



КЛУБ

ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

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

***Добро
пожаловать!***



А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и правильному питанию!



Что хорошего произошло с нами за это время?

РЕЗУЛЬТАТЫ

Галина Куликова:

«Раньше давление у меня было 90х50 и 80х40, очень плохая память, постоянная слабость, сонливость и головокружение. После того как я изменила привычки питания давление нормализовалось, память улучшилась, сонливость ушла, тонус повысился».



Давайте расскажем им, что мы тут изучаем и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса!



Кто помнит, какие темы мы рассмотрели и что нового мы узнали?

Кто получил результаты по здоровью?

Кто похудел больше всех за прошедшую неделю?

Кто пригласил новичков?



**Отлично!
Аплодисменты!
И, конечно, подарок
победителю!**



**Кто уже добавил Питательный
коктейль в свой рацион?**



А Травяной концентрат?



А Алоэ Вера Тонус?



Кто стал лучше себя чувствовать?

- Появилось больше энергии...
- Исчезли головные боли...
- Улучшилось пищеварение...
- Нормализовался сон...
- Снизилась тяга к сладкому и мучному...
- Уменьшился вес и объемы...



А у кого всего этого еще не произошло?



**Тогда скорей начинайте
программу Правильного завтрака!**



Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться и контролировать вес, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



Драже «Исинга»

1 драже удовлетворяет суточную потребность организма в селене на 50%.

Селен является мощным антиоксидантом и главным чистильщиком наших клеток.

С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших клетках!



Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид.

Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

Хотите получить такой же в подарок?

Приведите друга в эту или следующую группу!

Добро пожаловать к нам в Группу!

В ближайшие 12 недель вы поднимите свой уровень знаний и научитесь правильно питаться, улучшите самочувствие и скорректируете вес!

Итак, наша тема сегодня -

**Свободные радикалы и
антиоксиданты, кальций**

Кто прочитал материалы к этому занятию?

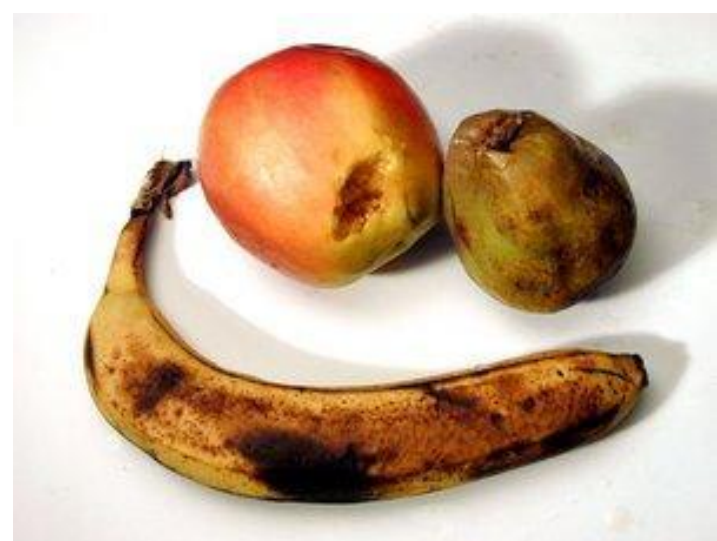
Свободные радикалы:

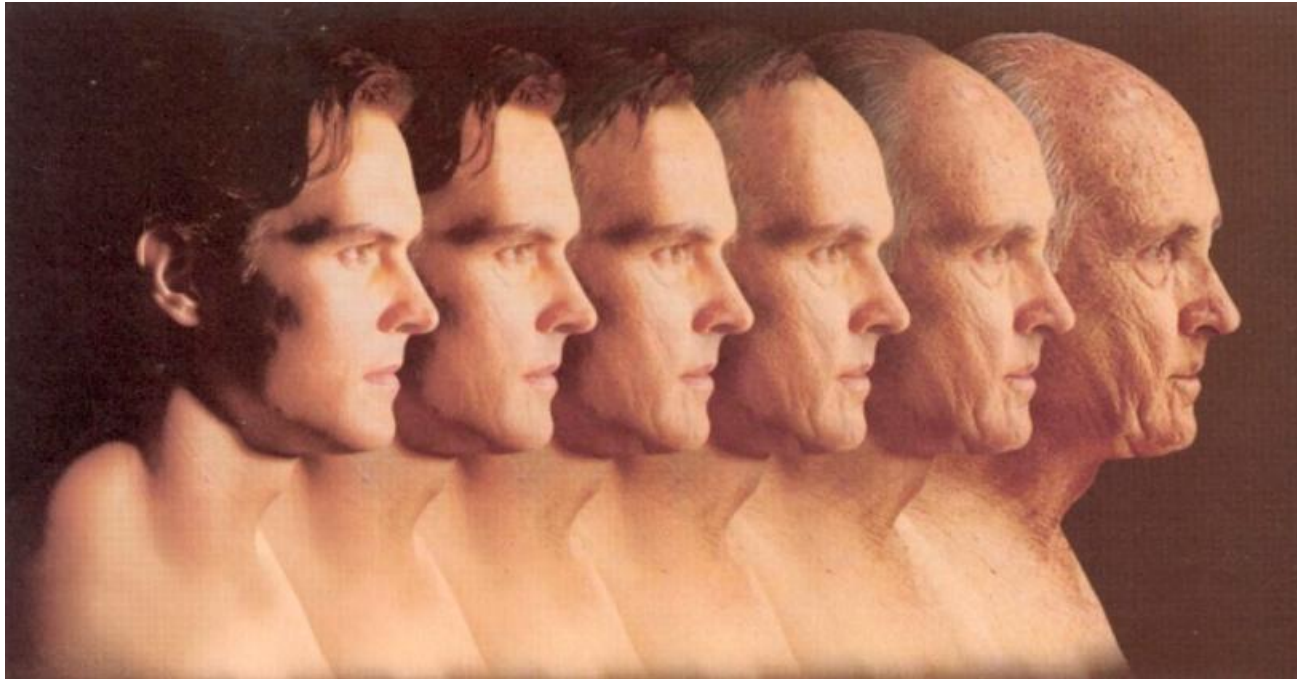


- Побочные продукты дыхания и обмена веществ.
- Неустойчивые комплексы, вызывающие реакцию окисления, которая наносит ущерб клеткам и тканям организма в виде болезней и преждевременного старения.

Привычные примеры действия свободных радикалов:

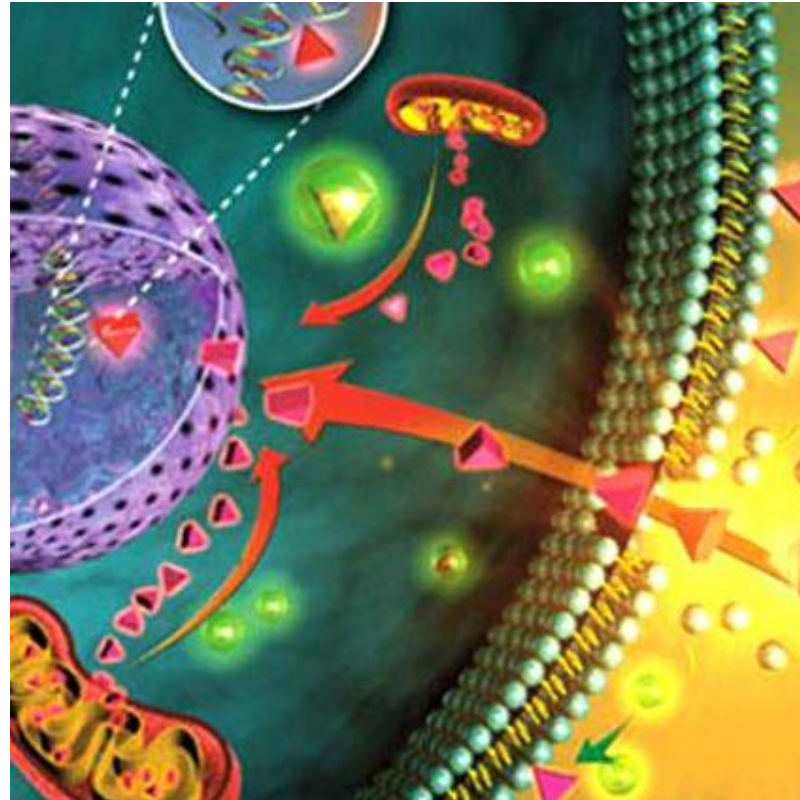
ржавчина, гниение фруктов, прогорклость масла.





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

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



Свободные радикалы повреждают стенки клеток, в результате клетки становятся уязвимыми перед бактериями, вирусами, раком.

Источники свободных радикалов:

1. Нормальные процессы старения организма
2. Нарушения питания, курение, солнечное излучение, радиация, ультрафиолетовые лучи, загрязнение воды и воздуха, пестициды, промышленные токсины, лекарства и т. д.



Антиоксиданты

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



Для функционирования естественной антиоксидантной системы организма необходимо получать из пищи достаточно питательных элементов, содержащих антиоксиданты и их составляющие!

Однако обеспечить ежедневную норму антиоксидантов из продуктов питания, не так просто!

Таблица 2. Продукты, богатые антиоксидантами

Биологические антиоксиданты	Наиболее богатые пищевые источники антиоксидантов	Количество, нужное для обеспечения RDA
Глутатион	Кисломолочные продукты	50 г творога
Витамин А	Печень, рыбий жир	25 г печени
β- каротин	Морковь, тыква, петрушка	60 г моркови
Витамин Е	Растительное масло	25 г постного масла
Витамин С	Овощи, фрукты, ягоды	до 1 кг яблок
Цинк	Печень, раки (крабы)	300 г раков (крабов)
Медь	Печень, раки (крабы), орехи	500 г орехов
Селен	Креветки, треска, чеддер	80 г креветок
Ферменты	Молоко, мясо, яйца	300 г говядины

Например, чтобы получить дневную норму витамина С, нужно съесть килограмм яблок.

А чтобы получить дневную норму меди, нужно съесть полкилограмма орехов!

Для нейтрализации свободных радикалами мы рекомендуем следующие продукты:



СЕЛЕНОРОЗ + 2 с витамином Е

Сочетание двух сильных антиоксидантов – селена (селенопиран) и витамина Е (токоферол).



ТОКОФЕРОЛОРОЗ

Витамин Е в составе продукта является активным антиоксидантом, препятствующим окислению жировых соединений, витамина А, селена и витамина С. Защищает липиды клеточных мембран от окисления, тем самым, замедляя старение клеток.

**Для нейтрализации свободных радикалами
мы рекомендуем следующие продукты:**

ВИТАН -1



**Антиоксидантный напиток,
способствующий повышению
сопротивляемости организма
различным инфекциям и
интоксикациям, улучшению
адаптационных возможностей
организма к воздействию вредных
факторов окружающей среды, а также к
производственным условиям,
переутомлению, стрессам.**

**Для нейтрализации свободных радикалами
мы рекомендуем следующие продукты:**

БЕТА-КАРОТИНОРОЗ



Природный антиоксидант бета-каротин защищает организм от свободных радикалов, образующихся в клетках в процессе внутриклеточного дыхания, поступления в организм табачного дыма, загрязненного воздуха, компонентов пищи, содержащих вредные вещества.

Подавляет процессы преждевременного старения, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, катаракты глаза и многих других хронических заболеваний.



Q-10

Q-10 способен улавливать свободные радикалы, при этом он работает внутри клетки, то есть уничтожает свободные радикалы во внутриклеточном пространстве.



**Используй программу
Правильного питания!**

Питательный коктейль

ВКУСНО! НИЗКОКАЛОРИЙНО! СЫТНО! ПОЛЕЗНО!

- 9 г белка, 20 г углеводов на порцию.
- Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% усвоением клетками.
- Снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.
- Необходимый набор аминокислот, витаминов, минералов, клетчатки.
- Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов.
- Обеспечивает чувство сытости.
- Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани.
- Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы коррекции веса.

**Соевый белок рекомендован
для снижения уровня холестерина!**

**Используй программу
Правильного питания!**

Напиток чайный Травяной концентрат

- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Способствует детоксикации организма
- Помогает расщеплению жира
- Содействует коррекции веса

**Энергия и бодрость без
калорий!**



Используй программу Правильного питания!

Алоэ Вера Тонус

- Повышает ферментативную активность
- Стимулирует обмен веществ
- Улучшает кровообращение
- Повышает общий тонус организма
- Способствует очищению, восстановлению и правильному функционированию всех органов и систем

**Алоэ содержит более
100 биологически активных
веществ, в том числе
75 особенно важных для
пищеварения!**



Зачем нам нужен кальций?

Ca	20	
КАЛЬЦИЙ		2
40,08		8
		2
		2

Кальций - это основа строения человека, который можно сравнить с фундаментом здания или корнем дерева.

Это главный элемент, составляющий кости скелета. В нашем организме кальция содержится больше, чем других элементов – примерно 2% от массы тела.

Основное количество кальция находится в костях, зубах, волосах и ногтях.

Кальций управляет многими процессами жизнедеятельности, например, сердцебиением.

**Кальция, который мы получаем из пищи,
недостаточно!**

Ca	20
КАЛЬЦИЙ	2
40,08	8
	2
	2

- Отвечает за передачу сигналов по нервной системе
- Дает команды нашим мышцам
- Участвует в процессе свертывания крови
- Участвует в процессе межклеточного соединения
- Участвует в процессах пищеварения, выделения и др.
- Влияет на иммунитет и систему воспроизводства

При недостатке кальция

кости, зубы и сосуды становятся хрупкими, ногти и волосы ломкими и безжизненными, наблюдается повышенное выпадение волос.

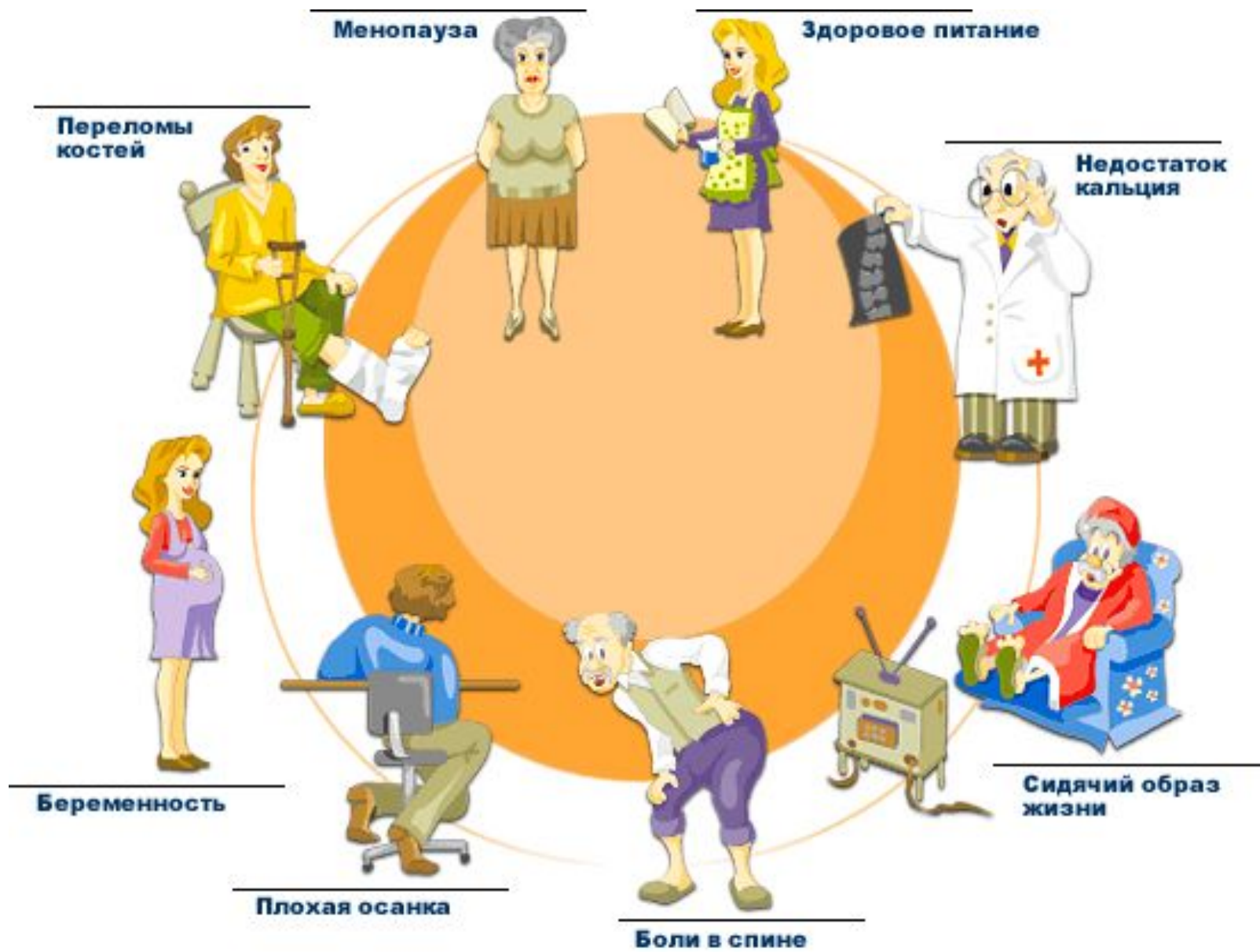
За время вынашивания и вскармливания ребенка женщина теряет примерно до 30,000 мг кальция!

За одно кормление грудью, мать теряет 300 мг кальция.

А сколько она приняла с пищей?



Только **Правильное Питание** поможет поддержать необходимый уровень кальция в организме!



Сколько кальция нужно организму ежедневно?

От 10 до 13 лет	1000 мг
От 13 до 16 лет	1200 мг
От 16 до 17 лет	1000 мг
От 20 до 55 лет	800 - 1000 мг
Старше 55 лет	1200 мг
Беременные женщины и кормящие матери	1500 - 2000 мг
Женщины в период климакса	1400 мг

Источники кальция:

1. Кальцийсодержащие продукты
2. Пищевые добавки



Клуб Правильного Питания

Содержание кальция в продуктах – мг/100 г

Молочные продукты

Молоко 3% жирности	100
Молоко 1% жирности	120
Творог	95
Сметана	90

Сыры

Твердый сыр	600
Плавленый сыр	300

Мясо

Мясо (средней жирности)	10
Свинина (тощая)	7
Ветчина(средней жирности)	10

Яйца

Штука	27
-------	----

Рыба

Сардины в масле	420
Креветки (вареные)	110
Рыба (средняя)	20
Сельдь (свежая)	50
Тунец (в консервах)	8

Овощи и фрукты

Капуста	210
Сухофрукты	80
Апельсин	40
Банан	26
Помидоры, огурцы	10



КАЛЬЦИРОЗ МОРСКОЙ С ВИТАМИНОМ D3

Содержит природный кальций, полученный из раковин рапанов, выращенных в экологически чистых акваториях морей.



КАЛЬЦИРОЗ МОЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ D3

Сбалансированный продукт, регулятор обмена кальция и фосфора в организме.



КАЛЬЦИРОЗ

Состав: морковь, яблоко, сельдерей, молочный кальций.

Способствует нормализации обмена веществ.



КАЛЬЦИЙ С БРУСНИКОЙ

Рекомендуется в качестве источника кальция при кариесе, аллергии, остеопорозе, костных травмах, во время интенсивного роста детей, при частых простудных заболеваниях, гриппе, ангине.



КАЛЬЦИЙ С ЧЕРНИКОЙ

Рекомендуется в качестве источника кальция при кариесе, остеохондрозе, полиартрите, костных травмах, для повышения остроты зрения, а также при аллергии, анемии.

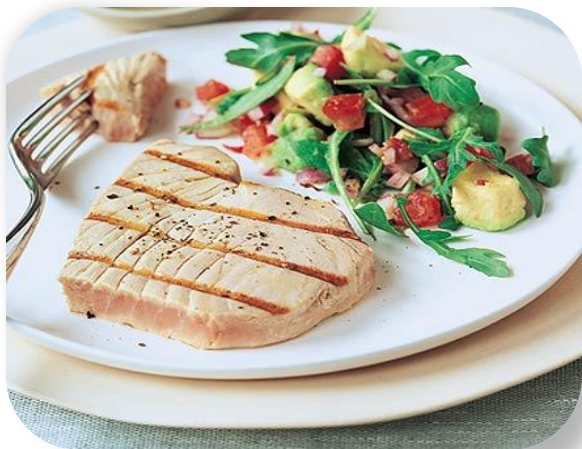


КАЛЬЦИЙ С ШИПОВНИКОМ

Рекомендуется в качестве источника кальция для профилактики респираторно-вирусных инфекций, при кариесе, остеопорозе, костных травмах, в период интенсивного роста детей, для улучшения зрения, как общеукрепляющее средство после тяжелых заболеваний.

Напоминаем тем, кто хочет похудеть...

5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –
и вы прекрасно себя чувствуете, справляетесь с весом как
никогда, **при этом экономите свои деньги!**



Правильный ужин

Мы приходим сюда после работы и проводим здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы знаем, что есть нужно регулярно и не доводить до голода – это один из основных принципов правильного питания и контроля веса.



Поэтому вы можете приобрести абонемент на оставшиеся вечера и перед началом каждой встречи выпивать наш Питательный коктейль.

Помогите нам помочь другим!

КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Приглашение
на
2 персоны



**Крепкое здоровье,
Стройная фигура,
Ухоженная кожа
и красивые волосы -
это результат
правильного питания!**

Наш клуб Правильного питания
поможет Вам разобраться в вопросах
сбалансированного рациона
для себя и своих близких!

**Передайте приглашение
вашим друзьям!**

**Они
тоже хотят правильно питаться и
при этом экономить деньги!**

**Первое занятие –
вход свободный!**



Клуб Правильного Питания

Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться, контролировать вес и экономить деньги, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



**Приведите 1 друга –
и Вы получите драже «Исинга»!**

**1 драже удовлетворяет суточную
потребность организма в селене на 50%.**

**Селен является мощным антиоксидантом и
главным чистильщиком наших клеток.**

**С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших
клетках!**



Приведите 2-х друзей – и вы получите Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид. Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

**Хотите получить такой же подарок?
Приведите друзей в эту или следующую группу!**

Клуб Правильного Питания

Обратитесь к вашим тренерам и посетите мастер-класс по косметике!

Вы узнаете все о Внешнем Питании - новом революционном подходе по уходу за кожей!



Открылся Университет Успеха!

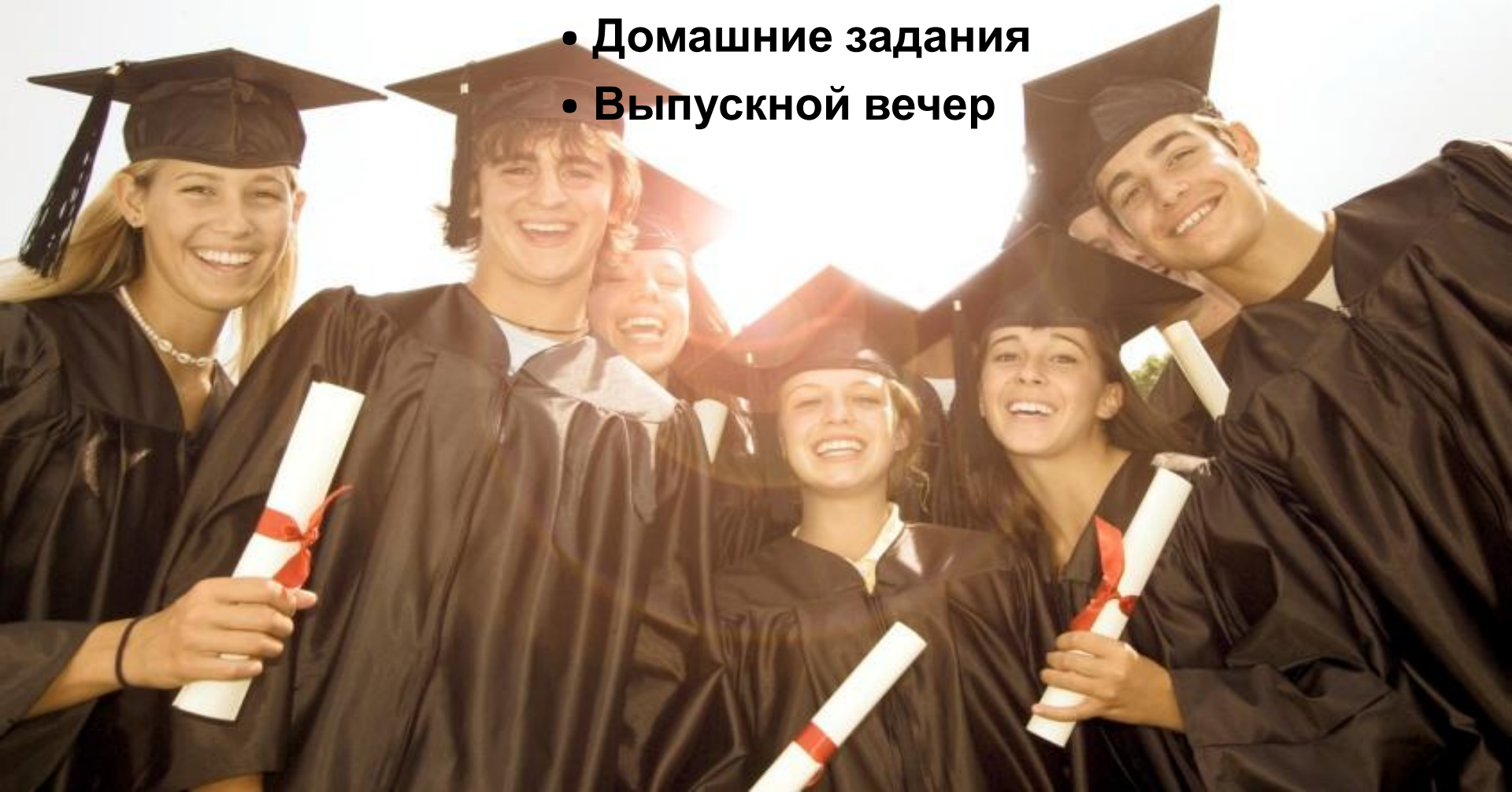


Вы узнаете:

- Как помочь другим разобраться в вопросах питания
- Как подобрать программу правильного питания и коррекции веса своим родственникам и знакомым
- Как окупить свою программу и пользоваться продуктами бесплатно
- Как заработать деньги в свободное время благодаря нашим Группам поддержки
- Как стать тренером по правильному питанию

Университет Успеха

- Всего 10 занятий
- 2 раза в неделю в нерабочее время
- Диплом об окончании Университета
- Домашние задания
- Выпускной вечер



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:

Следующее занятие:

Здоровье сердца

Как питание может помочь мне укрепить сердце?



Новичкам!

**Обратитесь к вашим тренерам –
и они дадут вам рекомендации по поводу внутреннего
и внешнего питания в течение всего дня!**

**Не забудьте в течение недели заполнять форму
«Мое питание» в Ваших дневниках!**

**Будьте регулярно на связи с вашими тренерами и
анализируйте вашу динамику 2-3 раза в неделю!**

Не забыть папку!

Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!