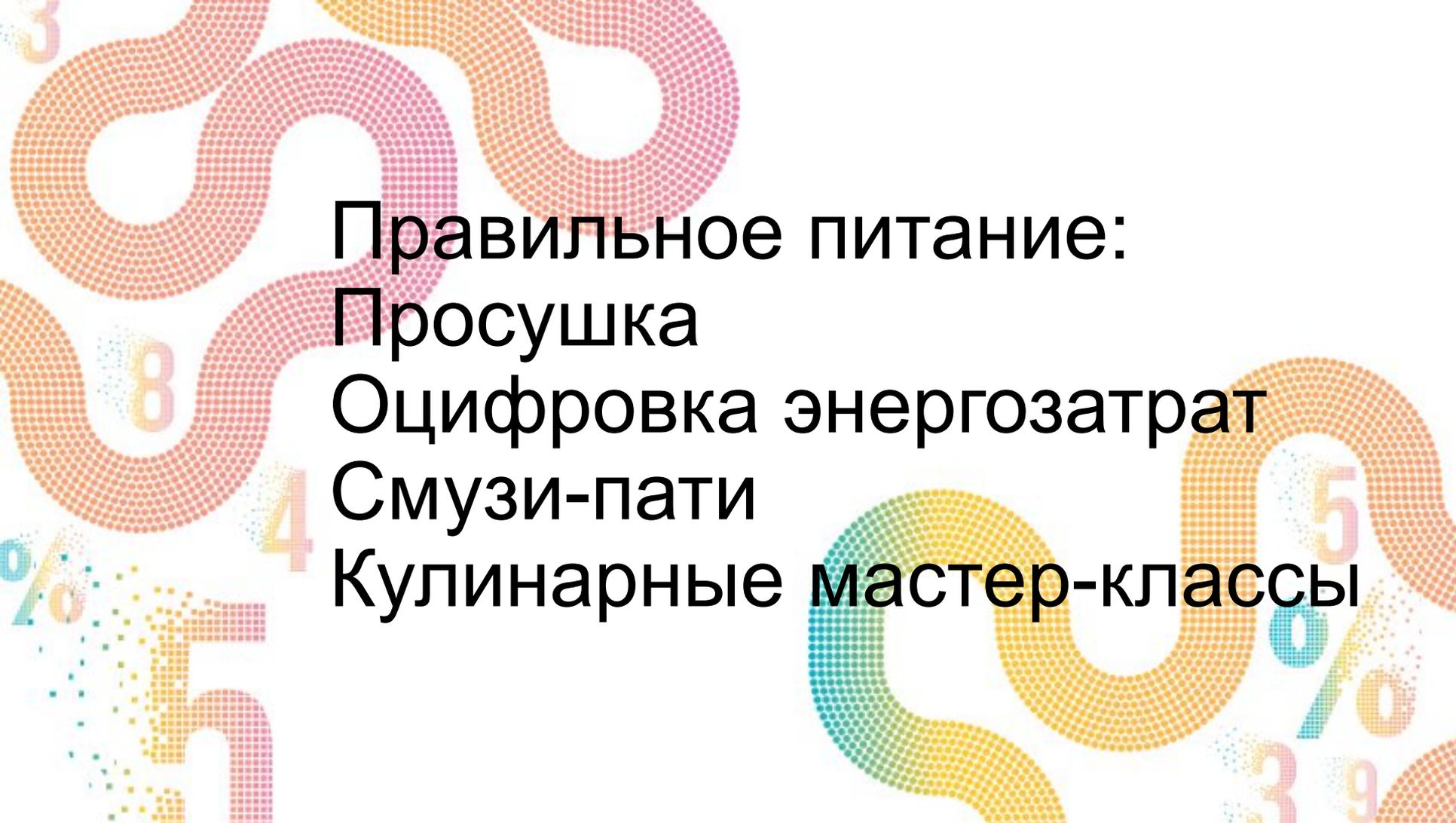




АКТИВНОСТИ ВЭЛНЭС: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ORIFLAME
SWEDEN



Правильное питание:
Просушка
Оцифровка энергозатрат
Смузи-пати
Кулинарные мастер-классы

Для проведения активности в рамках стенда **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** необходимо:

стол, скатерть (желательно фиолетовая)

- Продукты вэлнэс по 1 шт. каждого продукта: 3 вкуса
коктейля, Вэлнэс Пэки (мужские, женские), супы
Вэлнэс

- Овощи и фрукты

- калькулятор

- телефон с выходом в интернет (для расчета
калорийности)

ПРО-Сушка

Понятие «сушка» пришло в обиход из бодибилдинга. Сушкой называют процесс избавления от подкожного жира, который позволяет спортсмену сделать мускулатуру рельефной и показать на соревнованиях, каких впечатляющих тренировочных результатов он добился. Когда жир уходит, фигура выглядит сухой и поджарой, от этого и произошло само понятие «сушка».

Итак, сушка – это профессиональный термин бодибилдеров. При современном развитии фитнес индустрии, словом «сушка» порой называют любое похудение в принципе. Это не совсем грамотно. Похудение при сушке должно происходить не за счет мышц, уходить должна именно жировая ткань.

Составляющие процесса сушки тела

- Специальная диета (постепенное снижение процентного содержания углеводов в пище и увеличение количества белков).
- Определенный режим тренировок.

Диета во время сушки

Среди женщин бытует мнение, что для того, чтобы сжечь жир, необходимо максимально ограничить себя в еде (вот здорово бы было не есть вообще).

Это мнение в корне ошибочно. Также порой дамы злоупотребляют [жиросжигателями](#), что также наносит существенный вред организму.

Для того чтобы сделать свою фигуру красивой и сократить жировую прослойку вам вовсе не нужно морить себя голодом.

Просто требуется перестроить свой режим питания таким образом, чтобы организм начал расходовать на получение энергии свои жировые запасы, но при этом по-минимуму расщеплял бы мышечную ткань.

Основной принцип диеты в период сушки — постепенное исключение из меню углеводосодержащей пищи и увеличение количества белка. Жиры употреблять в пищу можно. Их количество должно быть минимальным, но полностью отказываться от жира ни в коем случае не стоит.

Правила питания во время сушки

Уделите особое внимание третьему пункту, чтобы не навредить своему здоровью:

- Есть небольшими порциями по 5-6 раз в день.
- Углеводы старайтесь употреблять до 14 часов дня.
- Переходите к диете постепенно, также как и выходите из нее – не создавайте резких стрессов вашему организму.

Структура питания должна выглядеть следующим образом:

- 50-60 % белки;
- 10-20% жиры;
- остаток — углеводы (постепенно сокращаем их количество в пользу белков).

И здесь вы можете предложить попробовать коктейль, который вы смешиваете во время рассказа о сушке, делая особенный акцент на том, что это чистый источник белка.

Оцифровка энергозатрат

Как понять, сколько необходимо калорий каждому человеку?

Как рассчитать свою суточную норму калорий?

Здесь вы предлагаете гостям рассчитать индивидуально количество калорий.

Формула Маффина - Джеора для расчёта суточных энергозатрат:

- для мужчин

$BMR = (10 \cdot \text{вес в кг}) + (6,25 \cdot \text{высота в см}) - (5 \cdot \text{возраст в годах}) + 5$ * на коэффициент активности

- для женщин

$BMR = (10 \cdot \text{вес в кг}) + (6,25 \cdot \text{высота в см}) - (5 \cdot \text{возраст в годах}) - 161$ * на коэффициент активности

Учет дневной активности

Уровень физической нагрузки	Коэффициент, на который следует умножить рассчитанный за формулой результат
Практически нет	1,2
Легкая (занятия спортом или физической работой 2-3 раза в неделю или т. п.)	1,375
Умеренные (3-5 дней в неделю)	1,55
Тяжелые (6-7 дней в неделю)	1,725
Очень тяжелые (дополнительные тренировки перед соревнованиями по два раза в день или т.п.)	1,9

В приведенном выше виде обе формулы дают возможность определить только уровень энергии для основного обмена веществ. Но, разумеется, практически каждый человек, кроме того что спит и ест, как минимум передвигается по квартире или ходит в магазин, не говоря уже о более активной деятельности – занятиях спортом или тяжелом физическом труде. А все это требует дополнительной энергии. Поэтому полученные данные следует умножить на коэффициент активности:

Смузи-пати

Стол, накрытый моющейся фиолетовой скатертью

- На столе 1 блендер (1 под столом- на смену)
- 6 тарелочек одноразовых, на которых лежат заранее приготовленные ингредиенты, накрытые салфетками
- За каждым столом ведущие, со спортивными фигурами, джинсы, сиреневые футболки, белые кухонные фартуки.

У двух человек разные функции:

1-предлагает, рассказывает, готовит;

2 -помогает, смотрит за чистотой, моет блендеры, готовит ингредиенты, убирает со стола и т.д.

Начало

1 и 2 стоят за своими столами, приглашают гостей к своему стенду.

1. рассказывая, что у , только сегодня есть уникальная возможность приготовить свой собственный именной коктейль, но для этого необходимо выбрать ингредиенты, они закрыты, и в этом интрига и изюминка)). Объясняет, что из 6 тарелочек с ингредиентами надо выбрать 3, наугад, пользуясь своей смекалкой
2. Затем он открывает ингредиенты (желательно, как фокусник, добавляя ожидания), добавляет базу для коктейля (*Есть база для коктейля, предварительно подготовленная: 1 мерная ложка коктейля + половина стаканчика молока на 1 группу людей, чередовать вкусы*) все складывает в блендер, взбивается. Когда все готовится, 1 говорит о том, как полезно правильное питание, что спорт необходим для здорового образа жизни, рассказывает про себя , что он занимается бегом/ борьбой/ просто делает зарядку/ йогой, чем угодно, и что для него это необходимо. Спрашивает у людей, как они питаются, что им нравится в правильном питании, сколько воды в сутки пьют и пьют ли... Также, напоминает им, чтобы они приготовили свои телефоны для селфи с именным коктейлем.
3. Как только ингредиенты будут помещены в блендер, меняет четыре тарелки, укладывая другие ингредиенты. ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ: должны присутствовать и зелень и ягоды или банан, для того чтобы получился жидкий напиток
4. - начинает разливать по стаканчикам коктейль
5. – идет мыть блендер
6. Берет чистый блендер и приглашает других

Что необходимо

- Сухая смесь для коктейля «Нэчурал Баланс» натуральный шоколадный вкус
22138 6 упаковок
- Сухая смесь для коктейля «Нэчурал Баланс» натуральный ванильный вкус
15448 6 упаковок
- Сухая смесь для коктейля «Нэчурал Баланс» натуральный клубничный вкус
15447 3 упаковки
- Шейкер и мерная ложка 25479 – 4 штуки
- Шпинат 300 грамм
- Мята 300 грамм
- Руккола 300 грамм
- Бананы – 2 кг
- Щавель – 200 грамм
- Клубника крупная – 2 кг
- Молоко – тетрапак 1% - 5 литров
- Вода негазированная, 15 литров
- Стаканчики одноразовые Стакан хол/гор, 0.20л, бел., ПП – 1 упаковку 3000 штук
- Два больших стола,
- Две Сиреневых моющихся скатерти по размеру столов
- 4 блендера
- Два больших мусорных ведра к каждому столу
- Салфетки бумажные 15 пачек
- Салфетки влажные любые- 4 пачки.

Кулинарные мастер-классы

Кулинарные мастер-классы созданы специально для знакомства с новыми рецептами. В нашем случае вы узнаете, как легко и быстро приготовить низкокалорийные, но в то же время вкусные и полезные для организма блюда!

(предложите на выбор: салаты или коктейли-смузи)

А вы знаете что само слово Салáт (итал. Salato, Salata — «солёное») — в классической рецептуре холодное блюдо, приготовляемое из смеси различных овощей и/или фруктов (собственно листья салата, корнеплоды, грибы, картофель, огурцы, бобы, и т. п.) с приправой уксусом, растительным маслом, майонезом, сметаной, лимонным соком, солью, перцем или специальными салатными заправками; подаётся большей частью к жареному мясу, иногда в виде закуски. Часто в состав салатов входит зелень: укроп, петрушка, сельдерей, зелёный лук, чеснок.

Салат 1

❖ Огурец+ капуста +подсолнечное масло

Приготовление: мелко порезать огурцы, и мелко нарезать капусту, смешать, добавить чайную ложку подсолнечного масла, добавить соли по вкусу, должна получится порция, которая помещается в стакан, около 150- 200 гр. Дать протестировать гостям.

А знаете ли вы что:

- 95% состава огурцов занимает структурированная вода, которая очень полезна для организма, потому что промывает почки и выводит ненужные токсины, соли тяжёлых металлов и шлаки. в составе огурца также присутствуют: бета-каротин, витамины А, В1, В2, С, РР, необходимые минеральные вещества: калий, магний, цинк, медь и марганец, железо, хлор и йод, хром, фосфор и натрий, фолиевая кислота. По содержанию клетчатки огурец занимает лидирующее положение среди овощных культур, пищевые волокна мягко очищают кишечник, не вызывая дискомфорта, улучшают моторику и перистальтику кишечника. Регулярное употребление в пищу свежих огурцов оказывает положительное влияние на состояние щитовидной железы, предотвращает возникновение холестериновых бляшек на стенках сосудов, является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Калорийность 15 ккал на 100 грамм продукта
- Белокочанная капуста содержит достаточное количество витаминов и минеральных веществ, чтобы стать постоянным и полноценным продуктом для всех, кто заботится о состоянии здоровья. В химическом составе капусте находятся: витамины А, В1, В2, В5, С, К, РР, а также калий, кальций, магний, цинк, марганец, железо, сера, йод, фосфор, редкий витамин U, фруктоза, фолиевая кислота и пантотеновая кислота, клетчатка и грубые пищевые волокна. Калорийность 27 ккал на 100 грамм продукта.

Желательно спросить мнение о продукте и пригласить на встречу (клуб) Wellness где будет еще больше интересной и полезной информации.

Салат 2

❖ Помидор+листья салата+ подсолнечное масло

Приготовление: нарезать помидоры маленькими или средними дольками, порезать салат, добавить чайную ложку подсолнечного масла, добавить соль по вкусу, должна получиться порция, которая помещается в стакан, около 150-200 гр. Дать протестировать гостям.

А знаете ли вы что:

- В составе томатов в большом количестве содержатся сахара, клетчатка, пектины, бета-каротин, витамины В1, В2, В5, В6, В9, С, К, Н и РР, а также нужные организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, железо, хлор и сера, йод, фосфор, фолиевая кислота. По содержанию аскорбиновой кислоты томаты стоят в одном ряду с цитрусовыми и чёрной смородиной. Томаты стимулируют работу почек, участвуют в обменных процессах и выводят из организма ненужные токсины и шлаки. Кроме того, мякоть томатов – наружное противовоспалительное средство, которое снимает отёки и уменьшает болевые ощущения при варикозе. Калорийность 20 ккал на 100 гр продукта.
- Листья салата обладают богатым витаминно-минеральным составом, в котором присутствуют: витамины группы В, С, а также калий, кальций, сера, йод, фосфор. Продукт содержит грубые пищевые волокна, которые способствуют улучшению пищеварения, нормализуют перистальтику кишечника, заполняют объём желудка и, не перевариваясь, выводятся, собирая со стенок кишечника слизь и шлаки. Вещество лактуцин, относящееся к группе алкалоидов, не только придаёт салату горчинку, но и активно снижает уровень холестерина в крови. Употребление в пищу листьев салата поможет улучшить состояние волос и ногтей, оказывает благотворное влияние на кожные покровы, улучшает память, зрение и является профилактикой против возникновения болезни Альцгеймера. Калорийность 12 ккал на 100гр продукта.

Желательно спросить мнение о продукте и пригласить на встречу (клуб) Wellness где будет еще больше интересной и полезной информации

Коктейль Нэчурал Баланс

Коктейли завоевали популярность своим ароматом, сладким вкусом и высокой питательной ценностью. Они насыщены многими полезными и незаменимыми растительными веществами, среди которых большую долю составляют соединения с антиоксидантным действием. Выпитый утром коктейль даст заряд энергии и бодрости на весь день. Если в качестве основы коктейля из фруктов использовать молоко, йогурт, тофу или соевое молоко, то каждая выпитая порция будет обогащать ваше тело предельно важным для поддержания прочности костей кальцием.

Мы предлагаем вам попробовать очень вкусный и полезный фруктовый продукт на основе протеинового коктейля «Нэчурал Баланс» Что делает коктейль «Нэчурал баланс» особенным?

- Разработан всемирно известными учеными из Швеции.
- Эффективность и безопасность, подтвержденная клиническими исследованиями.
- Произведен на фабрике, сертифицированной по стандарту HACCP.
- Только натуральные ингредиенты.
- Три высококачественных источника белка.
- Оптимальное сочетание жирных кислот.
- Низкий ГИ и источник клетчатки.
- В каждой порции — всего 65 калорий!

Почему и как работают продукты «Нэчурал Баланс»?

- Высокое содержание протеинов и клетчатки продлевает ощущение сытости
- Уникальная формула содержит незаменимые нутриенты в идеально сбалансированных пропорциях
- 100% натуральные ингредиенты не содержат ГМО, искусственных красителей и консервантов
- Медленные углеводы стимулируют снижение веса за счет нормализации уровня сахара в крови и инсулина
- Разработано в Швеции

Предложите выбрать любимый вкус коктейля и фрукт

Приготовление: Добавить мерную одну ложку (45 мл/18 г) сухой смеси в 150 мл холодной воды и размешать, вылить в блендер, добавить порезанный банан или киви (на выбор), также можно вместо воды использовать молоко. Дать протестировать гостям.

А знаете ли вы что:

- В киви содержатся: витамины А, В1, В2, В6, В9, РР, а также минеральные вещества, необходимые организму человека, такие, как: калий, кальций, магний, цинк, марганец, хлор и сера, фтор, фосфор и натрий. Ягоды содержат клетчатку, благотворно влияющую на деятельность желудочно-кишечного тракта, антиоксиданты и крахмалы, ненасыщенные кислоты. Употребление в пищу киви способствует укреплению иммунитета, является профилактикой возникновения простудных заболеваний, благодаря высокому содержанию витамина С. Киви способствуют улучшению пищеварительных процессов, в частности, снятию тяжести в желудке, понижению уровня холестерина крови, выведению камней из почек, укреплению стенок сосудов. Калорийность киви составляет 48 ккал на 100 грамм продукта.
- В составе мякоти банана содержатся множество полезных веществ: бета-каротин, пектин, витамины В1, В2, В6, С, РР, а также калий, кальций, магний, железо, фтор, фосфор и натрий, фруктоза и клетчатка. Употребление бананов оказывает благотворное действие на работу сердечной мышцы, снижает уровень «плохого» холестерина, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Бананы поднимают настроение и способствуют профилактики возникновения стресса. Калорийность банана составляет 95 ккал на 100 грамм продукта.

Желательно спросить мнение о продукте и пригласить на встречу (клуб) Wellness где будет еще больше интересной и полезной информации

Рекомендуется мастер-классы проводить в помещении где есть электрическая розетка и доступ к воде (если это есть в СПО, то это идеально)

Два стола, с моющейся скатертью: 1- для приготовления салатов; 2 для приготовления коктейлей

Блендер

Две разделочные доски, два ножа

Продукты: 2 кг средних помидоров, 4 пучка салата, 1 кг средних огурцов, средний кочан белокочанной капусты, 2 кг бананов, 1 кг киви, по 1 упаковке коктейля каждого вкуса (ванильный, клубничный, шоколадный), вода 4 литра.

Одноразовая посуда (тарелки, вилки, стаканчики)

Бумажные салфетки/полотенца

Рекомендовано, чтобы возле каждого стола во время активности было около 10 человек. Например, одна группа слушает про полезные свойства салатов, вторая про необходимость использования коктейлей, потом группы меняются.

Другим гостям Лидеры рассказывают о нашей категории Wellness, об экспертизе и продуктах. В приложении к мастер-классам вы найдете примеры рецептов правильного питания, которые вы можете менять каждую неделю, и добавлять свои рецепты, делаясь ими в социальных сетях.

Приложение Рецепты

ORIFLAME
SWEDEN



Идеальный ужин для девушек

Итого на 100 грамм 70 ккал

Б/Ж/У 11 / 3 / 3.6

Ингредиенты:

Творог зернистый нежирный (можно зерненный) — 300 г

Яйцо вкрутую — 1-2 шт.

Свежие помидоры — 1-2 шт

зелень — 100 г

йогурт нежирный — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Все нарезать.
2. Заправить йогуртом.

Диетический полезный бутерброд

85 ккал на 100 гр

1. В творог добавляем кефир, чтоб он больше походил на пасту.
2. Солим, перчим, приправки по вкусу.
3. Крошим зелень (можно лучка или чесночка добавить)
4. Добавляем болгарский перец
5. Намазываем пасту на хлебцы из отрубей
6. Кладем кусочки форели

Салат с курицей и маринованными огурчиками

Итого на 100 грамм 45 ккал

Состав: **Б/Ж/У 7.4 / 0.8 / 2.6**

Куриная грудка целая - 1 шт

Капуста китайская - 0.5 качана

Маринованные огурцы (корнишоны) - 500 г

Лук репчатый - 1 шт

Соль - по вкусу

Натуральный йогурт - по вкусу

Способ приготовления:

Для приготовления салата необходимо отварить куриное мясо и разобрать его на волокна или порезать кубиками или дольками. Хорошо подойдет для этого куриная грудка на кости без кожи или филе.

Теперь очистим и порежем луковицу, можно полукольцами или мельче - на Ваш вкус, в мисочке перемешаем лук с солью и оставим на 15-20 минут.

Тем временем порежем ломтиками китайскую капусту и огурцы колечками.

В общем до и все детали остались только смешать все и заправить йогуртом

Салат Нежный

Итого на 100 грамм 86 ккал

Б/Ж/У 5.9 / 5.0 / 4.3

Ингредиенты:

- Курица (филе) 1 шт.
- Яблоко 1 шт.
- Огурец 1 шт.
- Помидор 1 шт.
- Зелень

Заправка:

- Сметана нежирная 1 ч.л.
- Йогурт натуральный 2 ст.л.

Приготовление:

Смешиваем сметану с йогуртом, нарезаем овощи и отварную куриную грудку соломкой. Салат смешиваем, заправляем, получается очень нежный, вкусный и диетический салат.

Деятельность (расход калорий)	на 1 кг веса	на 80 кг веса	на 70 кг веса	на 60 кг веса	на 50 кг веса
Бег вверх по ступенькам	12,9	1029	900	771	643
Скоростной бег на коньках	11,0	880	770	660	550
Бег (16 км/ч)	10,7	857	750	643	536
Занятия балетом	10,7	857	750	643	536
Строительство снеговых крепостей, снеговиков	10,1	811	710	609	507
Бег по пересеченной местности	8,6	686	600	514	429
Водное поло	8,6	686	600	514	429
Плавание быстрым кролем	8,1	651	570	489	407
Бег вверх и вниз по ступенькам	7,7	617	540	463	386
Езда на велосипеде (20 км/ч)	7,7	617	540	463	386
Прыжки через скакалку	7,7	617	540	463	386
Аквааэробика	7,6	606	530	454	379
Силовая тренировка на тренажерах	7,4	594	520	446	371
Хоккей на траве	7,0	560	490	420	350
Бадминтон (в напряженном темпе)	6,9	554	485	416	346
Бег (8 км/ч)	6,9	554	485	416	346
Гандбол	6,9	554	485	416	346
Танцы высокой интенсивности	6,9	554	485	416	346
Ходьба на лыжах	6,9	554	485	416	346
Танцы в ритме диско	6,9	553	484	415	346
Работа пилщика дров	6,9	549	480	411	343
Плавание (2,4 км/ч)	6,6	526	460	394	329
Занятия гимнастикой (энергичные)	6,5	520	455	390	325
Альпинизм	6,5	518	453	388	324
Футбол	6,4	514	450	386	321

Калорийность продуктов

Низкокалорийные – все продукты с калорийностью от 0 до 99 килокалорий на 100 грамм.

Это нежирный творог, йогурт, кефир, молоко, кумыс, хек, треска, щука, камбала, карп, судак, ягоды, фрукты (кроме винограда и бананов), капуста, морковь, кабачки, помидоры, огурцы, грибы, свекла, редька, фасоль, зеленый горошек

Название	Калорийность, ккал	Название	Калорийность, ккал
Абрикос	48	Мандарин	38
Айва	38	Морковь	33
Алыча	30	Морошка	31
Ананас	48	Мята	49
Апельсин	38	Облепиха	30
Арбуз	25	Огурцы	15
Артишок	28	Одуванчик	45
Бasilik	27	Папайя	48
Баклажаны	24	Патиссон	19
Бамбук	10	Перец сладкий	25
Барбарис	29	Перец чили	40
Брокколи	28	Персик	44
Брусника	40	Петрушка	45
Брюква	37	Помело	32
Голубика	37	Ревень	16
Грейпфрут	35	Редис	20
Душица	25	Редька	34
Дыня	32	Репка	28
Ежевика	33	Рябина	44
Жимолость	30	Салат	14
Зеленый чай	0	Свекла	48
Земляника	41	Сельдерей	10
Кабачки	27	Слива	43
Калина	26	Смородина	40
Капуста белокочанная	28	Спаржа	20
Капуста краснокочанная	31	Томаты	15

Калорийность продуктов

- Сверх калорийные — все продукты с калорийностью от 450 до 900 килокалорий на 100 грамм, это жирная свинина, шоколад, орехи, масло, пирожное, сало
- Большая калорийность – это все продукты с калорийностью от 200 до 449 килокалорий на 100 грамм. Сыр (плавленые, твердые, рассольные), сахар (варенье), мед, мясо утка и гусь, сосиски, сардельки, баранина, колбаса вареная, полукопченая и варено-копченая, хлеб, булочки, макароны, творожные сырки, жирный творог, икра, сайра и так далее

Ккал	Продукты
	895 Шкварки
	840 Сало (шпик свиной)
	815 Солёное свиное сало
	589 Печень трески
	620 Гусятина
491 Свинина жирная	
	899 Масло (кукурузное, кунжутное, подсолнечное)
	892 Масло топленое
	862 Кокосовое
	662 Сливочное масло 72,5%
	534 Шоколад молочный
	550 Черный горький шоколад 70%
	419 Карамель
	387 Сахар
	304 Мед
	426 Сыр «Чеддер»
	392 Сыр «Пармезан»
	377 Сыр «Голландский» круглый
	360 Сыр «Российский»
	690 Пекан
	673 Кедровый орех
	656 Бразильский орех
	628 Фундук
	553 Кешью
	371 Макароны изделия
	355 Геркулес
	334 Пшено
	331 Фасоль
	395 Соя