

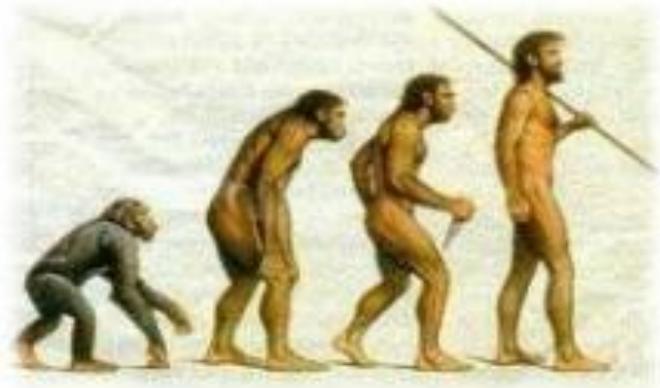
Почему не работают диеты?



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.

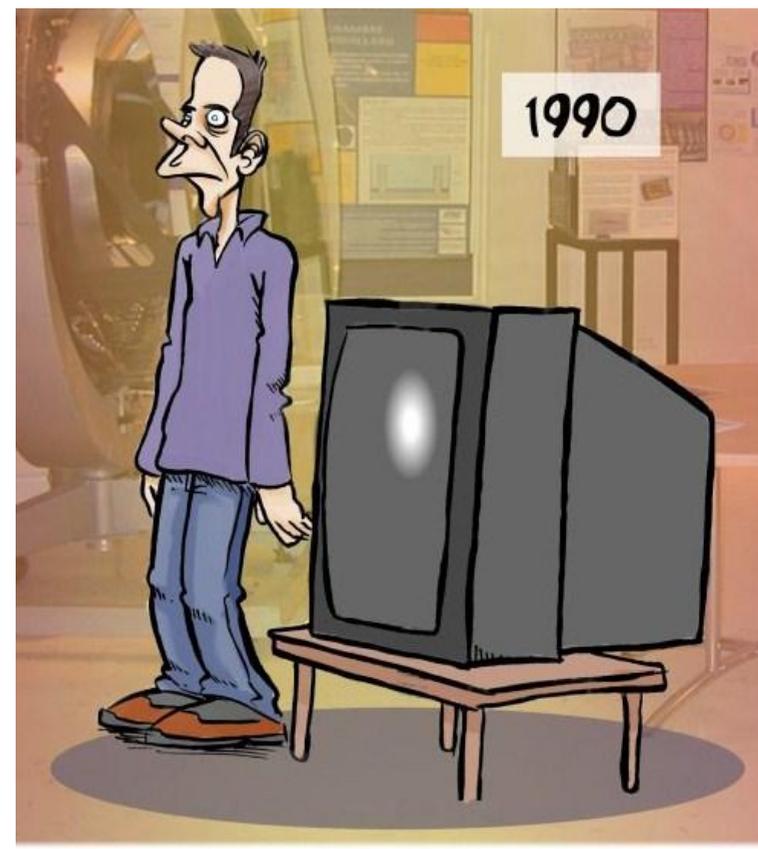
Раньше: много калорий означало выживание

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

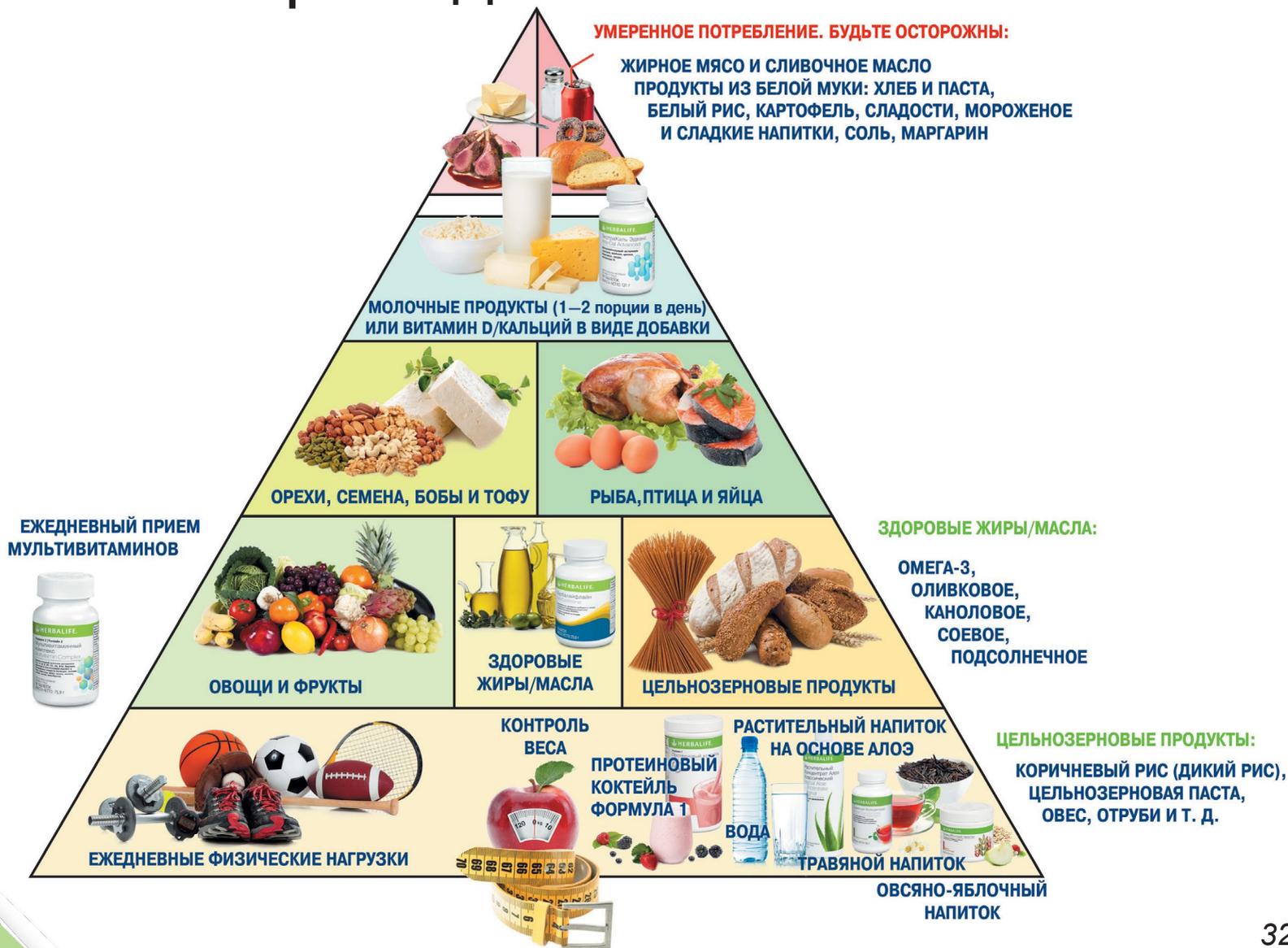
Сегодня: много калорий превратились в проблему



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



Пирамида питания



БАД.

Сегодня наше питание НЕСБАЛАНСИРОВАННО

Жиры
Сахар
Соль
Углеводы
Удобрения
Пестициды
Гормоны

Избыток

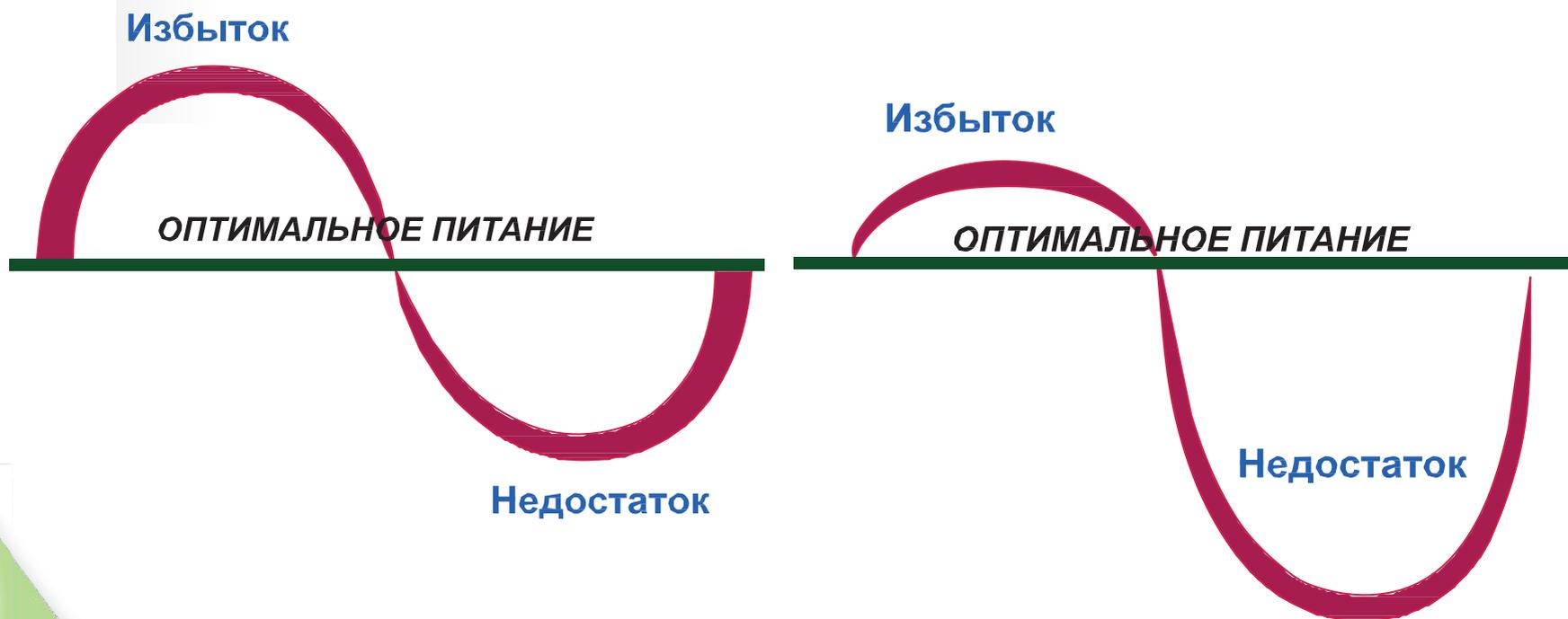
ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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

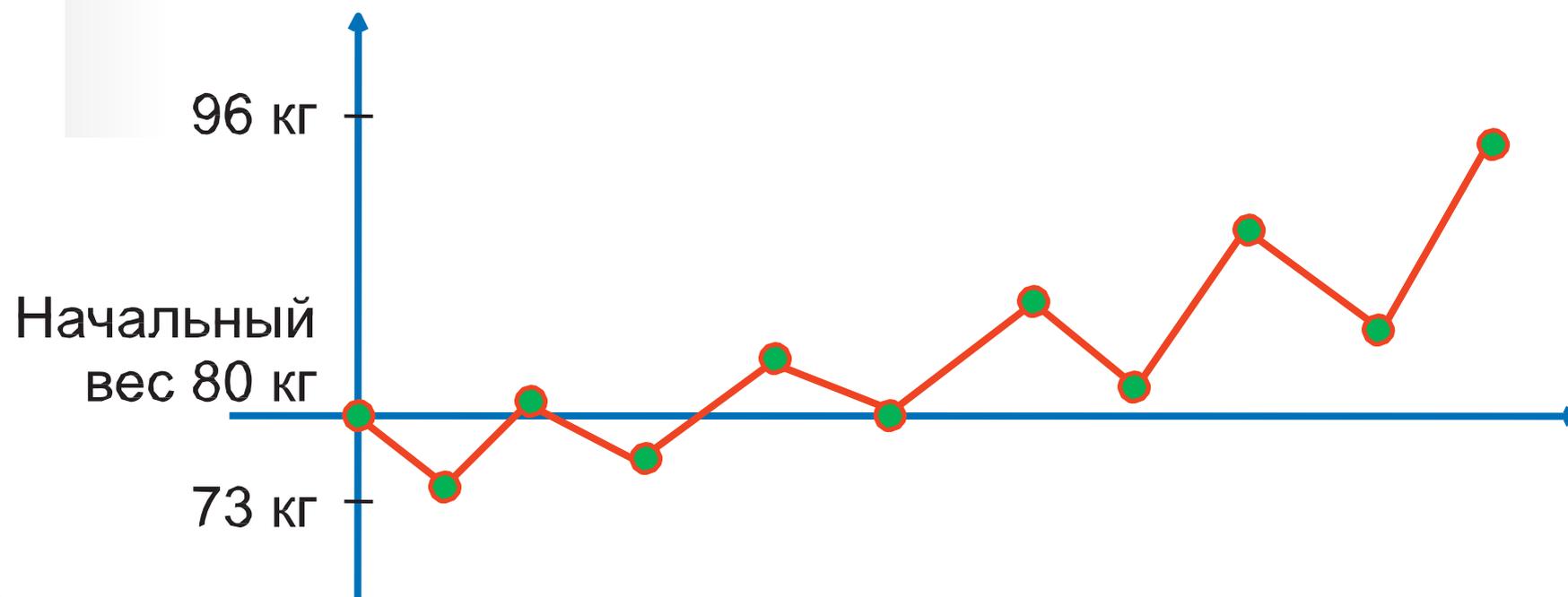


Ограничительные диеты: плачевный РЕЗУЛЬТАТ

- 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 ₃₈ НАБОРУ веса



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

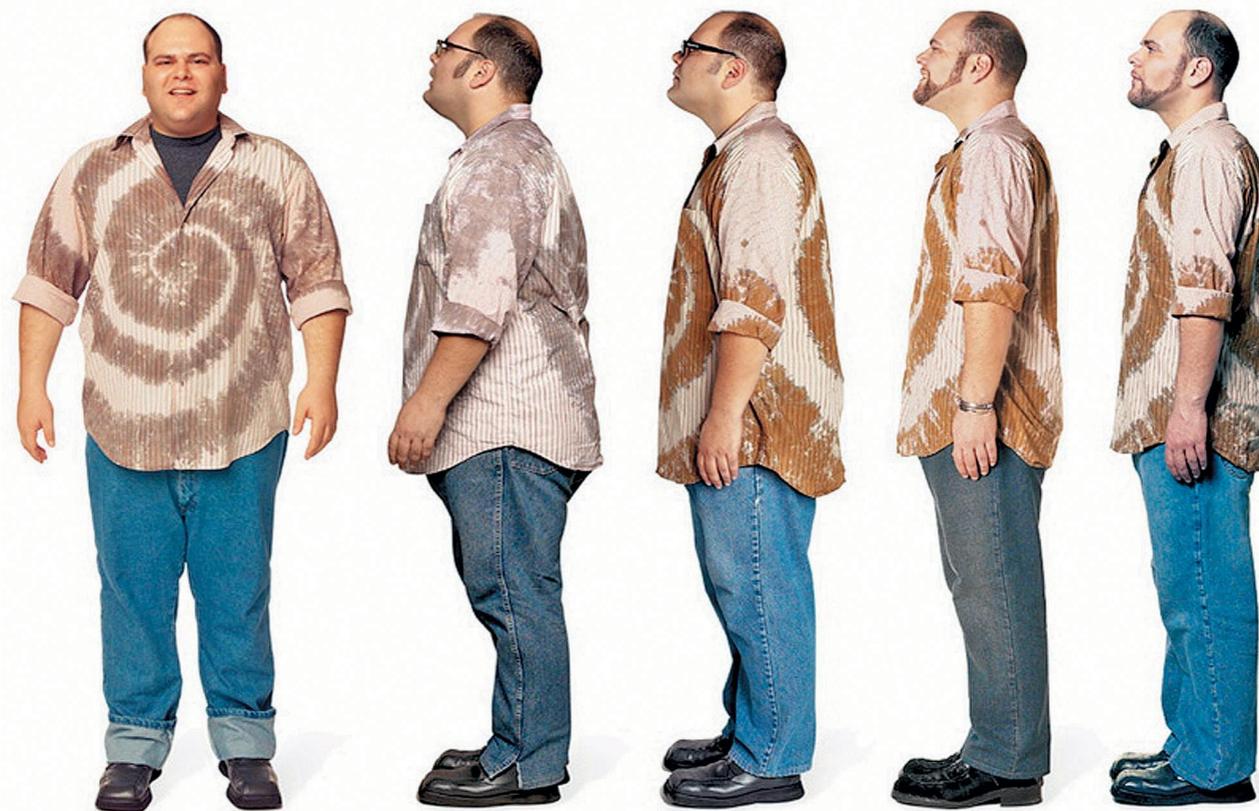


Источник: журнал «Профилактика и лечение», 2002 г.



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!

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

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

