

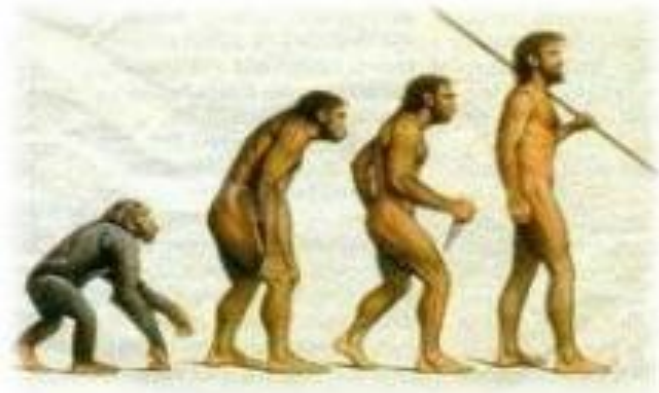
# Почему не работают диеты?



# СТАТИСТИКА лишнего веса для России, Украины и стран СНГ

- 55% населения имеют ЛИШНИЙ вес
- 75% женщин в возрасте 35–55 лет имеют лишний ВЕС
- Ежегодно количество людей с лишним весом УВЕЛИЧИВАЕТСЯ на 3%
- Проблема лишнего веса затрагивает все ВОЗРАСТНЫЕ группы





99% времени своего проживания на Земле человек был охотником, собирателем и земледельцем

За миллионы лет эволюции человек выработал привычки питания, которые помогали ему выжить. Чтобы выжить, нужно было тратить много калорий на поиск малокалорийной пищи.

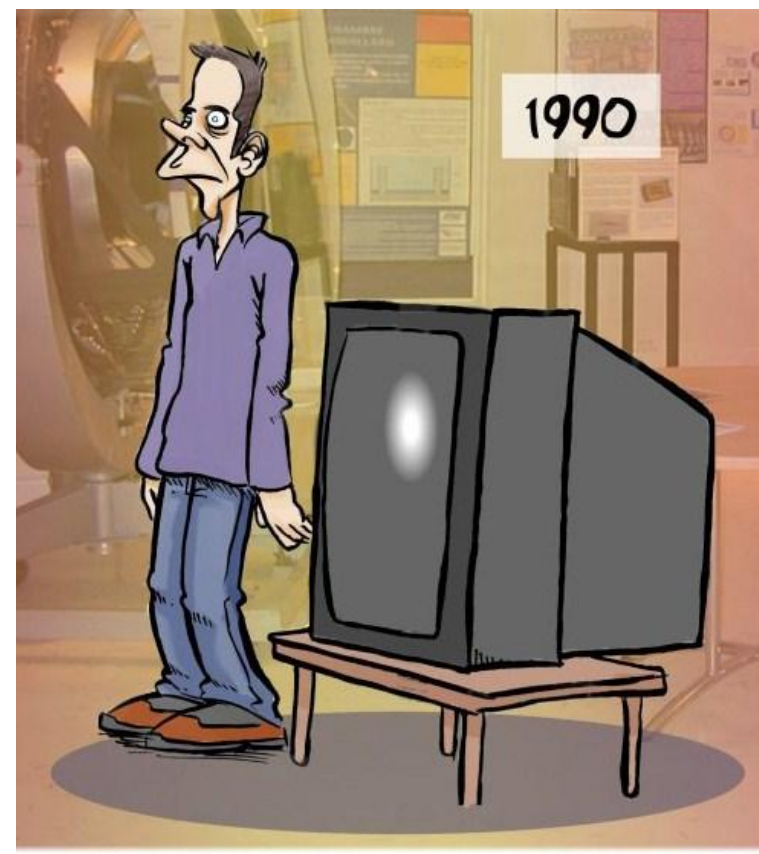
Раньше: много калорий означало выживание

Люди привыкли искать калории, и поэтому им трудно бороться с инстинктами

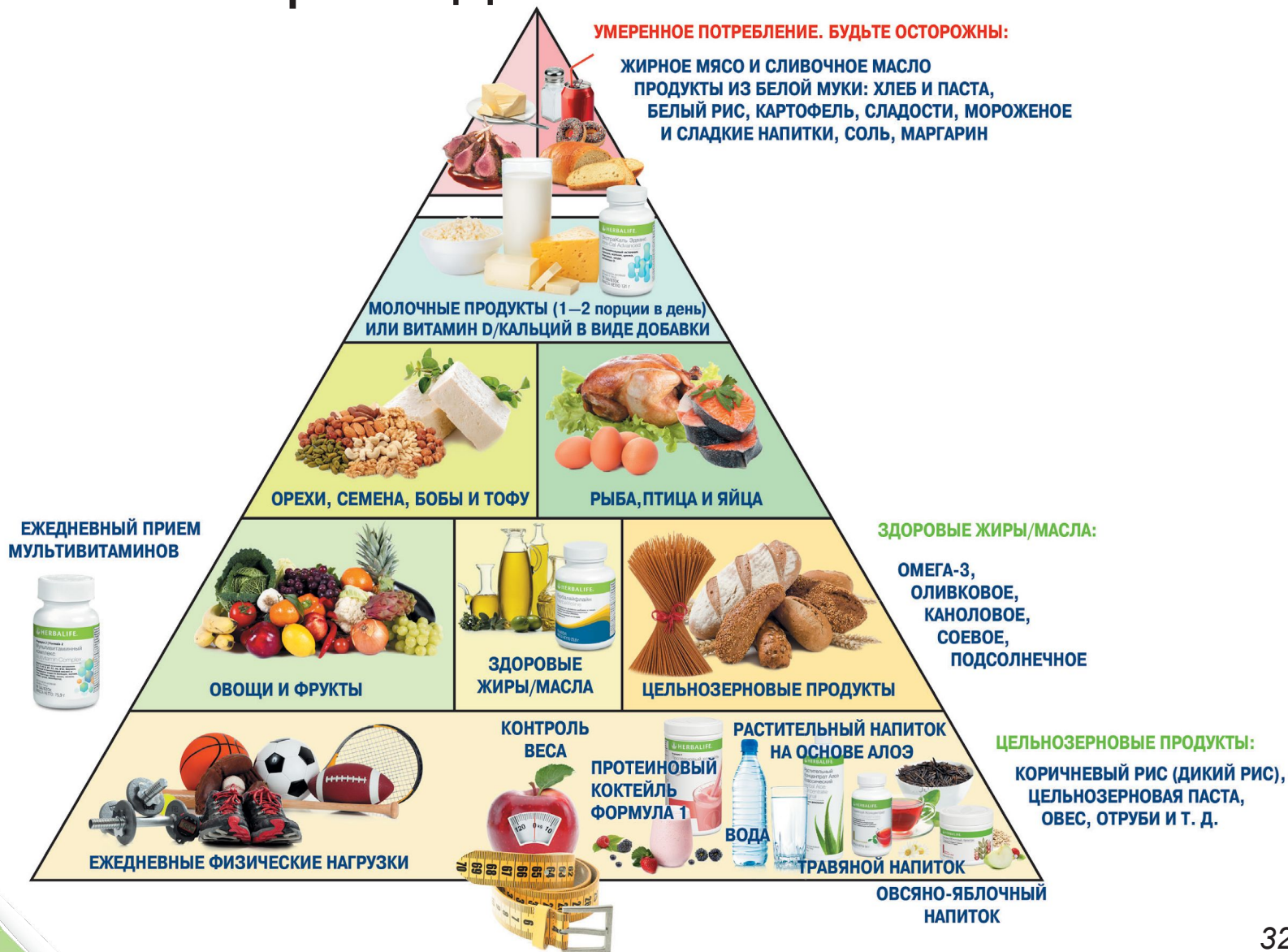
Сегодня: много калорий превратились в проблему



За последние 20 лет стиль жизни кардинально изменился: мы теперь гораздо больше едим и гораздо меньше двигаемся.



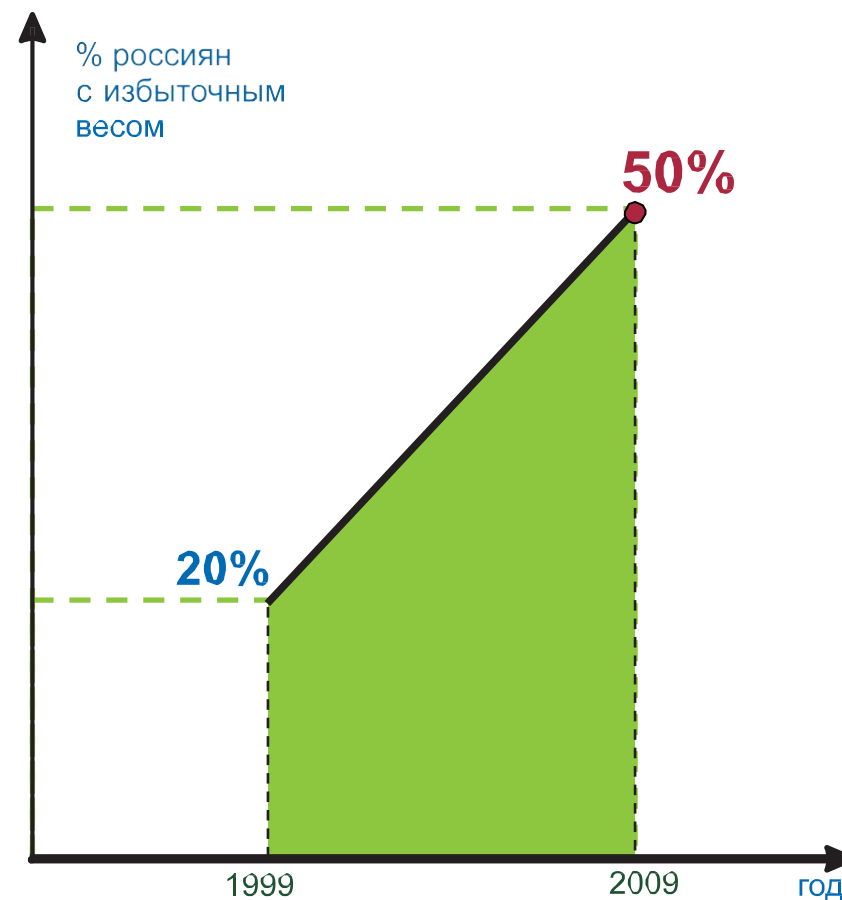
# Пирамида питания



БАД.

## Факты

- Две трети людей, которые снизили вес при помощи ограничительных диет, как правило, через год **ВОЗВРАЩАЮТСЯ** к прежнему весу
- Спустя 3–5 лет после снижения веса **ТОЛЬКО 3%** людей сохраняют полученный результат
- 15% вернутся к прежнему весу, 82% **ПОПРАВЯТСЯ** еще больше



Почему так  
ПРОИСХОДИТ

Источник: журнал «Профилактика и лечение», 2002 г.



# Сегодня наше питание НЕСБАЛАНСИРОВАННО

Жиры  
Сахар  
Соль  
Углеводы  
Удобрения  
Пестициды  
Гормоны

**Избыток**

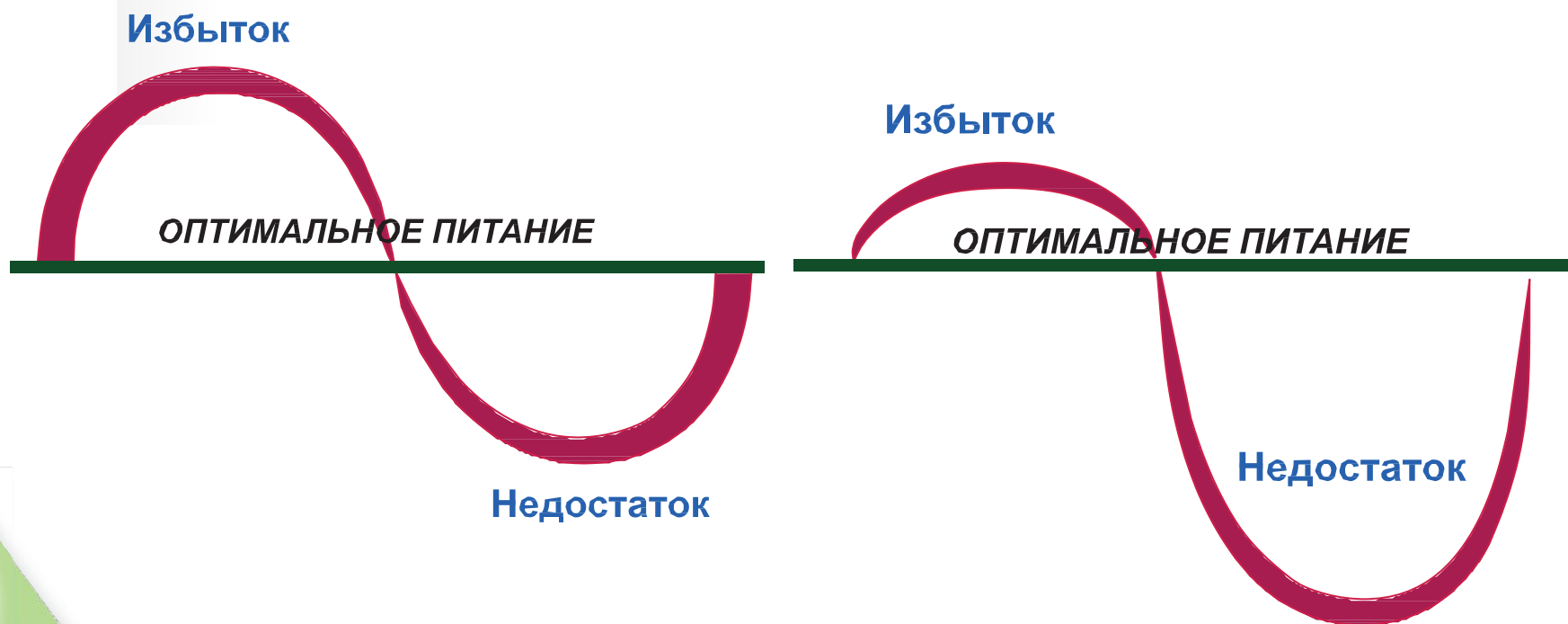
**ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Недостаток**

Витамины  
Минералы  
Белки  
Фрукты  
Овощи  
Травы  
Клетчатка  
Вода



Пытаясь уменьшить ИЗБЫТКИ,  
ограничительные диеты лишь УВЕЛИЧИВАЮТ недостатки  
и усугубляют дисбаланс питания





# ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ диеты: что это такое?

Подобные диеты призваны **УМЕНЬШИТЬ** потребление пищи за счет **УДАЛЕНИЯ** из рациона большинства продуктов питания в пользу какого-то конкретного продукта.

НАПРИМЕР:

- Гречневая диета
- Капустная диета
- Арбузная диета
- Хлебная диета
- Голодание с целью похудения
- Снижение потребления пищи на фоне увеличения физических нагрузок



## Ограничительные ДИЕТЫ: недостатки и противоречия

- Не учитывается ПИЩЕВАЯ ценность продуктов
- Недостаток БЕЛКА и других важнейших питательных элементов
- Не учитывается ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС продуктов (понятие гликемического индекса будет рассмотрено на следующей встрече)
- Когда организму чего-то НЕДОСТАЕТ, он начинает потреблять прозапас каждую калорию
- ЗАМЕДЛЯЕТСЯ обмен веществ
- Ограничение в питании ПРОТИВОРЕЧИТ инстинктам

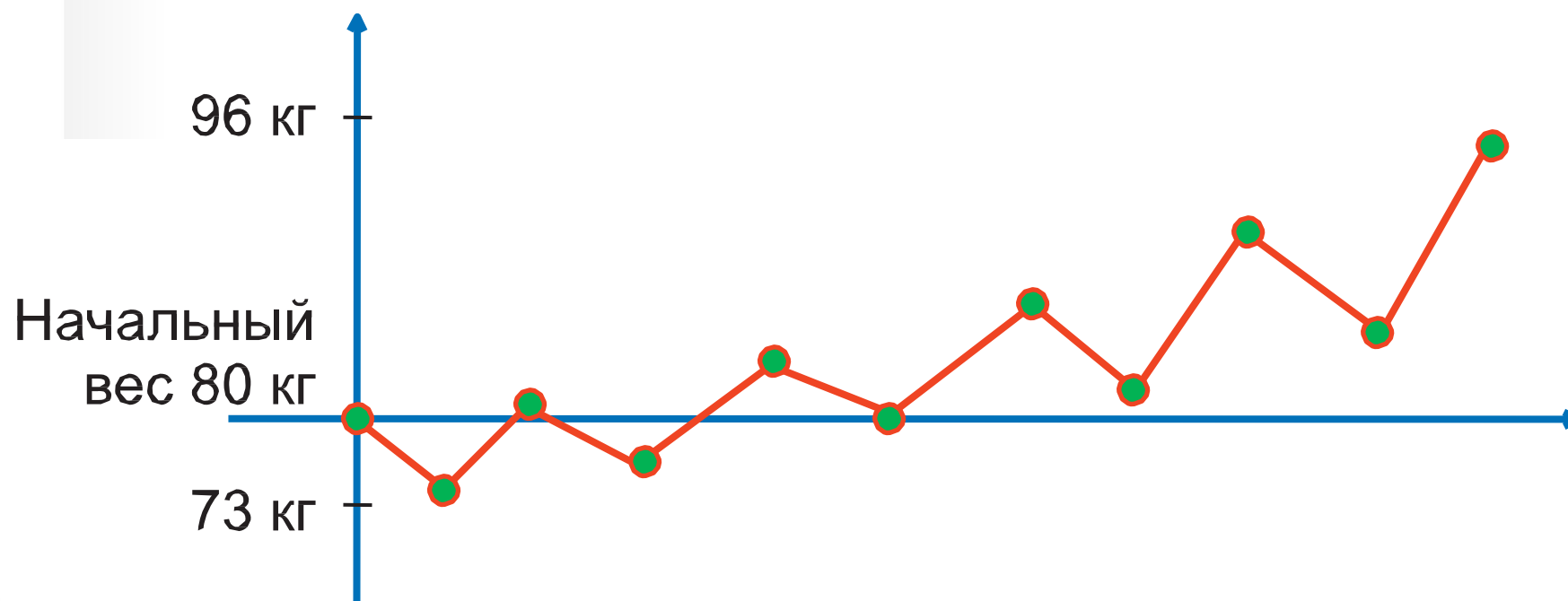


## Ограничительные диеты: плачевный РЕЗУЛЬТАТ

- ЗАМЕДЛЕНИЕ обмена веществ
- Постоянно нарастающий НЕДОСТАТОК жизненно важных элементов
- Снижение РАСХОДА жира как реакция на недостаток поступающих калорий
- ПОТЕРЯ белка мышцами, приводящая к снижению мышечной активности в спокойном состоянии. Это в еще большей степени способствует ЗАМЕДЛЕНИЮ обмена веществ и расходу калорий
- Психологический СРЫВ и невозможность продолжать диету
- Изголодавшись, организм требует восполнения питательных элементов, что приводит к ПЕРЕЕДАНИЮ и последующему <sub>38</sub> НАБОРУ веса



СТАТИСТИКА: женщины, которые используют в среднем 5 в течение 10 лет, в результате набирают 16 дополнительных килограммов

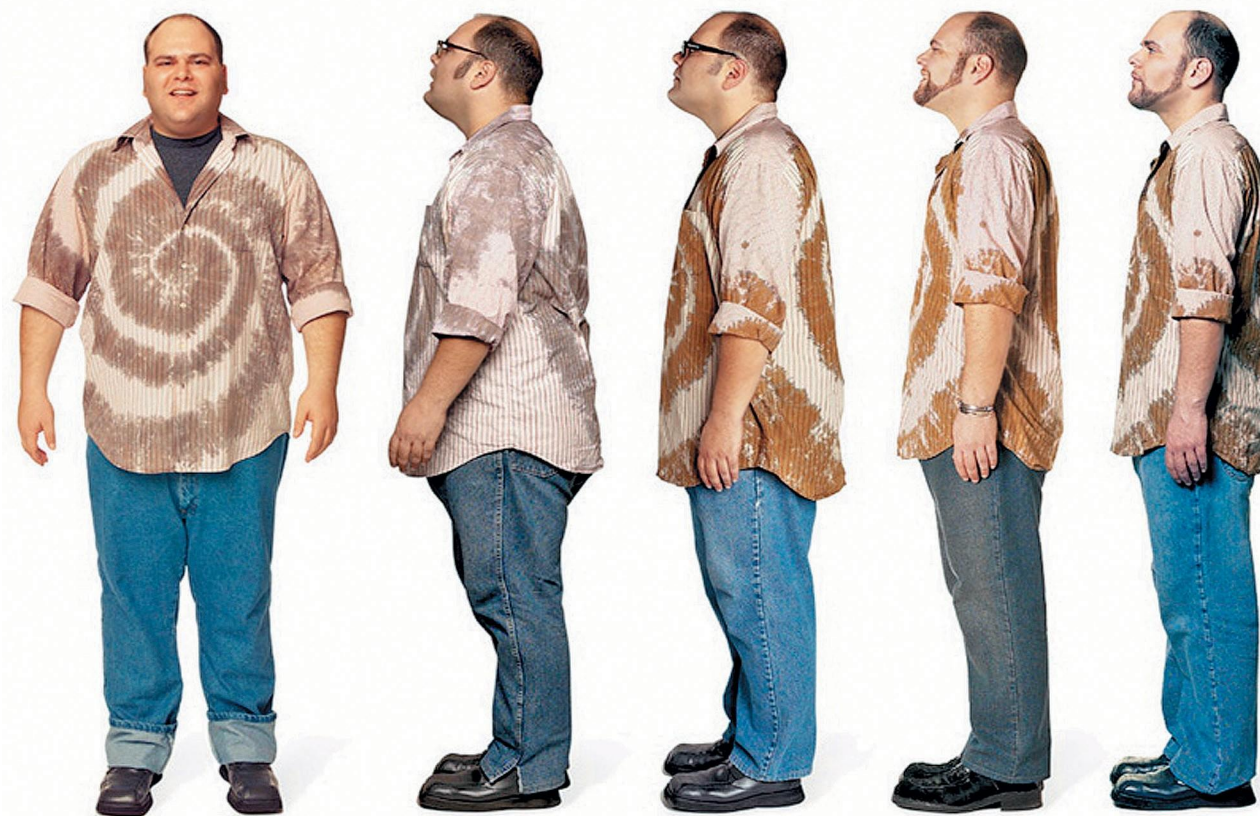


Источник: журнал «Профилактика и лечение», 2002 г.



# КАК же ИЗБЕЖАТЬ последствий неправильных диет?

Как нормализовать питание, чтобы снизить вес, улучшить самочувствие и научиться сохранять результат?



# Основные элементы программы СБАЛАНСИРОВАННОГО питания

- Сбалансированный ЗАВТРАК: обеспечение организма ВСЕМИ питательными элементами и водой для поддержания нормального уровня сахара в крови
- 5–6 небольших приемов пищи в день обеспечат интенсивный обмен веществ при полном ОТСУТСТВИИ ощущения голода
- Обеспечение потребности в БЕЛКЕ: не менее 1 г белка на 1 кг веса тела (не менее 50% белка должно быть растительного происхождения)
- Правильный питьевой режим: 6–8 стаканов воды в день\*

- Отказ от употребления продуктов с ВЫСОКИМ гликемическим индексом (понятие гликемического индекса будет рассмотрено

на следующей встрече)  
Занятия  
СПОРТОМ

\* При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться со специалистом.



- Употребление ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ и БОБОВЫХ

# Что ДАЕТ сбалансированное питание и здоровый образ жизни

- КОНТРОЛЬ над чувством голода
- ВЫСОКИЙ уровень энергии
- Интенсивный ОБМЕН веществ
- Усиление МЫШЦ за счет обеспечения белком и физических упражнений
- Снижение потребности в простых УГЛЕВОДАХ
- Формирование привычки СБАЛАНСИРОВАННОГО питания на всю жизнь
- Возможность СОХРАНИТЬ достигнутый результат
- Хорошее САМОЧУВСТВИЕ



# 5–6 небольших приемов пищи в день, включая коктейль, помогут Вам ускорить обмен веществ!



ЗАВТРА | 7.00



ИЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ | 10.00



ИЛ

ОБЕД | 13.00



И

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ | 16.00-17.00



УЖИН | 19.00

Источник: Хибер Д. Обучающие материалы для Групп Поддержки для тех, кто хочет питаться сбалансированно и контролировать вес. — 2010.





# Программа снижения веса Herbalife

Программа снижения веса Herbalife более эффективна по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой.

**Российские клинические исследования подтвердили\***, что программа:

- Более эффективна для снижения жировой массы тела
- Более эффективна для сокращения охвата талии
- Обеспечивает более комфортный процесс снижения массы тела: лучшее насыщение и отсутствие чувства голода



\* Долгосрочные клинические испытания с участием 90 человек продолжительностью 6 месяцев «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи, применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife®». Июнь 2011, НИИ Питания РАМН, Москва.



# Протеиновый коктейль Формула 1

Сбалансированная еда в стакане!

<b>КАЛЬЦИЙ</b>	Столько же, сколько в двух стаканчиках	<b>МАГНИЙ</b>	Столько же, сколько в 100 г свежего шпината
<b>КАЛИЙ</b>	Столько же, сколько в одном банане	<b>НИАЦИН</b>	Столько же, сколько в 100 г тушеной баранины
<b>ВИТАМИН Е</b>	Столько же, сколько в одной столовой ложке подсолнечного рафинированного масла	<b>ЦИНК</b>	Столько же, сколько в 100 г кедровых орешков
<b>БЕЛОК</b>	Столько же, сколько в кусочке запеченной трески	<b>ФОСФОР</b>	Столько же, сколько в 100 г нежирного творога
<b>ВИТАМИН В5</b>		<b>УГЛЕВОДЫ</b>	Столько же, сколько в 50 г овсяных хлопьев

Источник: Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии под ред. В.А. Тутельяна, М.Г. Гаппарова

