

Занятие №6

Тема: **Правильный**
завтрак

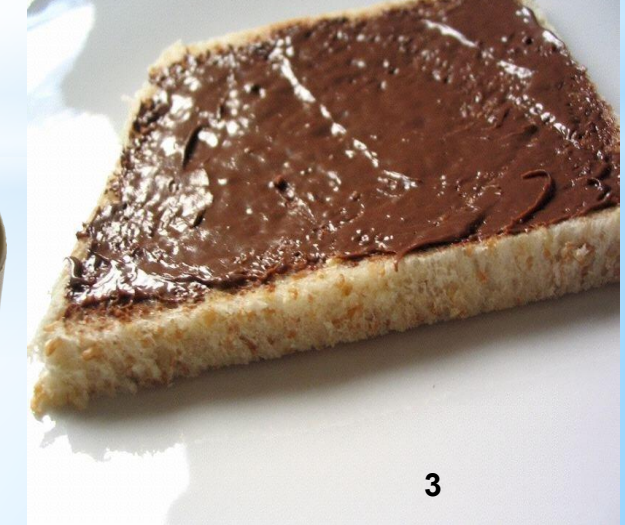


Варианты рационального питания



1-й вариант	2-й вариант
7.30. – завтрак (25% суточной калорийности)	7.30. – завтрак (25%)
11.30. – 2-й завтрак (10% суточной калорийности)	12.00. – обед (40%)
14.30. – обед (40% суточной калорийности)	15.00. – полдник (10%)
18.30. – ужин (25% суточной калорийности)	18.30. – ужин (25%)

А так питаемся мы И современные дети



Традиционный завтрак

Что Вы обычно с утра даёте своему организму?

- * бутерброд с маслом или кофе с сахаром**
- * мюсли или кашу**
- * блинчики с вареньем или булочки**
- * макароны с сыром**
- * сосиски или колбаски**
- * вафли или печенье...**

Всё это простые углеводы, которые в организме немедленно превращаются в сахар



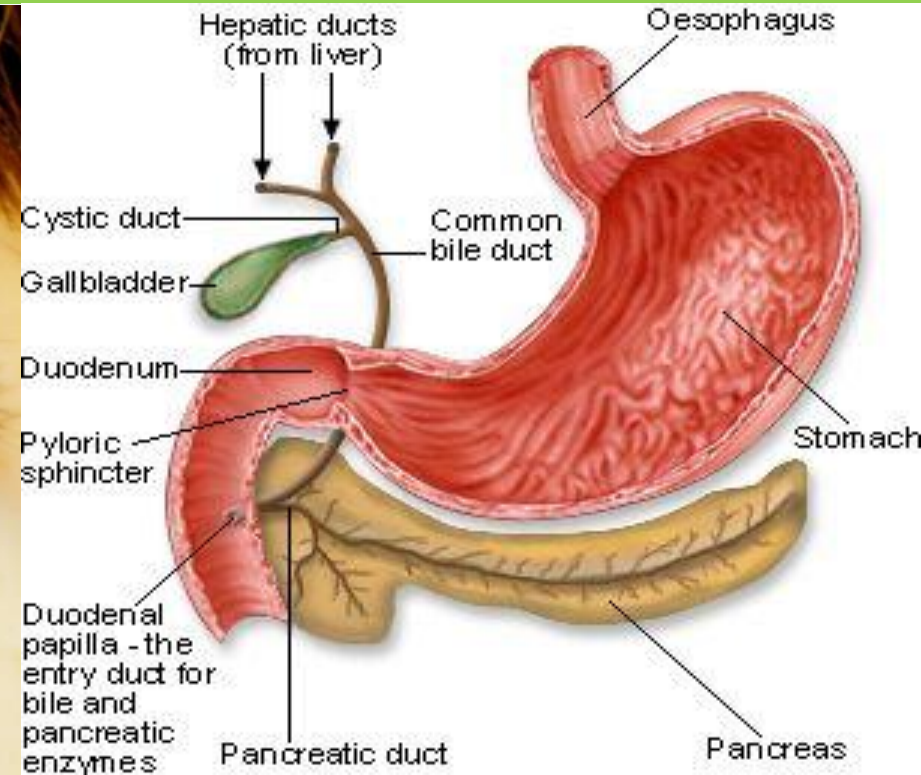
Так почему же нас так сильно тянет на простые углеводы?

Некоторые думают, что всё в голове.

Другие говорят: мы едим глазами...

Третьи считают, что это очень вкусно, и ничего не могут с собой поделать.

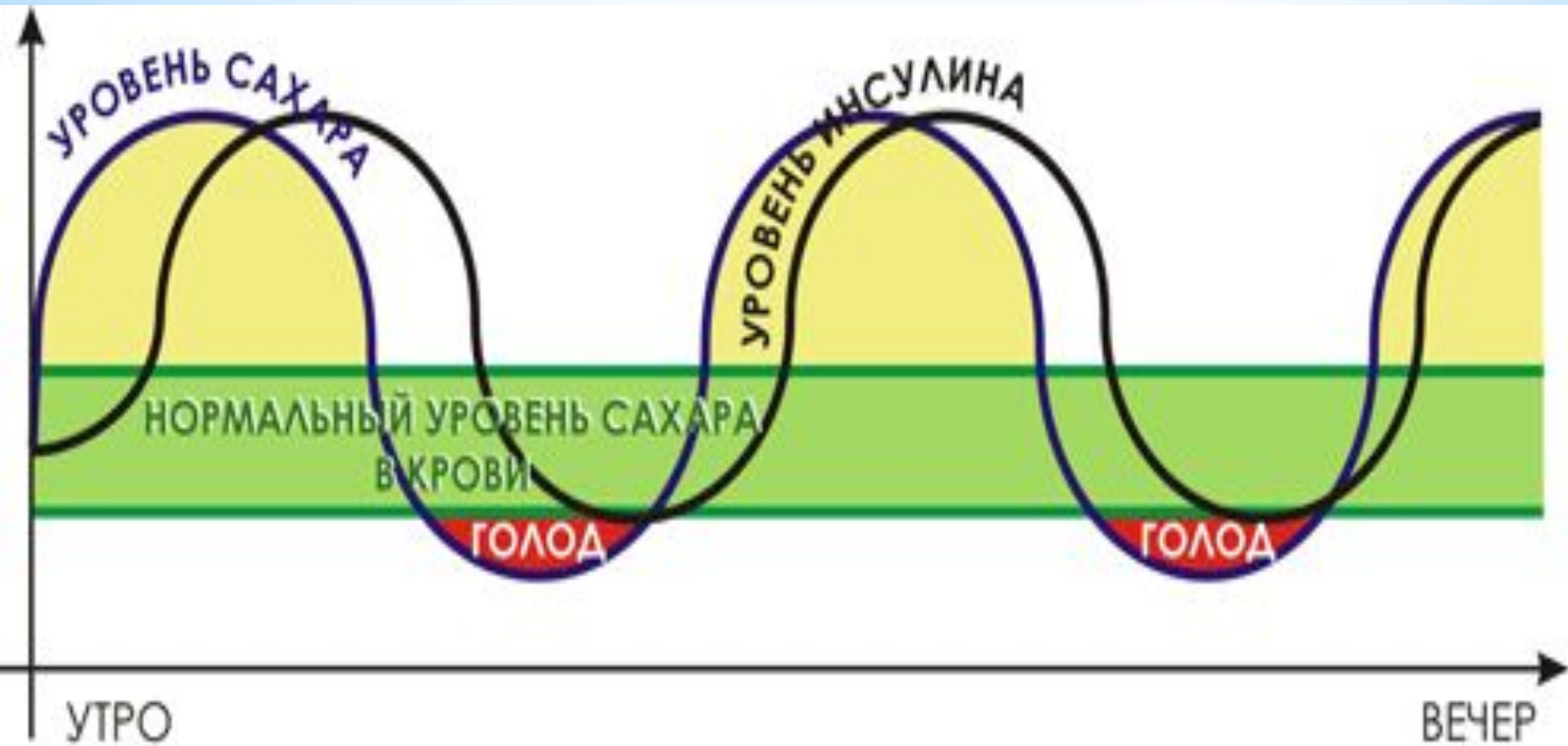
Люди думают, что они едят глазами...



Глаза здесь ни при чем – все дело в наших привычках!!!

И в поджелудочной железе!

Традиционный завтрак



Всё, что мы съели вчера, дало нам энергию и питательные элементы для восстановления клеток и тканей организма

Как наш организм все это потратил?

ЭНЕРГИЯ

Питательные
элементы для
восстановления
клеток и тканей

???

Жиры Углеводы Белки

ДЕНЬ

НОЧЬ

УТРО

**Наш организм просыпается утром и
требует 114 питательных элементов,
воду и энергию**



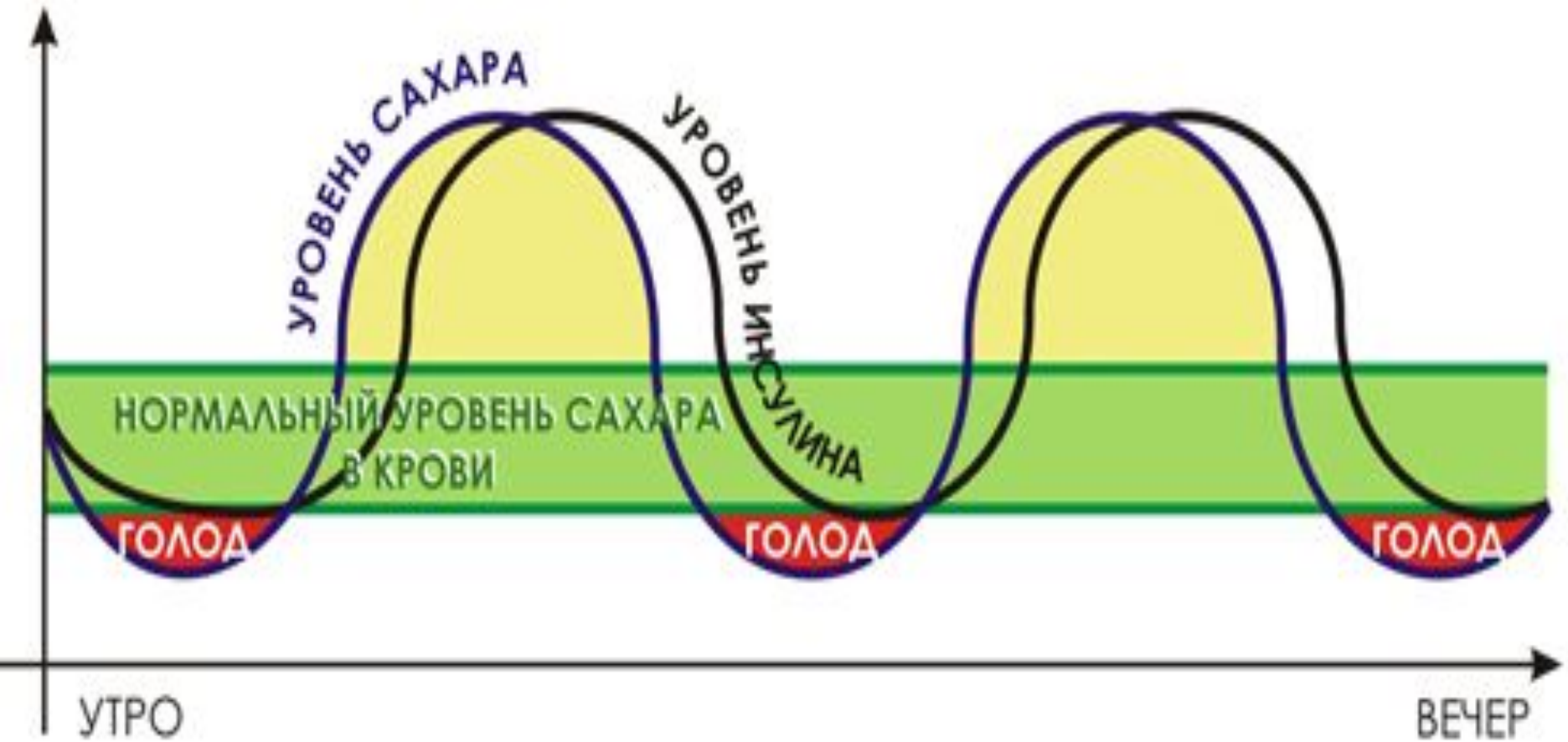
**А что мы ему
даём
???**

Пропущенный завтрак

- ❖ **Вы не даёте нуждающемуся с утра организму ничего, если пропускаете завтрак.**
- ❖ **В результате пропущенного завтрака уровень сахара в крови падает и наступает голод у триллионов клеток.**
- ❖ **Голод толкает Вас на поиск простых углеводов (шоколада, кофе с сахаром, сэндвич, сладости, печенье, булочки, сладкие газированные напитки, соки и т.д.), чтобы быстро поднять уровень сахара в крови...**

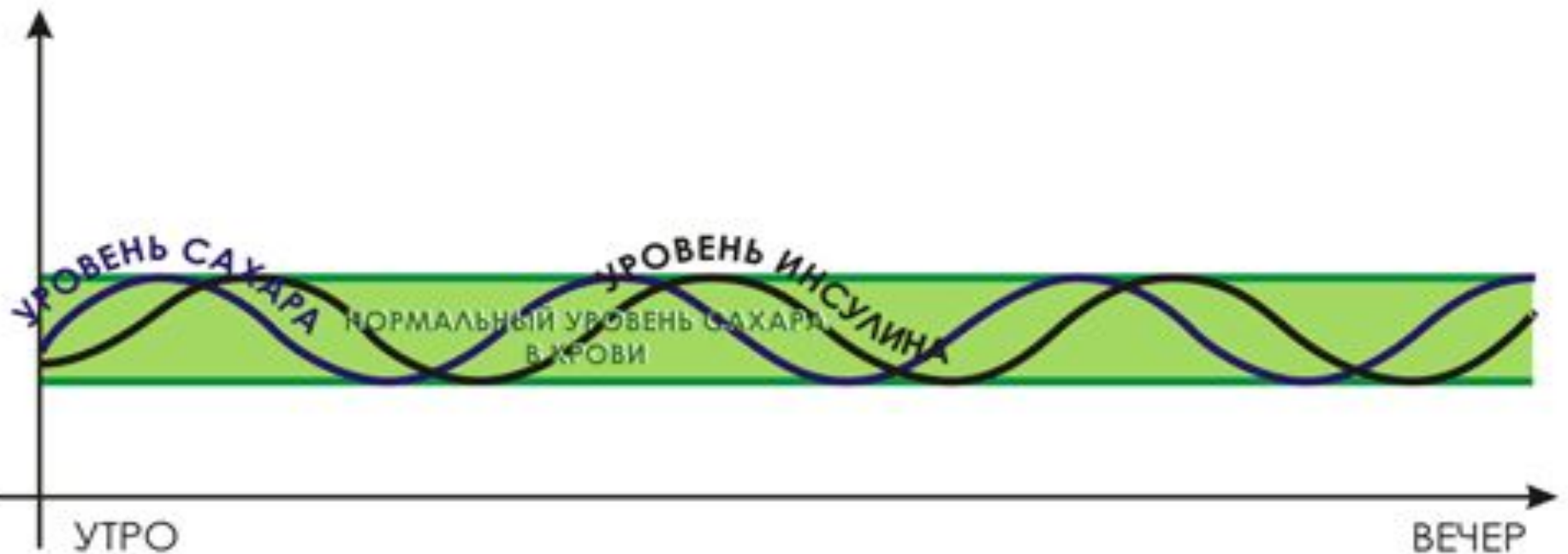
Далее всё повторяется как при неправильном (традиционном) завтраке!

Пропущенный завтрак



Правильный завтрак

Вы, конечно же, хотели бы знать, каким должен быть **правильный завтрак...**
Верно?



Каковы критерии правильного завтрака?

Так вот, он (правильный завтрак) должен отвечать четырём основным требованиям:

- 1. Снабжать организм всеми необходимыми питательными веществами (22-15-12-7-3)**
- 2. Обеспечивать организм энергией (из пищи: белки, жиры, углеводы)**
- 3. Обеспечивать организм водой (40 мл на 1 кг веса)**
- 4. И соблюдать время употребления продуктов согласно таблицы гликемического индекса**

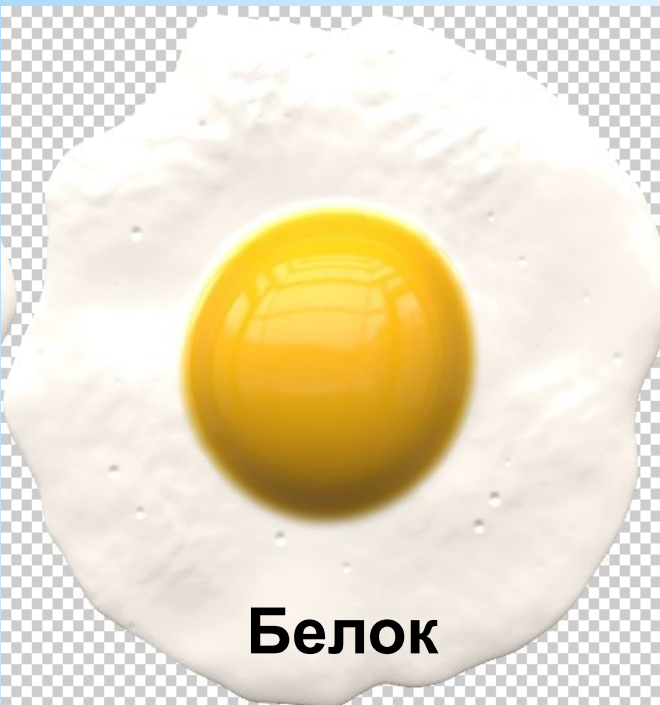
ЕДА

БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ

* **Код питания клетки: 22-15-12-7-3**

22 – 15 – 12 – 7 – 3 :

- **22** – аминокислоты
- **15** – минералов
- **12** – витаминов
- **7** – ферментов
- **3** – жирные кислоты



Белок

Сложные углеводы

Кальций, белок



Вода

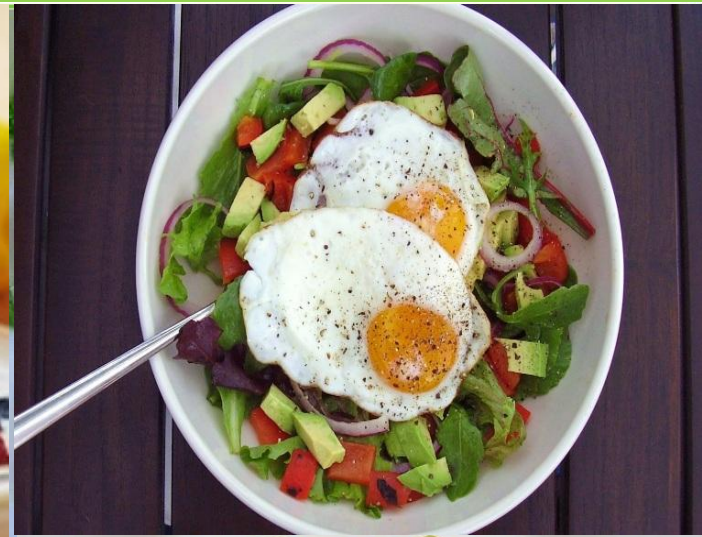


Витамины, минералы



Масла

Варианты завтраков



**Для того, чтобы самим составить
здоровый сбалансированный завтрак,
вам придётся потратить много
времени.**

**Но решение проблемы завтрака есть.
Всемирно известные врачи и учёные
разработали новую программу
ИДЕАЛЬНОГО ЗАВТРАКА**

Программа идеального завтрака включает два продукта:

□ Хлорофилл жидкий



□ СмартМил /

□ Ванильный коктейль



**А ещё Вы сэкономите безвозвратно
убегающее утреннее время!**

Программа идеального завтрака

- ❑ Даёт энергию, источником которой служит белок, а не углеводы.
- ❑ Обеспечивает организм всеми питательными элементами.
- ❑ Пополняет объём утраченной воды, привносит минимум калорий.
- ❑ Сохраняет уровень сахара в норме, предотвращая колебания инсулина.

А, кроме того, эта программа помогает:

- *очистить кишечник*
- *улучшить усвоение питательных элементов*
- *поддерживать водный баланс в течение всего дня*
- *снизить вес и откорректировать объёмы...*

ХЛОРОФИЛЛ

ЗЕЛЁНОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ



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

СмартМил / Ванильный коктейль.

Уникальный питательный коктейль с богатым витаминно-минеральным комплексом и дополнительными источниками белка

Сохраняет молодость кожи, замедляет процессы старения и способствует продлению жизни

Повышает работоспособность организма, способствует выработке энергии

Усиливает сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию окружающей среды и укрепляет иммунную систему.

Способствует коррекции веса и укрепляет мышцы.



* **Способ применения:**

- ◆ Размешать **2 мерные ложки** порошка (34г) в стакане воды, молока, кефира/йогурта. Принимать в любое время 1 раз в день. Для детей кол-во грамм уменьшаем соответственно возрасту.
- ◆ Для контроля веса можно **заменить** коктейлем **один прием пищи**.
- ◆ В коктейль можно **добавлять фрукты или шоколад/какао**.
- ◆ Для снижения веса SmartMил **можно комбинировать с продуктами NSP Солстик Слим, Солстик Энерджи, Локло ...**

Важно! В продукте представлены ПНЖК класса Омега 6, 9 и Омега-3

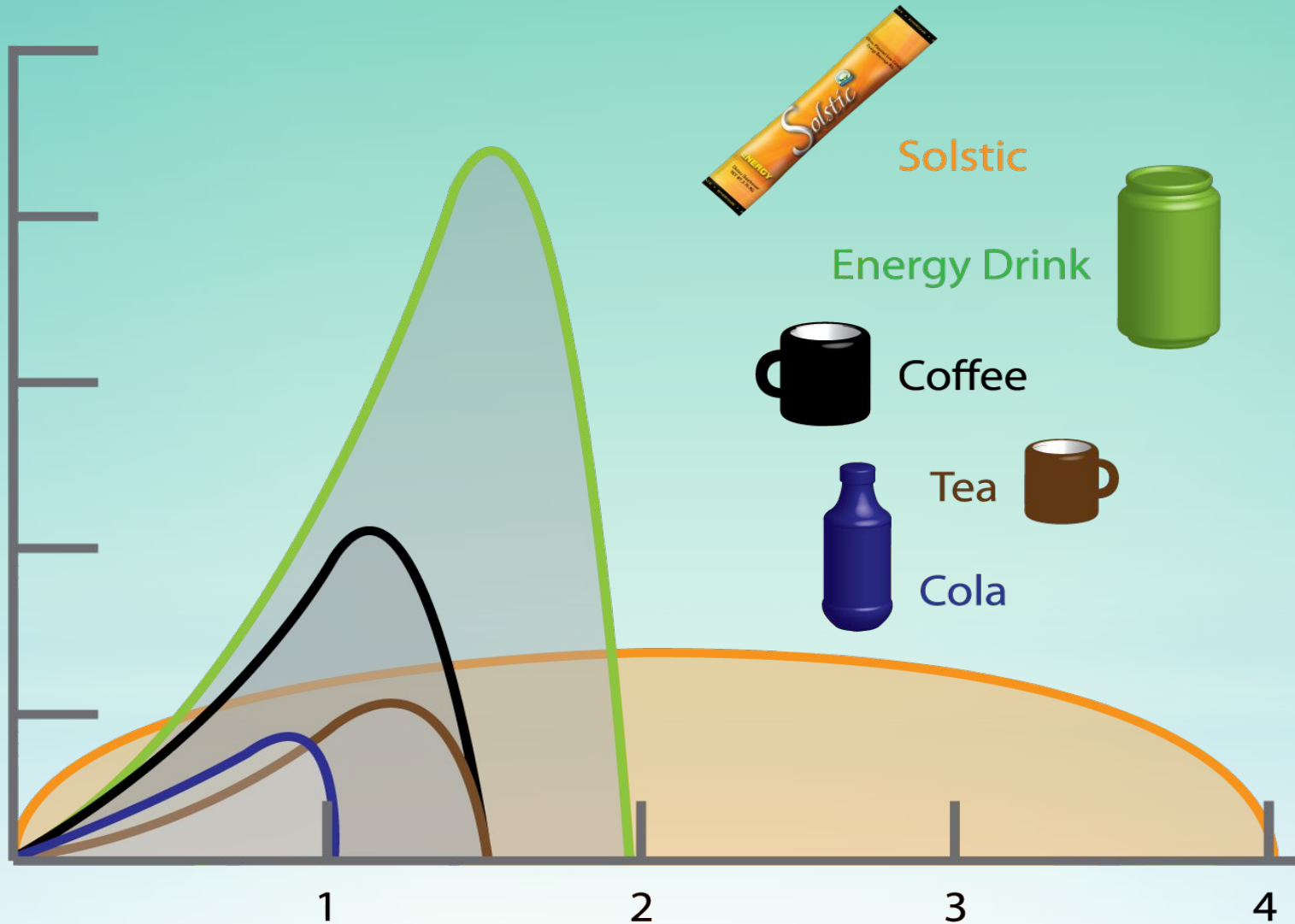
Важно!

1. Все белки являются **полноценными**.
2. Правильный **баланс между растительными и животными** белками.
3. Прекрасный продукт **для обогащения вегетарианской и постной** пищи.
4. Все белки получены из высококачественного сырья и **не содержат генетически модифицированных компонентов**.



SOLSTIC - энергия на долгое время

Caffeine- and Sugar-induced Jitters



Hours of Energy Increase

Здоровая альтернатива энергетическим напиткам



- Содержат от 70 до 500 мг кофеина искусственного происхождения
- Содержат более 350 г сахара
- Вызывают быстрый прилив энергии, за которым следует такой же быстрый упадок сил

- Solstic содержит экстракт гуараны – натуральный источник кофеина
- Solstic не содержит сахара
- Дарит энергию на долгое время без побочных эффектов

Кому нужен «Солстик Энерджи»? 16

- Стимулирует выработку энергии в условиях усталости, повышает физическую работоспособность и выносливость, улучшает работу сердца и потребление кислорода без перенапряжения
- Тонизирующее действие на ЦНС, улучшает память, остроту мышления, внимание, скорость реакции
- Способствует улучшению эмоционального состояния
- Рекомендуются для борьбы с избыточным весом: притупляет чувство голода, увеличивает физическую работоспособность