

***Здоровье - это
привычка!***

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



***Когда мы даем
организму то, что ему
нужно, он начинает
отдавать то, что ему
не нужно!***

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Здоровый образ жизни -

это навык человека, комплекс полезных привычек, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний

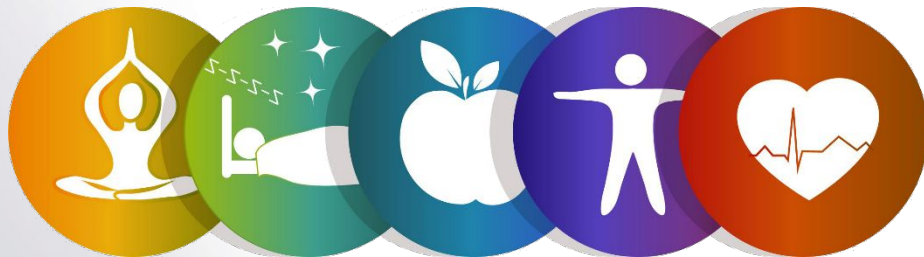


#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



**Здоровье - это состояние
полного физического,
духовного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней и
физических дефектов**

**Определение
ВОЗ**



Цел

Ц:



Познакомиться с основами здорового образа жизни



Сформировать убеждение в необходимости придерживаться основ ЗОЖ



Постепенно, используя правило «маленьких шагов», заменить неправильные и не полезные привычки на полезные



Воспитать в самих себе заботливое и ответственное отношение к своему здоровью

Главные причины, чтобы вести здоровый образ жизни

- ✓ Укрепить свое здоровье и повысить иммунитет
- ✓ Избавиться от стрессов и депрессии
- ✓ Прожить до глубокой старости при физическом и психологическом здравии
- ✓ Иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость
- ✓ Подавать правильный пример детям и окружающим людям
- ✓ Правильное развитие и здоровье ваших детей
- ✓ Каждое утро просыпаться полным сил и энергии
- ✓ Радоваться каждому новому дню, и быть всегда в хорошем настроении
- ✓ Экономит бюджет



Организм человека —
самая совершенная
саморегулирующаяся и
самовосстанавливающаяся
система, рассчитанная
для жизни
продолжительностью
120-125 лет

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Главные принципы по ведению здорового образа жизни

- I. Правильное питание
- II. Достаточное количество чистой воды, не менее 1,5 литров в день
- III. Физическая активность
- IV. Чередование труда и отдыха
- V. Полноценный и крепкий сон
- VI. Личная гигиена
- VII. Закаливание
- VIII. Переход от вредных привычек к правильным привычкам
- IX. Умение управлять своими эмоциями, «переключаться», сохранять позитивный настрой, чаще улыбаться



I принцип: правильное питание

Привычки:

1. Привычка не голодать! Организм не терпит голода! Не голодай и не передай!
2. Привычка завтракать
3. Привычка заменять все полуфабрикаты и жирные продукты на более полезные продукты!
4. Привычка есть «правильное» мясо
5. Привычка есть «правильную» птицу
6. Привычка есть рыбу
7. Привычка есть овощи
8. Привычка использовать правильные способы кулинарной обработки пищи
9. Привычка переходить от приема сладких газированных напитков к приему чистой воды
10. Привычка питаться на кухне за столом
11. Привычка есть правильную молочную продукцию
12. Привычка ужинать с 18:00 до 20:00ч
13. Привычка принимать витамины

Состав тела



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Привычка №1: не

Организм не знает! голода! Не голодай и не
передай

Кефир
Фрукты
Сухофрукты



Ланч
11:00 — 11:30

Красное
или белое мясо
Овощи (клетчатка)



Обед
13:00 — 14:00

Примерный рацион на день
при условии подъема в 7:00,
ухода ко сну — в 23:00

Каши
Яйца
Фрукты



Завтрак
7:30 — 9:00



Полдник
16:30 — 17:00

Рыба
Овощи (клетчатка)



Ужин
18:30 — 19:00



Овощи
Творог
Мед

**Полноценное 3-х
разовое питание
+ 2-3 перекуса**

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Привычка №2: завтракать

Для получения
энергии

Поднимает
настроение

Для иммунитета.
Организм более
стрессоустойчив

Для крепкого
здоровья
вашего
желудка

Для красоты.
Активируются
обменные
процессы

Питание для
мозга

Для
плодотворности

Если Вы **не**
завтракаете утром,
то шансы получить
ожирение
повышаются на 60%

Коктейль Natural

В 1 порции (18 гр) сухой смеси:

Витамин

- Энергия **71 ккал**
- Белки **7 г**
- Углеводы **6,4 г**
- Жиры **1.6г (из них насыщенные 0,6)**
- Пищевые волокна **1,6г**
- Вит С **36 мг**

*Одна порция коктейля
содержит столько ккал,
сколько содержится в 1 яблоке*



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



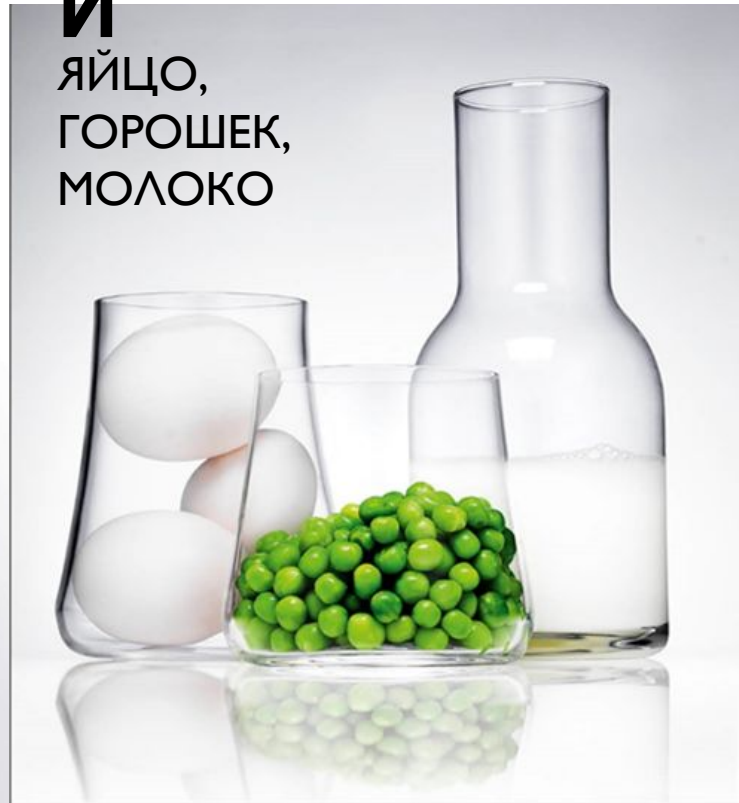
Серия «Нэчурал Баланс»

3 натуральных источника протеинов

КОКТЕЙЛ

И

ЯЙЦО,
ГОРОШЕК,
МОЛОКО



СУП

Ы

СОЯ,
ГОРОШЕК,
КАРТОФЕЛЬ



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Серия «Нэчурал Баланс»

Коктейли и супы «Нэчурал

Бал



Профессор Стиг Стен, разработчик продуктов серии «Нэчурал Баланс», долгое время работал в сфере сердечной и легочной трансплантологии. Изначально он создал коктейль «Нэчурал Баланс» для своих пациентов, так как это идеально сбалансированный продукт.

✓ **НАТУРАЛЬНЫЕ** пищевые ингредиенты

✓ **НЕ СОДЕРЖАТ** глютен, искусственные красители, ароматизаторы

✓ **БЕЗ ГМО**



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Серия «Нэчурал Баланс»

Уникальные продукты

**КАЧЕСТВО,
КОТОРОМУ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ**

КОКТЕЙЛИ И СУПЫ «Нэчурал

✓ **Бетаботаны в Швеции**

✓ **Произведены в соответствии с концепцией**

✓ **ХАССП в Европе + стандарт GMP**

✓ **Только натуральные пищевые ингредиенты**

✓ **Медленно усваиваемые углеводы**

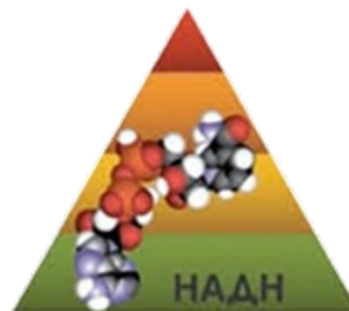
✓ **и низкий GI**

✓ **Три источника протеинов. Все незаменимы**

аминокислоты

Лучший метаболический корректор

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ





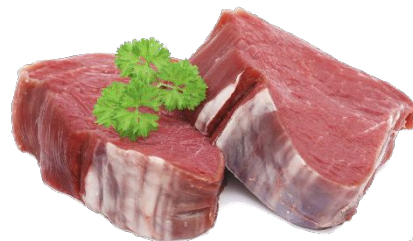
Коктейль Нэчурал Баланс – лучший метаболический корректор!

Принимая 2 порции коктейля в день –
Ваш организм оздоравливается сам!

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Привычка №3: постепенно заменять полуфабрикаты и жирные продукты на более полезные продукты



т.к. они содержат мало белка, но включают избыток животного жира и поваренной соли

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Привычка №4: есть «правильное» мясо



**мясная
свинина**



**кроли
к**



**говяди
на**

Привычка №5: есть «правильную» птицу

Выбираем птицу, травяного откорма, которая «бегает» сама.



индейка



курица

В коктейле содержится яйцо от курицы травяного откорма + семена льна

Привычка №6: есть «правильную» рыбу

**Выбираем рыбу, которая «плавает
сама»:**

*Минтай, судак, треска, мойва, хек, тунец, кижуч,
горбуша, кета, сельдь, скумбрия, карась, щука,
камбала, окунь и т.д....*



**Семга, форель, дорадо – не более 1 раза в
месяц**

Привычка № 7: есть достаточное количество овощей



**От 500г овощей в
сутки**

Капуста, любая морковь, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук, чеснок, зелень, грибы, фасоль стручковая, помидоры, огурцы, редька, репа, редис, тыква, перец, имбирь

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ

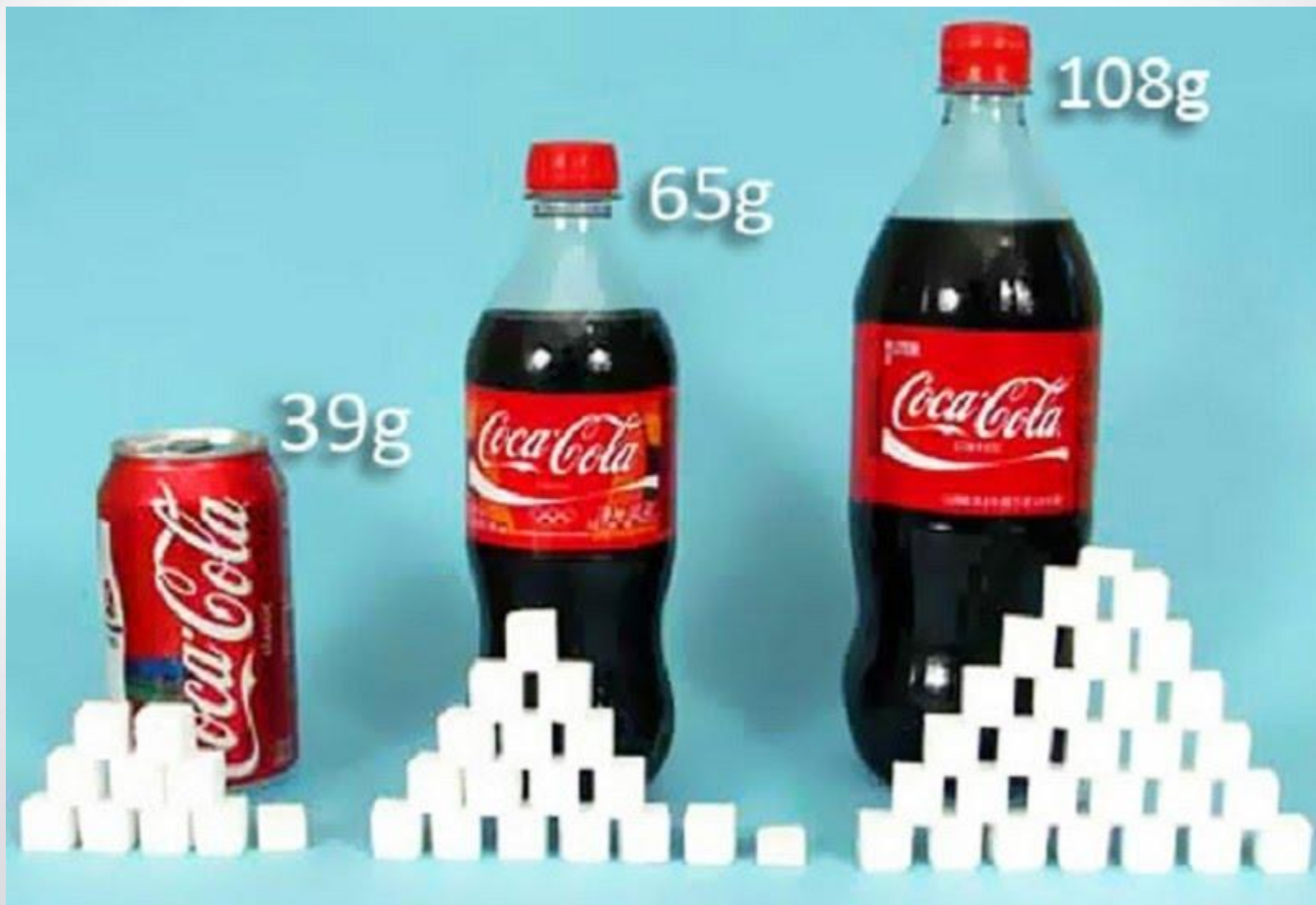


Привычка №8: использовать «правильные» способы кулинарной обработки продуктов



- Отваривание
- Запекание
- Тушение
- Приготовление на пару
- Приготовление на гриле
- В мультиварке

Привычка №9: переход от сладких газированных напитков к чистой воде



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Привычка №10: питаться на кухне за столом, а не перед телевизором



Вы съедите меньше, а удовольствия получите больше!

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Привычка №11: есть «правильную» молочную продукцию



Без сахара, без усилителей вкуса и подсластителей и искусственных ароматизаторов!

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Привычка №12: ужинать с 18:00 до 20:00



Последний прием пищи за 3 - 4 часа до сна

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Привычка №13: принимать витамины



1. Обязательный прием при снижении веса
2. Обязательный прием в зимний и весенний период
3. Обязательный прием при наличии симптомов гиповитаминоза
4. Обязательный прием после приема антибиотиков
5. Обязательный прием при стрессах и эмоциональных нагрузках
6. Обязательный прием при физических нагрузках
7. Обязательный прием людям

Изменения в содержании минеральных веществ и витаминов во фруктах за период с 1963 по 1992 гг. в %

ФОСФ

ОР

-30%

Железо

-75%

Витамин

А

-89%

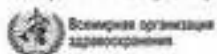


Бывшая Глава ВОЗ-Маргарет

Чен:



Д-р Маргарет Чен
Генеральный директор



Мы имеем конец той медицины, которую мы знаем. Мир на пороге кризиса, вызванного устойчивостью микробов к антибиотикам. Сейчас смертельными могут оказаться ангина и обыкновенный порез.

Выход один: **укреплять иммунитет!**

При употреблении Wellness программы «Твоя жизненная энергия» ч/з 2 недели в разы увеличивается выработка антител!!!!

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



II принцип: употребляйте качественную воду не менее 1,5 л в сутки (8 стаканов в день)

Норма воды: 30 мл на 1 кг массы тела

Организм способен усваивать 120 мл воды, каждые 10 минут

Содержание воды в теле в %

Женщины 45-60

%

Мужчины 50-65%



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



III Принцип: физическая активность



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Регулярные физические упражнения:

- препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств;
- помогают в лечении сахарного диабета;
- снижают риск возникновения рака;
- увеличивают прочность костных тканей;
- позволяют следить за весом;
- ~~повышают состояние иммунной системы.~~

По результатам исследований ВОЗ, в 6 % случаев физическая инертность приводит к летальному исходу.



Рекомендуется

1. **Я:** Ежедневная утренняя зарядка 10 -15 минут
2. Ежедневная ходьба в быстром темпе 30 минут
3. Фитнес активность 3 раза в неделю (кардионагрузка, силовая, релакс) 1- 2 часа
4. Заниматься, не перенапрягаясь, интенсивными нагрузками (без фанатизма)
5. Обязательно найти любимый для себя способ двигательной активности



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



IV Принцип: режим дня

1. Соблюдайте режим дня
2. Чередуйте работу и отдых
3. Получайте удовольствие от работы



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



V Принцип: полноценный крепкий

СОН

Ночь – начало завтрашнего чуда

Ночь - это период полного восстановления

организма

Ночь - время возрождения и восхождения на Олимп

красоты

8ч в сутки

СПИМ

Недостаток сна имеет накопительный эффект

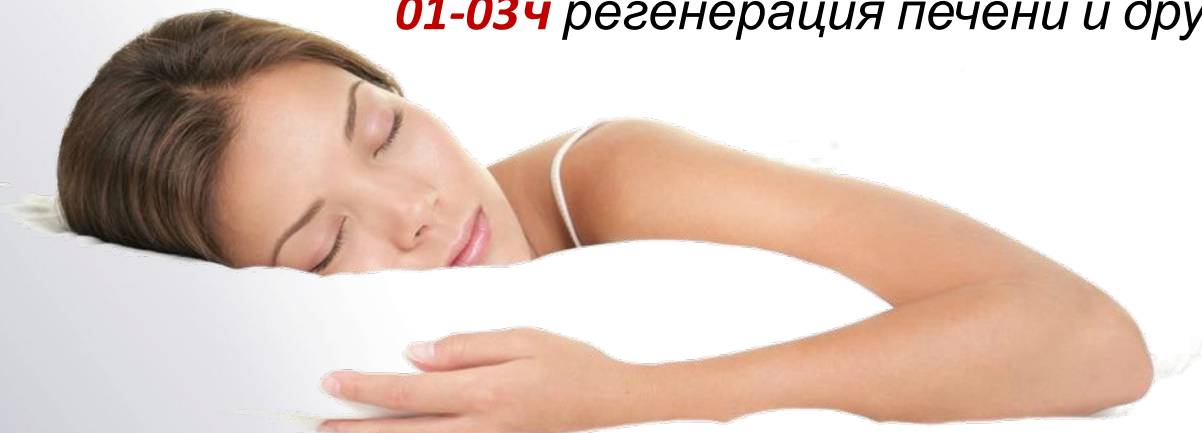
1ч до полуночи = **2ч** после полуночи!

22-23ч вырабатывается гормон, который расщепляет жир в сосудах

22-24ч восстанавливается нервная система

23-01ч регенерация кожи

01-03ч регенерация печени и других органов



#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Качественный длительный глубокий сон- один из самых доступных секретов красоты и здоровья!

Секреты сладкого сна:

- 1 Научитесь просыпаться без будильника*
- 2. Чем раньше вы ложитесь спать, тем лучше*
- 3. Убедитесь, что в спальню не проникает свет*
- 4. Ничего не пейте за 2 часа до сна*
- 5. Идеальный перекус перед сном- это растительный белок*
- 6. Увеличьте свой уровень мелатонина- гормона, который регулирует ваши биологические часы
Он любит яркий солнечный свет днем и полную темноту ночью*



От хорошего сна -

...

Молодеешь

Сон – лучшее -

...

Лекарство

Выспишься -

...

Помолодеешь

Выспался – буд^ьто

ВНОВЬ...

Родилс

я

#ОбманиСвойВозрастНоваяЯ



Необходимо взять под контроль 3 вещи:

- 1. Покупать нужные и полезные продукты в магазине*
- 2. Готовить полезную и жизненнонеобходимую для организма еду*
- 3. Есть приготовленную еду!*



VI принцип: Следите за личной гигиеной (содержите в чистоте своё тело, одежду жилище, берегите зубы, чистите 2 раза в день после завтрака и ужина)

VII принцип: Закаливайтесь (больше гуляйте на свежем воздухе в любую погоду)

VII принцип: Постепенный переход от вредных привычек (курение, алкоголь) к здоровым привычкам

IX. Учитесь управлять своими эмоциями, переключайтесь, сохраняйте позитивный настрой, чаще улыбайтесь



Важно

Знать
Быстрое похудение вызывает
СТРЕСС организма

Нормальный ритм похудения
взрослого здорового
человека составляет от 500
до 1000 г в неделю

Для предотвращения набора
веса нужно совмещать
рациональное питание с
физической нагрузкой и
полноценным питьевым
режимом

ЖИТЬ здорово с WELLNESS

