

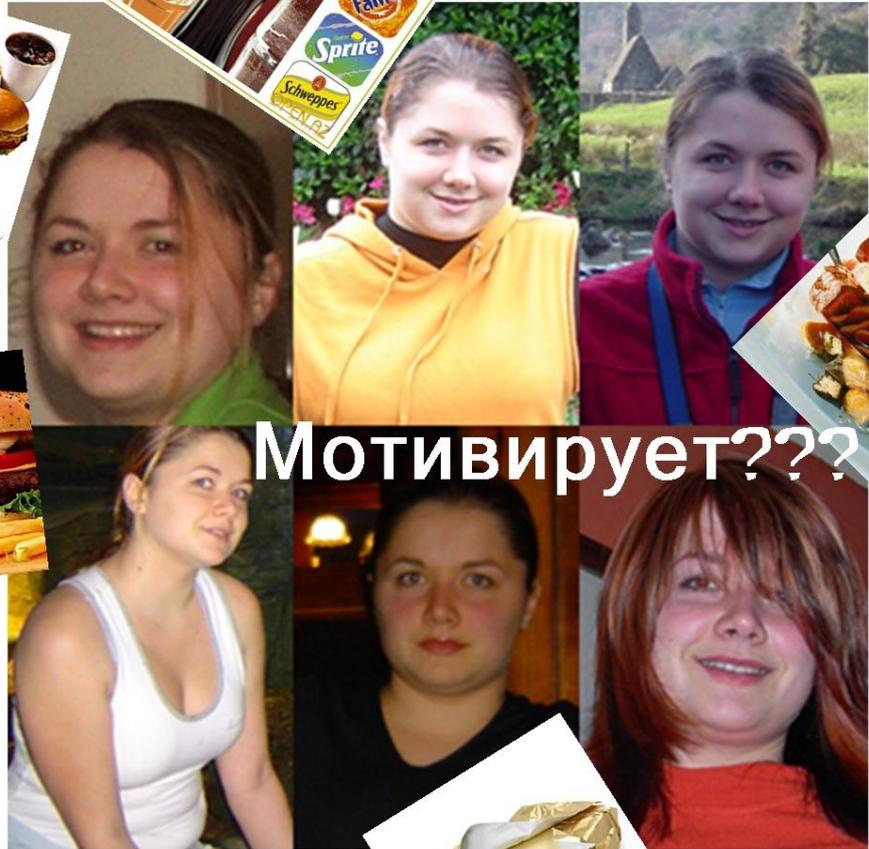


Прекрасно быть в FitCurves!!!



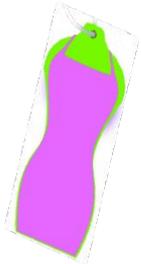
ЗАНЯТИЕ № 1

ЗНАКОМСТВО



Мотивирует???





О себе...





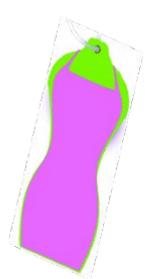
Давайте сразу ознакомимся с планом наших занятий

1. Наша «Программа управления весом» состоит из 8 занятий – 1 занятие в неделю (в удобное для всей группы время) на протяжении 2 месяцев
Каждое занятие будет длиться около часа
2. Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей, а так же ДЗ.

Основные правила

- Ставьте телефоны на беззвучный режим
- Т.к аудитория маленькая просьба не создавать шум - «правило поднятой руки»
- В конце занятия Вы будете сдавать мне листочки со всеми возникшими вопросами, на которые обязательно получите ответ
- Просьба не опаздывать на занятия, т.к. Вы задерживаете всю группу
- Предупреждайте об отсутствии на занятиях или об опоздании заранее
- Самое главное требование - это Ваша искренность, личная ответственность и готовность к переменам!!!!

НЕЛЬЗЯ 
останавливаться!

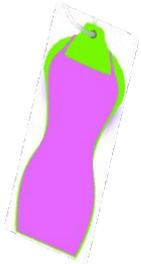


ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ...
(1-2 МИН)

FitCurves



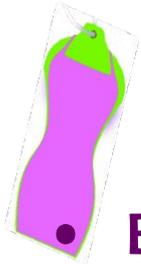
1. ИМЯ.....
2. Сколько с Fit Curves? Какие были результаты?
3. Что я хочу узнать о правильном питании?
Чему хочу научиться и какие цели ставлю перед собой?
4. Как пойму, что я этому научилась? Как пойму, что достигла поставленных целей?
5. Моя «фишка» (необычное качество, хобби, увлечение и т.д.)
6. Как я хочу использовать знания и навыки, полученный на классах по питанию?



Цель «Программы управления

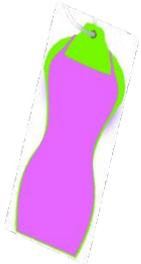
ВЕСОМ»:

- Понять важность правильного питания для здоровья и оптимизации веса
- Разобраться с основными ошибками и взглядами на диеты и голодания.
- Выбрать лучшие пути восстановления метаболизма.
- Изучить питательные элементы и их влияние на организм
- Осмыслить преимущество 6-Недельного решения проблем питания над традиционной диетой
- Научиться управлять изменениями в теле, используя программу управления весом.
- Психологические аспекты и изменение привычек в сфере питания и здорового образа жизни.



ПРЕИМУЩЕСТВА И ПОЛЬЗА:

- **ВЫ УЗНАЕТЕ** как управлять своим весом и метаболизмом
- **ВЫ ДОСТИГНЕТЕ** похудения и **НАУЧИТЕСЬ** держать вес в норме
- **ВЫ ОБНАРУЖИТЕ** и устраните бессознательные привычки, которые мешают вам правильно питаться
- **РАЗБЕРЕТЕСЬ** с убеждениями о пользе диет и поймете, что диеты не работают.
- **ВЫ СМОЖЕТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ** свой идеальный вес, контролировать аппетит, использовать новые стратегии питания
- **ВЫ НАУЧИТЕСЬ** восстанавливать себя после переедания
- **ПРИБРЕТЕТЕ** опыт и навыки в управлении весом
- **ПОМОЖЕТЕ** другим достигать своих целей

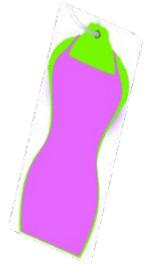


FitCurves
Сила здивувати себе™



**УДИВИТЕ
РЕЗУЛЬТАТАМИ И
ДОСТИГНЕТЕ
ЦЕЛЕЙ!!!**

FitCurves

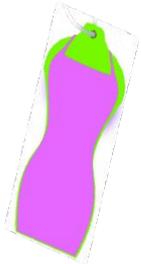


ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС, ТО КОГДА?

ЕСЛИ НЕ ЗДЕСЬ, ТО ГДЕ?

ЕСЛИ НЕ Я, ТО КТО?

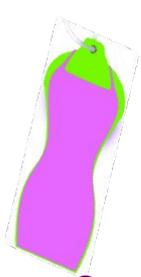




Любое самое длинное путешествие
начинается с первого шага и этот шаг
невозможен без **ЖЕЛАНИЯ И**
УСИЛИЙ что-то изменить.

ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!





ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ №1



- **ЗНАКОМСТВО**
- Рассмотреть причины смертности, основных заболеваний, ожирения для осознания важности корректировки питания.
- Изучить всевозможные заблуждения и мифы о питании!
- Выяснить почему диеты не работают!
- И конечно же научиться ставить цели!!!
- Домашнее задание 😊

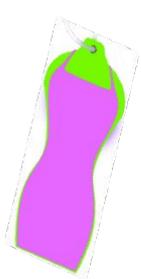
Основные причины смерти в мире



- Заболевания сердечно-сосудистой системы, сердечные приступы
- Рак – легких, печени, желудка, груди, пищевода, ободочной/прямой кишки
- Сахарный диабет
- Ожирение

Источник:

материалы доклада Всемирной организации здравоохранения



**Согласно данным
исследования,
проведенного в 2007
году, УКРАИНА
занимает I место в
Европе по смертности
от сердечно-сосудистых
заболеваний, которыми
страдает почти
половина населения
страны (более 20
миллионов человек).**

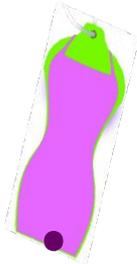




Основные факторы болезни сердца

- Стресс и депрессия
- Нарушения в питании
- Ожирение
- Генетическая предрасположенность
- Диабет
- Недостаток или отсутствие физической нагрузки
- Курение и вредные привычки
- Повышенное кровяное давление
- Повышенный уровень липидов





Основные факторы заболевания раком

- Генетическая предрасположенность
- Курение
- Недостаток и отсутствие физической нагрузки
- Стресс и депрессия
- Ожирение
- Нарушения в питании. Животные жиры
- Чрезмерное употребление соли, недостаток в употреблении фруктов и овощей, употребление алкоголя.
- Экология
- Некоторые инфекции
- Диабет 2-го типа
- Свободные радикалы и хронические воспалительные процессы.



Основные причины избыточного веса и болезней.





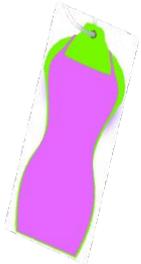
- Несбалансированное питание, переедание и последствия диет
- Малоподвижный образ жизни
- Вредные привычки и опасная еда
- Наследственность, генетическая предрасположенность
- Психологический аспект
- Недостаточный сон и отдых



Основные факторы ожирения и нарушения метаболизма:

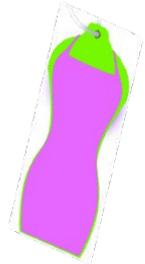
- * Неосведомленность, невежество
- * Избыток калорий, при недостатке сбалансированной пищи
- * Постоянные диеты, скачкообразное питание, препараты для похудения
- * Недостаток физических нагрузок и движений
- * Чрезмерная любовь к жирам и углеводам
- * Преодоление стресса при помощи еды
- * Фаст-фуд и постоянные перекусы
- * Недосыпания
- * Генетическая предрасположенность.





Согласно исследованиям,
90% заболеваний являются
последствием **неправильного**
питания и малоподвижного
образа жизни!

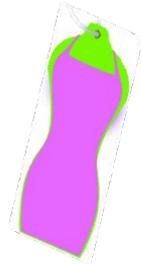


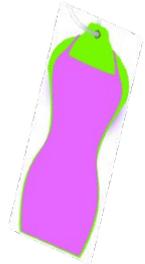


**Вы хотите предотвратить эти
последствия неправильного
питания для Вас и Вашей
семьи?**



FitCurves





А вы «сидели» на ДИЕТЕ ???





Диета (греч. δίαιτα — образ жизни, режим питания) — совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом.

Разработкой и рекомендациями диеты для больного занимается диетология — наука о лечебном питании. При назначении диеты исходят из функциональных, патоморфологических, обменных и др. нарушений в организме человека.

Правильно подобранная диета обуславливает наиболее выгодный фон для применения различных терапевтических средств, усиливает действие этих средств или оказывает лечебное воздействие.

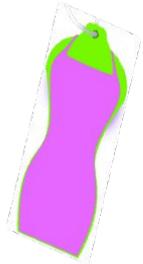
Профилактическое значение диеты состоит в том, что она задерживает переход острых заболеваний в хронические.





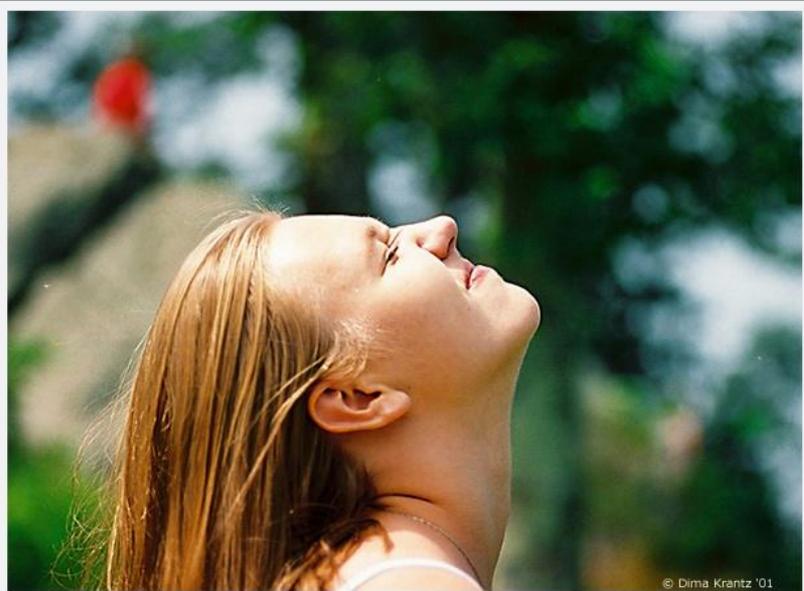
Почему диеты не работают???

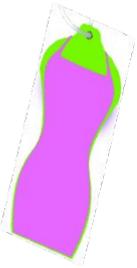
- Диеты замедляют обмен веществ (метаболизм) одновременно накапливая жир.
- Диеты приводят к потере мышечной массы, а не КГ, замедляя метаболизм и нанося серьезный вред здоровью.
- Акцент сделан на еду. Чем больше Вам чего-то нельзя, тем больше Вы об этом думаете ☺
- Психологическая зависимость от еды.
- Результат от диеты временный.
- 90% людей, прибегающие к диете не могут удержать свой вес в течение года.
- Диеты в последствии прибавляют КГ и добавляют болезни.



**«Диеты не помогают.
Единственная диета, которую я
рекомендую –
это диета от плохих мыслей.»**

Л. Хей

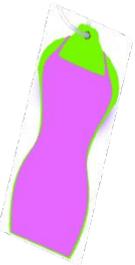




Почему диеты не работают???

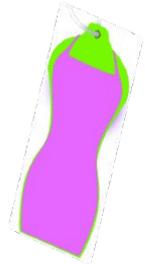
- Важнее сохранить результат, чем его добиться.
- Диеты отрицают естественную систему питания и делают Вас зависимыми от постоянных и увеличивающихся ограничений.
- “Низкокалорийные диеты” инициируют деятельность “гормона голодания”, что включает механизм, что Вам необходимо употреблять меньше пищи, чтобы поддержать прежний вес.
- Диеты не способствуют решению уверенности в себе и Вы терпите эмоциональные срывы.
- Диеты являются причинами многих психологических и физических болезней





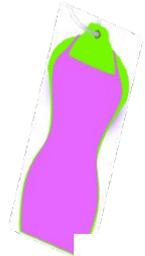
www.sp-diet.ru

FitCurves



**ОТКРОЙТЕ СЕКРЕТ, ИЗВЕСТНЫЙ
4 МИЛЛИОНАМ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ
СПОСОБНЫ СНИЗИТЬ ВЕС
И УДЕРЖИВАТЬ ЕГО В НОРМЕ,
НИ В ЧЁМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЯ...**

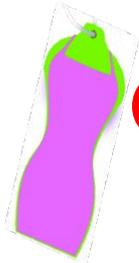




FitCurves[®]

Фитнес и программа
управления весом

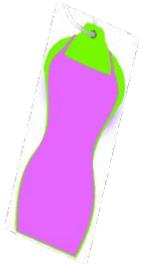
FitCurves



Секрет успеха Программы Curves в том что она из 3 ВАЖНЫХ КОМПОНЕНТОВ:

- 1. Программа управления весом**
- 2. Полноценная программа физических упражнений**
- 3. “Осознание перемен” и сообщество поддержки**

Это программа основана на 18-летнем опыте и постоянных научных исследованиях Университета Бейлора и подтверждена результатами 4 млн. женщин мира



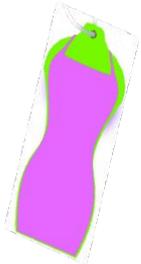
УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Наше тело - это сад,

А наша воля в нем – садовник.

В. Шекспир



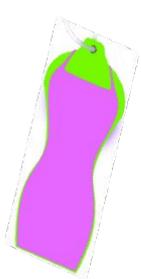


Определите проблему и поставьте цели:

- КАКАЯ ПРОБЛЕМА ПРИВЕЛА ВАС В ФИТКЕРВС?
- ВЫ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ?
- УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?
- ОБРЕСТИ ХОРОШЕЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ?
- ИМЕТЬ ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ?

ПРИШЛО ВРЕМЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ!!!





ЦЕЛЬ должна быть

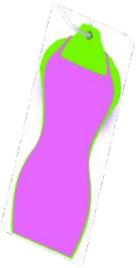
☹ **ИЗМЕРИМАЯ**

☹ **КОНКРЕТНАЯ**

☹ **РЕАЛЬНАЯ**

☹ **НА ВРЕМЯ**





Стратегия “Достижения результата”

Что я хочу?

Как я узнаю, что достигла этого?

Что я буду чувствовать?

Как я буду выглядеть?

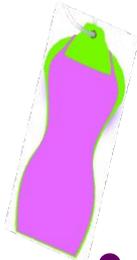
Что обо мне будут говорить?

Что я о себе буду говорить?

Кто и что мне поможет достичь результата
наиболее быстро?

Как я отпраздную свои победы?

Что я сейчас чувствую? Чего хочется?



Упражнение “Моя реальная цель”

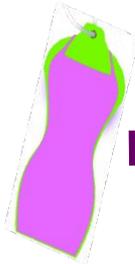
- Ваш вес: _____ кг
- Желаемый вес: _____ кг
- % жировой массы ____ Цель: _____
- % мышечной массы ____ Цель: _____
- Сроки для достижения цели _____
- Как Вы будете выглядеть?





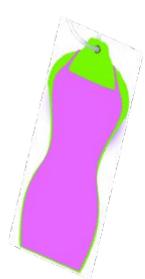
**Вы знаете ТО, чем
Вы кормите своих
детей сегодня,
закладывает
фундамент их
здоровья и
привычек в
будущем ?!**





ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

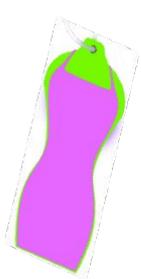
1. Постановка чёткой ЦЕЛИ
2. Составить карту мечты(вставить фото «Мой идеал», создать свой новый образ
3. Начать вести дневник питания: записывать когда? что? сколько? едим
4. На протяжении недели в отдельный список записывать все продукты, которые появляются у вас в холодильнике.



Мой номер

Мой e-mail

slavfitcurves@mail.ru



Конкурс на « лучшую карту мечты » ... *FitCurves*