



**Еженедельная
Группа поддержки
для тех,
кто хочет научиться
правильно питаться,
чтобы улучшить здоровье и
контролировать вес.**

***Добро
пожаловать!***



В нашей Группе поддержки люди собираются по разным причинам:

- кто-то хочет научиться правильно питаться**
- кто-то хочет лучше себя чувствовать**
- кому-то порекомендовал врач**
- кто-то мечтает похудеть**
- а кому-то просто ИНТЕРЕСНО!**

Наша Группа Поддержки – это:

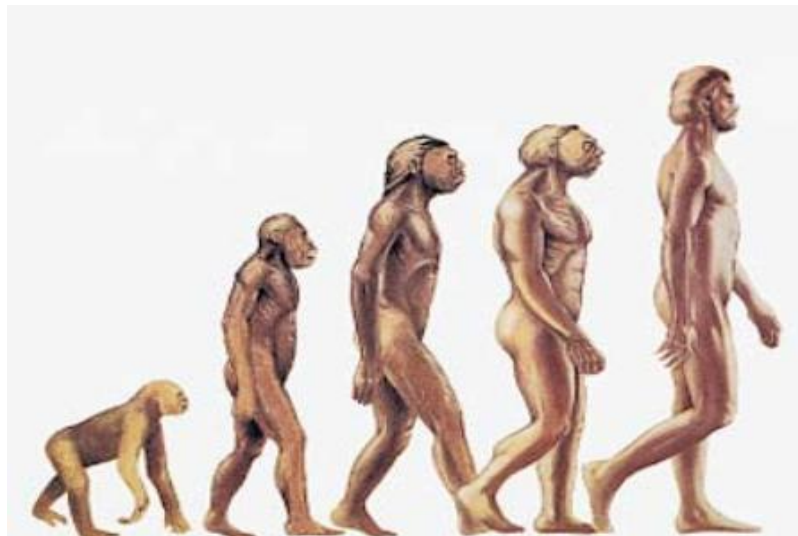
- 13-недельный курс
- 1 час в неделю
- 20-30 человек в группе
- персональный тренер для каждого
- призы ТРЁМ победителям

Почему же так важно разобраться в питании?

По статистике (Россия и страны СНГ)
за последние 10 лет:

- 70% заболеваний связаны с избыточным весом и неправильным питанием
- Неуклонно растет число заболевших сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями
- 55% населения имеют лишний вес, из них 20% страдают ожирением
- 75% женщин в возрасте 35-55 лет имеют избыточный вес
- Проблема несбалансированного питания приняла массовый характер и наблюдается во всех возрастных и социально-экономических группах населения

Как возникла проблема лишнего веса и связанных с ним болезней?



99% своего существования на Земле человек был охотником и собирателем...

За миллионы лет эволюции люди выработали особые привычки питания. Чтобы выжить, нужно было тратить много энергии на поиск пищи. Т.е. много калорий означало выживание!

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

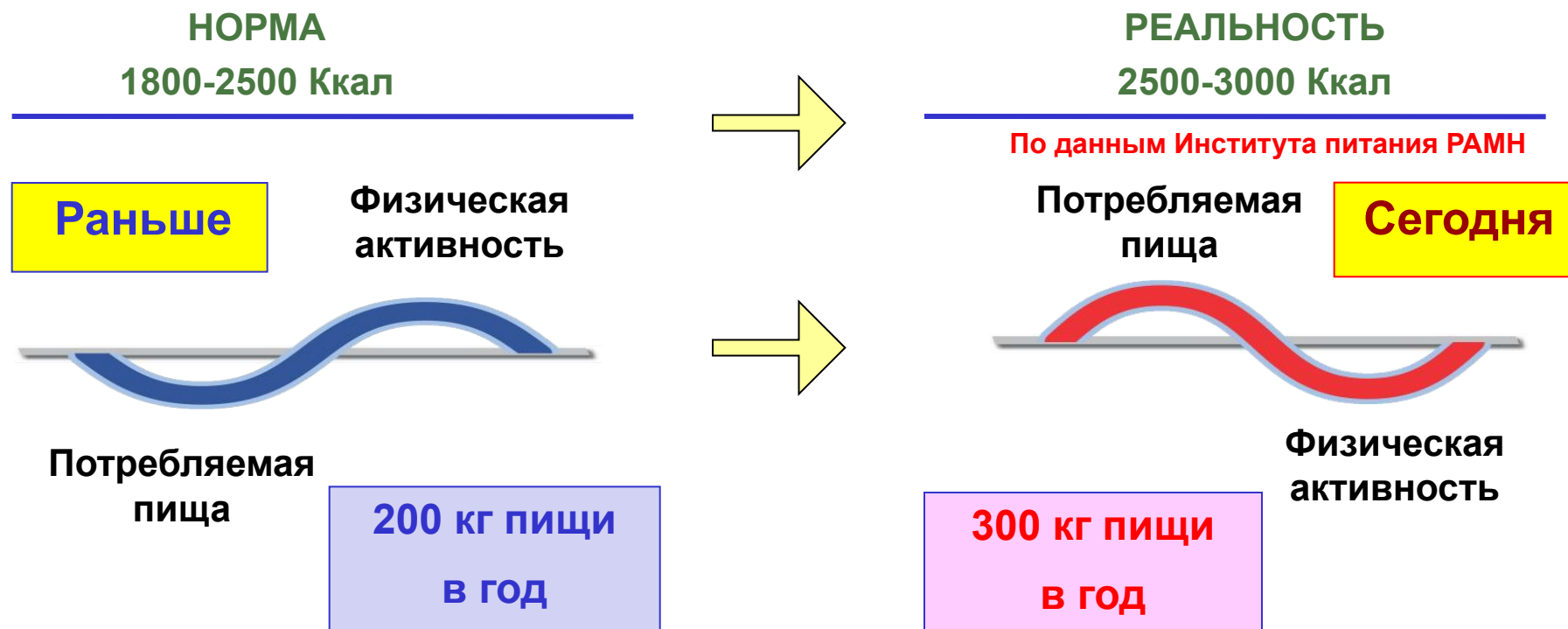
**Современный Россиянин не задумывается
о качестве и количестве съеденного!**

Необходимые факторы правильного питания:

- 1. Калорийность**
- 2. Питательная ценность**
- 3. Питьевой режим**
- 4. Режим питания**

Клуб Правильного Питания

Калорийность



Сегодня обилие калорий превратились в проблему!

Клуб Правильного Питания

Питательная ценность

За последние 20–30 лет качество продуктов изменилось!

Резкое ухудшение питательной ценности овощей и фруктов

Продукты	Мг на 100 г	1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002	Продукты	Мг на 100 г	1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002
Брокколи	кальций	103	33	28	-68%	-73%	Шпинат	Магний	62	19	15	-68%	-76%
	Фолаты	47	23	18	-52%	-62%		Витамин С	51	21	18	-58%	-65%
Бобы	Кальций	56	34	22	-38%	-51%	Яблоки	Витамин С	5	1	2	-80%	-60%
	Магний	26	22	18	-15%	-31%	Бананы	Витамин В6	330	22	18	-92%	-95%
	Витамин В6	140	55	32	-61%	-77%		Фолаты	23	3	5	-84%	-79%
Картофель	Кальций	14	4	3	-70%	-78%		Кальций	8	7	7	-12%	-12%
	Магний	27	18	14	-33%	-48%		Магний	31	27	24	-13%	-23%
Морковь	Кальций	37	31	28	-17%	-24%	Клубника	Витамин С	60	13	8	-67%	-87%
	Магний	21	9	6	-57%	-75%		Кальций	21	18	12	-14%	-43%

Причины: истощенная почва, загрязнение воздуха, ускоренное выращивание, пестициды и удобрения, длительное хранение, транспортировка.

Источник: 1985 г – фармацевтическая компания Geigy, 1996-2002 гг. – лаборатории питания Karlsruhe

Клуб Правильного Питания

Питьевой режим

Качество воды современной России – оставляет желать лучшего!



Водопроводную воду в некоторых регионах пить опасно...



А продаваемые в магазинах напитки вредны для здоровья...

Клуб Правильного Питания

Режим питания



Большинство жителей городов часто ест на ходу...

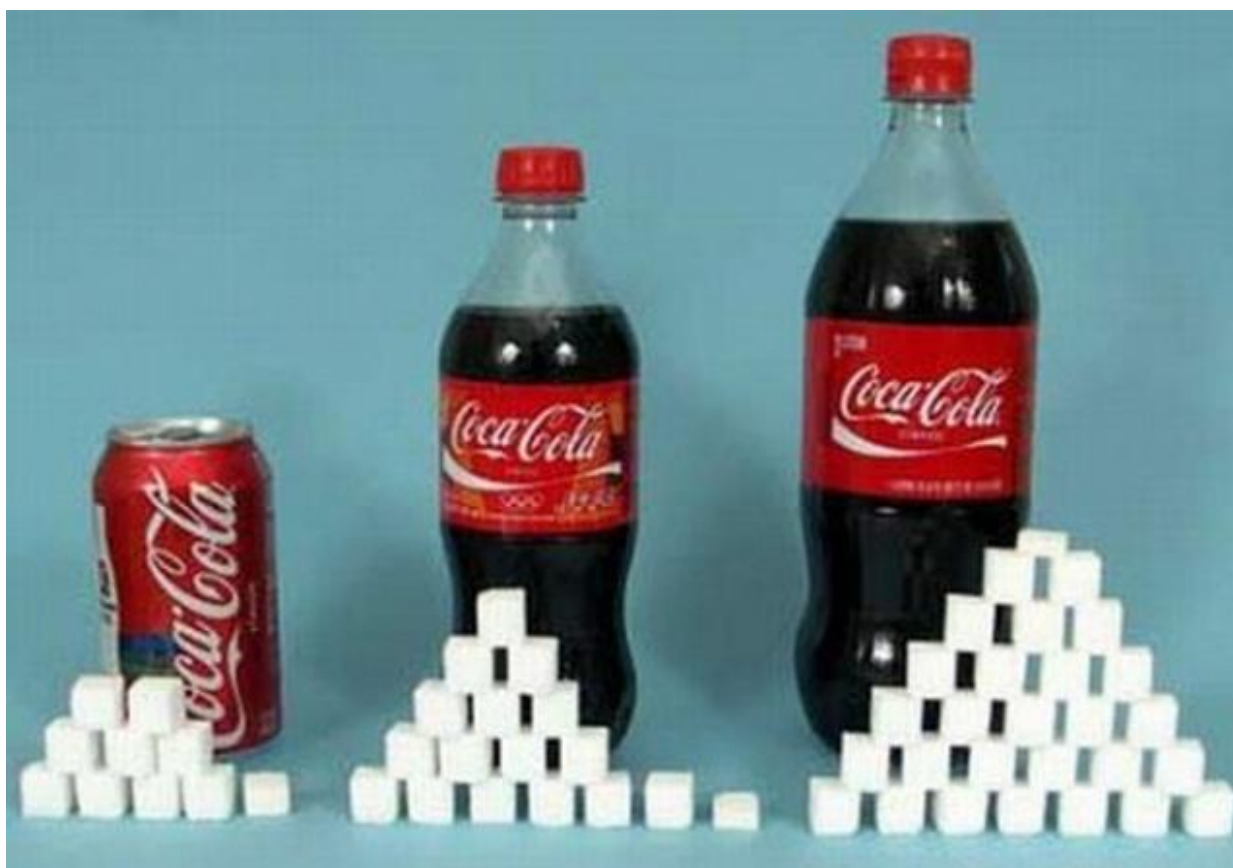
Клуб Правильного Питания

За последние годы стиль жизни современных людей кардинально изменился -
теперь мы больше едим и меньше двигаемся!



Клуб Правильного Питания

Порции также многократно выросли!



Кроме того, мы являемся жертвами рекламной политики производителей и продавцов продуктов питания, а также собственной лени и невежества!

Производители продуктов предлагают нам огромный выбор товара, и разобраться в качестве потребляемой пищи стало практически **невозможно!**



Клуб Правильного Питания



Результат - лишний вес и болезни!

Факторы, влияющие на наше здоровье

8% - наследственность



6% – стрессы



11% - экология



74% – ПИТАНИЕ



**Давайте вместе посмотрим,
что мы знаем о питании...**

Предрассудки о питании и снижении веса:

- Потребление жиров – основная причина набора веса
- Низкокалорийный йогурт способствует набору веса в большей степени, высококалорийный
- Все потребляемые калории способствуют набору веса в одинаковой степени
- Во время диеты рекомендуется потреблять только диетические продукты
- Чтобы похудеть, нужно есть реже и меньше есть

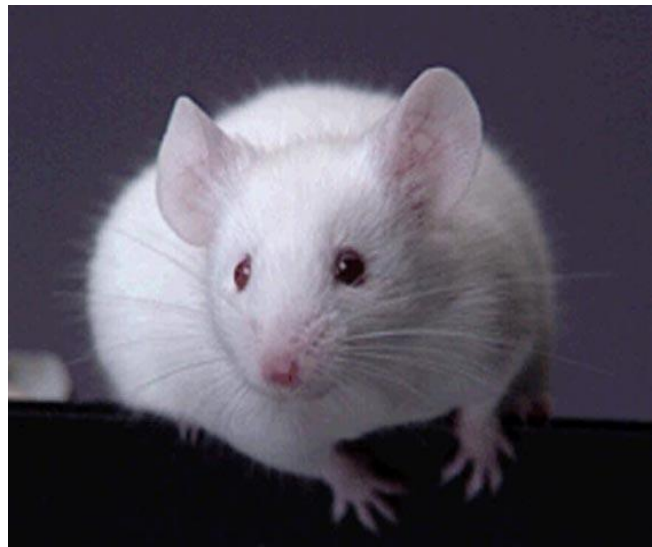
Ученые провели эксперимент:

- Мышам давали еду, богатую животными жирами и простыми углеводами
- Происходил быстрый набор веса
- Через месяц мышей вернули к их прежнему рациону
- Мыши безболезненно и быстро восстановили прежний вес

Вывод:

К лишнему весу приводит не только количество потребляемых калорий, но и их качество!

**Поэтому так важно понимать,
какие именно и сколько калорий нужно потреблять!**



Итак, что мы знаем о питании?

Как вы думаете, в какой из тарелок больше калорий и насколько?

Клуб Правильного Питания



Внимание! Правильный ответ...

Клуб Правильного Питания



1100 ккал



400 ккал

Другой пример



Клуб Правильного Питания



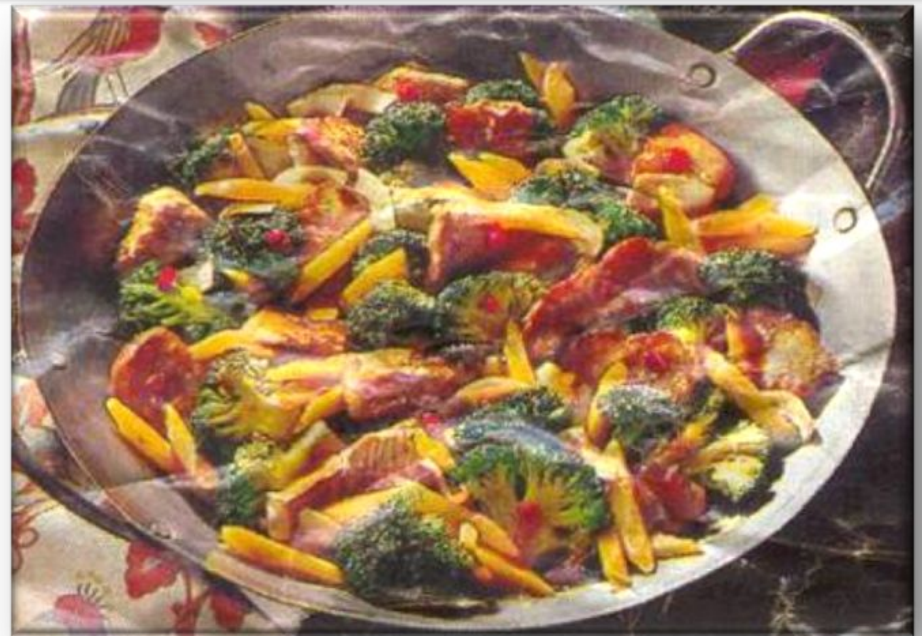
600 ккал



300 ккал

Как правильно выбрать пищу?

Продукт	Калории	Жир	Белок	Углеводы	Руб.
Сосиски с чипсами	604	63%	14%	23%	140
Индюшатина с овощами	337	33%	55%	12%	220



Клуб Правильного Питания



Вареная

Угадайте,
какая из этих картошек самая
жирная?



Пюре



Жареная



Фри



Крокеты



Вареники



Чипсы

Клуб Правильного Питания



Вареная – 0,2

**Жирность продукта
(г жира на 200 г продукта)**



Пюре - 3



Жареная - 16



Фри - 30



Крокеты - 36



Драники - 40



Чипсы - 78

Клуб Правильного Питания

Какой из этих видов хлебобулочных изделий самый полезный, калорийный и т.д.?



Не знаете?

Вывод - мы сами не знаем, что потребляем!

**Цель нашего курса –
помочь вам разобраться
во всех аспектах питания и
добиться поставленных целей!**

**У каждого из вас будет персональный
тренер по питанию.**

**Наши тренеры получили прекрасные результаты и
закончили специальный курс обучения –
Университет Успеха!**

Клуб Правильного Питания

Мы проведем экспресс-тестирование, в рамках которого определим основные параметры вашего организма, а именно:

- **рост, начальный вес и объемы**
- **процент жира в организме**
- **процент воды в организме**
- **биологический возраст**
- **потребность организма в белке**
- **общее самочувствие (10 основных параметров)**

Еженедельное заполнение анкеты по здоровью, взвешивание и замеры объёмов помогут профессионально и качественно контролировать изменения в состоянии здоровья, снижение веса и изменения индекса массы тела.



**Наша задача –
помочь Вам разобраться во всех
аспектах питания и улучшить свои
показатели!**



Клуб Правильного Питания

Вы получите дневник участника Клуба правильного питания, в котором будете:

1. Ежедневно вносить измерения вашего самочувствия, веса, объёмов и других характеристик.



**ДНЕВНИК
УЧАСТНИКА
КЛУБА
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

2. Заполнять специальную ежедневную форму «Мое питание и физическая нагрузка» и с ее помощью ежедневно отчитываться перед тренерами о вашем питании.

Клуб
«Специализация на правильном питании»
«Специализация на правильном питании»

МОЁ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Ежедневно вносите точное количество выпитого и съеденного Вами в течении дня.

Отметьте галочкой потребляемые Вами углеводы в соответствии с таблицей гликемических индексов

- ★ Низкий 20 – 50
- ☆ Средний 50 – 70
- ⬤ Высокий 70 и более

Имя _____

Группа День _____

Время _____

ФИ тренера _____

ДЕНЬ	ДАТА	★	☆	⬤	ДЕНЬ	ДАТА	★	☆	⬤	ДЕНЬ	ДАТА	★	☆	⬤
ЗАВТРАК					ЗАВТРАК					ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС				
ОБЕД					ОБЕД					ОБЕД				
ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС				
УЖИН					УЖИН					УЖИН				
НОЧЬ					НОЧЬ					НОЧЬ				
Итого	статус	Фам. Упр.	лет		Итого	статус	Фам. Упр.	лет		Итого	статус	Фам. Упр.	лет	

**Мы дадим вам таблицу
гликемических индексов и
питательной ценности
продуктов, меню на неделю и
другие инструменты,
которые помогут вам достичь
поставленных целей!**



**ТАБЛИЦА
ГЛИКЕМИЧЕСКИХ
ИНДЕКСОВ,
ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ
И ОБЩЕЙ ОЦЕНКИ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**РАСХОД КАЛОРИЙ
И
МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ**

Клуб Правильного Питания

Персональные тренеры помогут каждому из вас составить собственную программу питания.

Они будут с вами в постоянной связи по мере необходимости, помимо занятий!



Клуб Правильного Питания

**Наш курс длится 13 недель.
По его окончании все получают
специальный диплом!**



Клуб Правильного Питания

Три победителя, получившие самые лучшие результаты, получат ценные призы!



Клуб Правильного Питания

Стоимость нашего курса _____ руб.



Мы будем изучать различные темы, связанные с вопросами питания.

На занятиях вы будете получать статьи для подготовки к следующему занятию.

Каждый участник получит рабочую папку с материалами для подготовки к занятиям и выполнения домашних заданий.

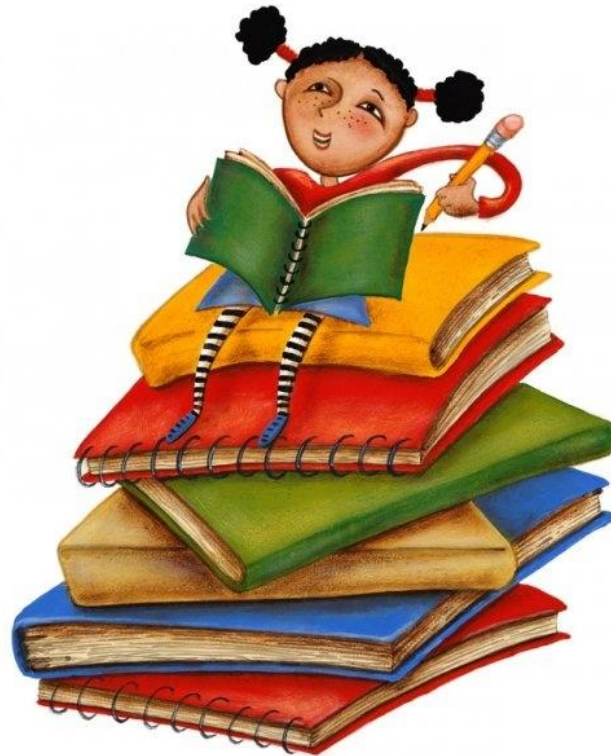
В папке будут находиться статьи и другие рабочие материалы.

Папку необходимо приносить на каждое занятие.

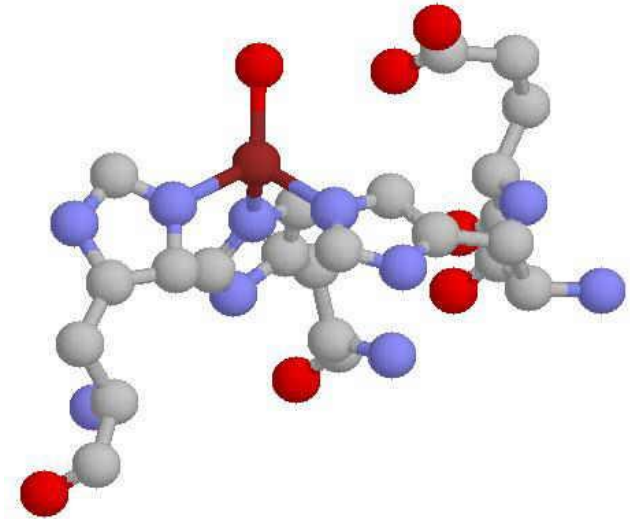
Забывшему папку – штраф



Основные темы занятий:



1 тема - Что такое белок и насколько он важен для здоровья и снижения веса

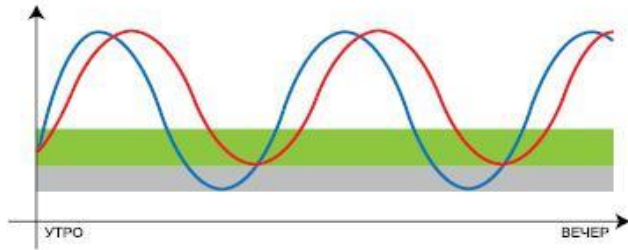


- Что такое белок и зачем он нужен
- Как белок влияет на наш вес
- Сколько белка нужно потреблять
- Как потреблять необходимое количество белка
- Какой белок физиологически подходит нашему организму
- Как гарантировать здоровый источник белка
- Как избежать излишка белка, пытаясь обеспечить потребление необходимого количества
- Чем отличаются растительные белки от животных

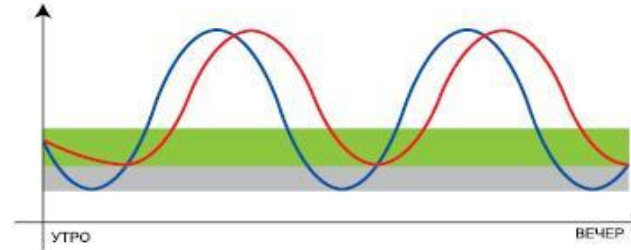
2 тема - Правильный завтрак.

Как начать день, чтобы хорошо себя чувствовать и контролировать вес

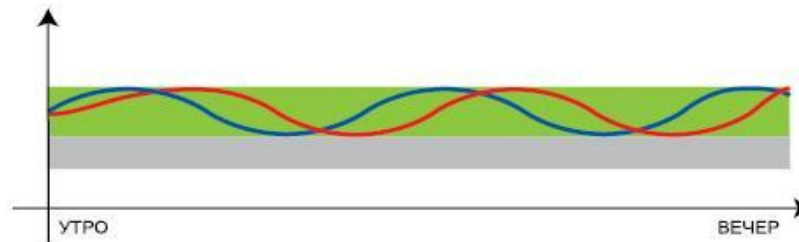
⊖ Углеводный завтрак



⊖ Отсутствие завтрака



+ Правильный завтрак



— Уровень сахара
— Уровень инсулина

■ Нормальный уровень сахара в крови
■ Углеводное голодание

- Как неправильный завтрак приводит к набору веса, сердечно-сосудистым заболеваниям и диабету
- Как позавтракать, чтобы в этот день не поправиться, а похудеть
- Как победить углеводную зависимость
- Почему завтрак – самый важный прием пищи дня
- Как с помощью завтрака контролировать аппетит и быть энергичным в течение дня
- Как завтрак может улучшить самочувствие

2 тема - Что мы пьем?

Вода и ее важность для здоровья и контроля веса



- Что не является водой и что пить не нужно
- Сколько воды пить, чтобы оставаться здоровым и контролировать вес
- Как научиться пить необходимое количество воды
- Какая связь между потреблением воды и снижением веса
- Как вода способствует очистке организма

3 тема - Несбывшаяся мечта, или почему диеты не работают



- **Виды диет**
- **Знакомы ли вы с теми, кто перепробовал много диет, но в результате набрал еще больше лишнего веса?**
- **Почему, как правило, после диет мы вновь набираем вес**
- **Как избежать неправильных диет**
- **Как нормализовать питание, чтобы похудеть и сохранять результаты всю жизнь**

4 тема - Углеводы, сахар и гликемический индекс

- Что такое простые и сложные углеводы
- Почему простые углеводы дают нам много сахара при минимуме питательной ценности
- Что такое сложные углеводы. Почему они дают нам минимум сахара при максимуме питательной ценности
- Как использовать новые знания, чтобы отличать простые углеводы от сложных и знать, что покупать и есть



4 тема - Углеводы, сахар и гликемический индекс

Все продукты, в основе которых лежат простые углеводы, вне зависимости от того, сладкие они или нет, превращаются в сахар!



Пустые калории

ст. ложки сахара на 100 г 4

Высокий гликемический индекс

Результат:

лишний вес, диабет и
сердечно-сосудистые заболевания

Таблица гликемических индексов

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.	Наименование продуктов	Г.И.
пиво	110	лепешки пресные	69
финики	103	мука пшеничная	69
тост из белого хлеба	100	круассан	67
глюкоза	100	ананас	66
брюква	99	крем заварной	66
рисовая мука	95	овсяная каша, геркулес	66
лапша	92	суп-пюре из сухого гороха	66
фрукты консервированные	91	бананы	65
картофель жареный	90	дыня	65
мед	90	картофель, вареный "в мундире"	65
картофельное пюре	90	консервированные овощи	65
рисовая каша	90	манная каша	65
макаронные изделия из белой муки	88	нектар фруктовый	65
мороженое	87	изюм, сухофрукты	64
кукурузные хлопья, пол-корн	85	макароны с сыром	64
морковь отварная	85	свекла	64
хлеб белый	85	суп-пюре из бобов	64
картофельные чипсы	80	зерна пшеничные пророщенные	63
крекеры	80	оладьи, блины	62
мюсли	80	булочки для гамбургеров	61
карамель, леденцы, конфеты	80	пицца с сыром	60
кукуруза консервированная	79	рис белый	60
вафли	76	сахароза	59
пончики, булочки	76	пирожки	59
арбуз	75	папайя, манго	58
кабачки	75	хурма	57
тыква	75	печенье овсяное, сдобное	55
хлеб длинный французский	75	салат фруктовый	55
картофель фри	75	йогурт	52
сухари	74	суп томатный	52
пшеничная каша	71	гречневая каша	50
картофель вареный	70	киви	50
газированная вода сладкая	70	рис коричневый	50
крахмал	70	щербет	50
кукуруза вареная	70	мюсли без сахара	50
мармелад, джем с сахаром	70	горошек зеленый, консервированный	48
шоколадные батончики	70	сок фруктовый без сахара	48
халва	70	творожная масса	46
пельмени, равиоли	70	хлеб с отрубями	45
репа	70	фасоль цветная	43
сахар	70	черника, голубика	42
шоколад молочный	70	кофе, какао	41
печенье, бисквиты, торты	70	виноград	41

Очень низкий гликемический индекс имеют:

жареные без масла, вареные, приготовленные на пару или в аэрогриле охлажденные и постные: мясо, домашняя птица, дичь, рыба, морепродукты, печень и субпродукты, а также их бульоны, обезжиренные молочные и кисломолочные продукты, минеральная вода.

ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.
горох зеленый свежий	40
фасоль белая	40
хлеб ржаной	40
рыбные и крабовые палочки	38
макароны из муки грубого помола	38
яблоки, груши	37
апельсины	35
инжир	35
йогурт нежирный	35
молоко нежирное	35
курага, чернослив	35
морковь сырая	35
арахисовое масло	32
клубника	32
смородина, малина	31
свекла	30
мармелад, джем без сахара	30
творог нежирный	30
персики	30
сосиски натуральные нежирные	28
консервированные фрукты без сахара	25
чечевица	25
вишня, черешня	22
грейпфрут	22
перловая каша	22
сливы, абрикосы	22
шоколад с 70% какао и более	22
орехи	20
фруктоза	20
соя	15
кефир нежирный	15
редис	15
оливки, маслины	15
баклажаны	10
броccoli, брюссельская капуста	10
грибы	10
болгарский перец	10
капуста белокачанная, цветная	10
помидоры, огурцы	10
салат листовой, зелень	10
лук, чеснок	10
лимоны	10
семечки подсолнуха	8

ИНДЕКС ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Данные о питательной ценности продуктов основываются на количестве входящих в их состав витаминов, минералов, антиоксидантов и важнейших фитозлементов (не учитывая белки и жиры).

Самая высокая питательная ценность – 100 единиц. Самая низкая питательная ценность – 0 единиц.

Наименование продуктов	И.П.Ц.
Свежие зеленые листовые овощи: листья салата, белокачанная и брюссельская капуста, шпинат, петрушка и др.	100
Твердые зеленые овощи (свежие, приготовленные на пару): артишок, спаржа, брокколи, сельдерей, огурец, кольраби, горох, кабачки, цуккини, зеленая фасоль и др.	97
Незеленые и некрахмалистые овощи: свекла, баклажан, болгарский перец, цветная капуста и др.	50
Бобовые (вареные или консервированные) – все виды фасоли, соевые бобы, чечевица и др.	48
Свежие фрукты и ягоды: яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, голубика, дыня, грейпфрут, виноград, киви, манго, мандарины, апельсины, персики, груши, хурма, ананасы, сливы, малина, клубника, арбуз и др.	45
Крахмалистые овощи: картофель, тыква, брюква, кукуруза, морковь и др.	35
Злаковые: гречка, пшено, овес, перловка, рис, ячмень и др.	22
Орехи и свежие семена: миндаль, грецкие, кедровые, фисташки, подсолнечные и тыквенные семечки и др.	20
Рыба и морепродукты	15
Нежирные молочные продукты	13
Курица, дичь	11
Яйца	11
Говядина, свинина, баранина	8
Жирные молочные продукты	4
Сыры	3
Обработанные крупы, продукты из белой муки, хлопья, хлебобулочные изделия и др.	2
Обработанные жиры, сливочное масло, маргарин и др.	1
Сладости, конфеты, пирожные, торты, печенье, мороженое и др.	0

5 тема - Обмен веществ.

Оптимизация обмена веществ для улучшения здоровья и коррекции веса

Какие факторы тормозят обмен веществ?

- Избыток простых углеводов и сахара
- Лишний вес: жировая ткань имеет менее интенсивный обмен веществ, чем мышцы и другие ткани
- Недостаток белка для восстановления мышечной ткани, которая имеет максимальный обмен веществ
- Недостаток витаминов и минералов, входящих в состав ферментов, ускоряющих реакции
- Недостаток воды – все обменные процессы происходят в водной среде
- Отсутствие физической нагрузки



Что нужно делать, чтобы оптимизировать обмен веществ?

6 тема - Как правильно покупать продукты

- Как не растеряться среди обилия продуктов
- Как научиться читать этикетки
- Правила «техники безопасности» при покупке продуктов
- Как должен выглядеть набор здоровых продуктов



7 тема - Еда вне дома. Как сходить в ресторан и не поправиться

12 золотых правил,
которые помогут вам получать
удовольствие
от похода в ресторан,
на вечеринку,
на свадьбу,
на день рождения,
оставаясь здоровыми и
не набирая при этом вес.



8 тема - Шлаки и самоотравление. Как помочь организму в самоочистке

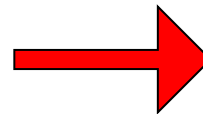


Хроническое отравление организма шлаками и токсинами может приводить ко многим проблемам!

8 тема - Шлаки и самоотравление. Как помочь организму в самоочистке

- Аллергия и непереносимость некоторых продуктов
- Дурной запах изо рта, газы и плохой стул
- Запоры, понос, нерегулярные опавления
- Частые простуды и вирусные заболевания
- Скопление газов, частые кишечные заболевания
- Непереносимость жирной пищи
- Низкий уровень энергии, беспричинная слабость
- Боль в нижней части спины
- Пониженная сопротивляемость инфекциям
- Потребность в более длительном сне
- Боли в печени и мочевом пузыре
- Кожные проблемы (сыпь, угри, фурункулы)

Как помочь организму в
самоочистке?



7 шагов
к здоровому
пищеварению

9 тема - Физические упражнения, здоровье, энергия и снижение веса

Физическая активность обязательна для сжигания калорий, снижения веса, а также для нейтрализации стресса.

Физические упражнения помогают нам лучше мыслить, лучше двигаться, улучшают настроение и дают подъем энергии.

Помогают контролировать уровень сахара в крови, повышают «хороший» холестерин, корректируют вес, ускоряют обмен веществ, поддерживают здоровье костей, мышц и суставов.

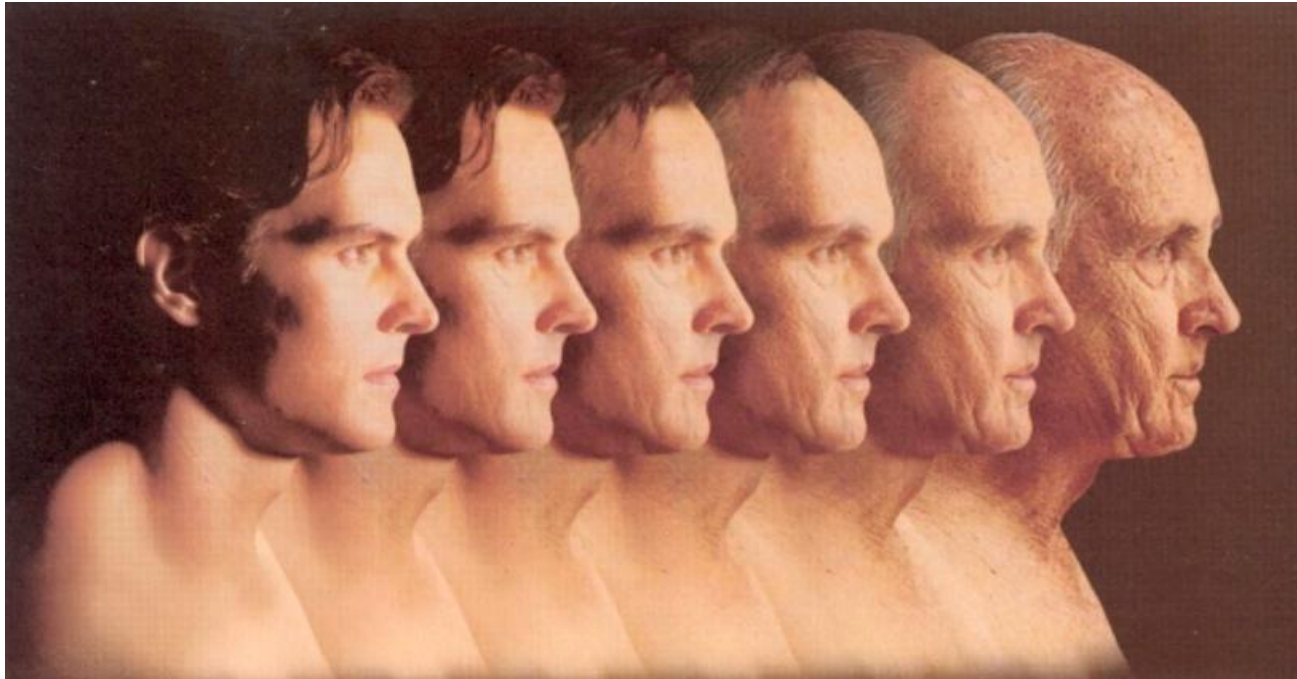


Мы научим вас, как вести активный образ жизни и избавляться от лишних калорий!

Расход калорий при различных видах деятельности (женщина весом в 60 кг за 1 час)

Вид	Калорий/час	Вид	Калорий/час
Работа по дому	60	Катание на коньках	420
Шитье	85	Танцы (аэробика)	420
Вязание	85	Аэробика	450
Сидение	85	Велосипед	450
Стояние	100	Бег трусцой 8 км/час	500
Вожделение	110	Плавание активное	500
Работа в офисе	140	Турпоход	500
Работа в саду	250	Лыжный кросс	500
Танцы	260	Гребля	550
Ходьба 5 км/час	280	Велосипед в спортзале	650
Настольный теннис	290	Скакалка	700
Теннис	350	Бег 10 км/час	700

10 тема - Естественная защита организма. Свободные радикалы и антиоксиданты



С возрастом мы «окисляемся» так же, как ржавеет из-за окисления металл.

Доказано, что большинство болезней возникают в результате реакции организма на окислительные процессы.

10 тема - Естественная защита организма. Свободные радикалы и антиоксиданты



Антиоксиданты предотвращают окислительные реакции, стабилизируя свободные радикалы, защищая тем самым клетки от повреждения.

10 тема - Естественная защита организма. Свободные радикалы и антиоксиданты

Два пути обеспечения организма антиоксидантами:

1. Продукты, богатые антиоксидантами
2. Пищевые добавки, богатые антиоксидантами



Факторы риска развития атеросклероза:

- Сахарный диабет
- Лишний вес
- Гипертония (повышенное давление)
- Излишнее употребление в пищу животных жиров
- Злоупотребление алкоголем
- Курение
- Малоподвижный образ жизни



11 тема - Правильное питание для сердца

Сердечно-сосудистые заболевания составляют более 56% причин смерти человека, опережая рак и несчастные случаи...



Мы расскажем, как правильно питаться, чтобы сохранить здоровое сердце!

12 тема - Хорошее самочувствие и контроль веса на всю жизнь

**Мы расскажем,
как сохранить здоровье
на всю жизнь
благодаря
правильному питанию!**



- Как поддерживать хорошее самочувствие и нужный вес всю жизнь
- Как потреблять достаточно овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов с высоким содержанием клетчатки
- Как ограничить употребление животных жиров, холестерина и соли
- Как уменьшить использование сахара, сладких продуктов и газировок
- Как потреблять продукты низкой жирности
- Как вести активный образ жизни

Выпускные экзамены

**На 13-й встрече мы подведем итоги,
определим победителей,
вручим призы и отметим окончание нашего курса!**



Все получают специальный диплом!

ДИПЛОМ



Поздравляем!

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,
что бы помочь себе своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись _____

Дата: «_____» _____ 20____ г.

Что нужно сделать?

1. Зарегистрироваться для участия в Группе Поддержки
2. Пройти экспресс-тестирование со своим тренером
3. Заполнить соответствующие формы и документы
4. Получить папку участника и материалы к занятию
5. Привести двух друзей на следующую встречу



До встречи в Группе Поддержки!