивается организмом после интенсивной физической нагрузки, когда отсутствует аппетит

Легок в использовании. Пища высокой плотности усваивается как легкий перекус.



**Используйте в качестве приема пищи
или перекуса до или после тренировки**

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

**Качественный белок.
Восстановление**

Высококачественный белок.

Содержит ценные виды белка. Nutri Burn в сочетании с коктейлем TNT является прекрасной протеиновой добавкой для атлетов, чьи занятия требуют особой выносливости, таких как бегуны на марафонские дистанции

Сила и восстановление мышечной ткани.

Помогает достигнуть и удерживать идеальный вес
Помогает развить силу и мышечную массу
Обеспечивает восстановление мышечной ткани непосредственно после физических нагрузок и тренировок



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

**Супер Комплекс и Коллоидный
Раствор Минералов.
Антиоксиданты. Кальций.**

Антиоксидантная защита

Супер Комплекс и Коллоидный Раствор Минералов обогащает ежедневный рацион более чем 70-ю витаминами и минералами, жизненно необходимыми для сбалансированного питания

Супер Комплекс и Коллоидный Раствор Минералов в комплексе с Nutri Burn и TNT обеспечат Вашему организму потребление рекомендованной дневной нормы витаминов и минералов

Поддержка иммунной системы и костной ткани.

Содержит кальций и витамин D для поддержания костных тканей

Содержит цинк для поддержания иммунной системы



**Использовать
ежедневно**

3-4 раза в день

NSP

OMEGA - 3 RU 1609 — 60 капсул

Есть жиры, без которых мы просто не можем прожить. К ним относятся жирные кислоты Омега-3, которые входят в состав грецких орехов, некоторых овощей и фруктов и холодноводных видов рыбы: сельдь, макрель, осетрина и анчоусы.

- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови.**
- Балансирует иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы,**
- Снижает агрегацию тромбоцитов.**
- Является структурным веществом мозга, сетчатки глаза, обеспечивая их оптимальное функционирование**
- Повышает жизненный тонус и работоспособность.**
- Использовать ежедневно по 1-3 капсулы 3 раза в день.**



OMEGA - 3

Играет важнейшую роль в обменных процессах центральной нервной системы.

Низкий уровень Омега 3 может стать причиной низкой эффективности спортивных занятий и увеличить вредное воздействие интенсивных тренировок и несбалансированного питания.

Исключительно важен для тех, кто ведет активный образ жизни и занимается спортом.

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Замброза
Zambroza

Защищает все системы организма человека от воздействия свободнорадикальных соединений эндогенного и экзогенного происхождения

Оказывает поддержку иммунной системе и снижает риск развития воспалительных заболеваний

Обладает противоаллергическим действием

Повышает работоспособность и сохраняет высокий энергетический потенциал на клеточном уровне, прежде всего клеток головного мозга



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

ПЕЙТЕ SOLSTIC ENERGY

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В ТОНУСЕ!



- Обеспечивает организм дополнительной энергией.
- Способствует положительному эмоциональному состоянию.
- Являясь эффективным натуральным средством, активизирующим высшую нервную деятельность, улучшает остроту мышления.
- Поддерживает работу сердца и ЦНС без их гиперстимуляции.
- Рекомендуется для борьбы с избыточным весом, так как притупляет чувство голода, не содержит сахара и способствует разрушению жировых отложений.

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

ПЕЙТЕ SOLSTIC ENERGY



«СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ» - СМЕСЬ РАСТИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ И ВИТАМИНОВ — ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СУХОЙ ПОРОШОК ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАПИТКА, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ПРЕДСТАВЛЕННЫМ НА РЫНКЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ НАПИТКАМ. «СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ» СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ ЭНЕРГИИ В ТКАНЯХ ОРГАНИЗМА БЕЗ ИСТОЩЕНИЯ ЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАПАСОВ. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ НАПИТКА ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТАКИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ, КАК: ГУАРАНА, ЖЕНЬШЕНЬ, ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ, ЭКСТРАКТ КОЖУРЫ КРАСНОГО ВИНОГРАДА И ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В.

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Solstic energy

Низкокалорийный напиток

Качественная энергия без лишних калорий в любое время, где бы вы ни были!

Помогает сохранять бодрость

Смесь гуараны и корейского женьшеня помогает Вам оставаться бодрыми и сконцентрированными

Производство энергии

Одна порция обеспечит Вас набором витаминов группы В, необходимым для производства энергии



NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Капсулы GGC и Дополнительная энергия - напиток Solstic energy.

Поднимают уровень энергии

Основным компонентом капсул GGC и напитка Solstic Energy являются экстракты гуараны и элеутерококк колючий – общеукрепляющие и тонизирующие средства. Растение гуарана в течение столетий использовалось для подъема жизненных сил. Является полезной альтернативой кофе.

Помогают дольше оставаться в тонусе

Экстракт зеленого чая и корейского женьшеня обеспечивают длительный тонизирующий эффект и антиоксидантные свойства.



NSP

Использовать до или во время тренировки

Универсальные рекомендации по применению спортивного питания

Для снабжения организма источником энергии до начала тренировки:

- За 1 час до тренировки выпейте коктейль **Nutri Burn** и **TNT**
- За полчаса выпить 50 – 100 мл сока **Zambroza**
- За 15 минут до тренировки выпить напиток **Solstic Energy**

Во время тренировки и после неё необходимо восполнять водно-солевой баланс для этого необходимо:

- Выпивать достаточное количество воды
- Принимать **Colloidal mineral** (1 столовая ложка на стакан воды)

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

Ключевые моменты

- Будьте уверенным
- Дайте клиенту возможность попробовать продукты
- Рассказывайте свою историю использования продукта
- Подготовьте программу питания в соответствии с уровнем спортивных нагрузок клиента
- Пользуйтесь продуктом
- Носите значок NSP
- Если у Вас нет ответа на вопрос, не паникуйте, - скажите клиенту, что в Компании есть эксперты, которые помогут Вам ответить на сложный вопрос, и Вы вернетесь с ответом позже!

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

**Правильное питание не может
гарантировать Вам победы в
соревнованиях, но...**

**Увеличит шансы на успех в
спорте и в жизни!**

NSP

СПОРТ СПОРТ СПОРТ

**Лучшие спортсмены выбрали наши продукты
для восстановления после напряженных
тренировок и для хорошего самочувствия**



NSP