

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

в



ЗДОРОВОГО
образа жизни

Weight Loss Challenge

Еженедельная группа поддержки для тех, кто хочет научиться правильно питаться, похудеть и контролировать вес.



Добро пожаловать!

Weight Loss Challenge

Пожалуйста, на время занятия
выключите телефон



Weight Loss Challenge

Люди хотят научиться правильно питаться по разным причинам:

- кто-то хочет похудеть в связи с предстоящим событием
- кому-то доктор сказал
- кто-то хочет лучше себя чувствовать
- а кому-то просто ИНТЕРЕСНО.

Weight Loss Challenge

Почему же так важно разобраться в питании?

Weight Loss Challenge

Статистика лишнего веса и болезней:
Россия, Украина, СНГ

55% населения имеют лишний вес

Из них 20% страдают ожирением

75% женщин в возрасте 35-55 лет имеют лишний вес

70% болезней связаны с лишним весом и неправильным питанием

Проблема лишнего веса поражает все возрастные и социально-экономические группы

Последнее 10-летие: эпидемия сахарного диабета и сердечнососудистых заболеваний

Несбалансированное питание ведет к росту ожирения



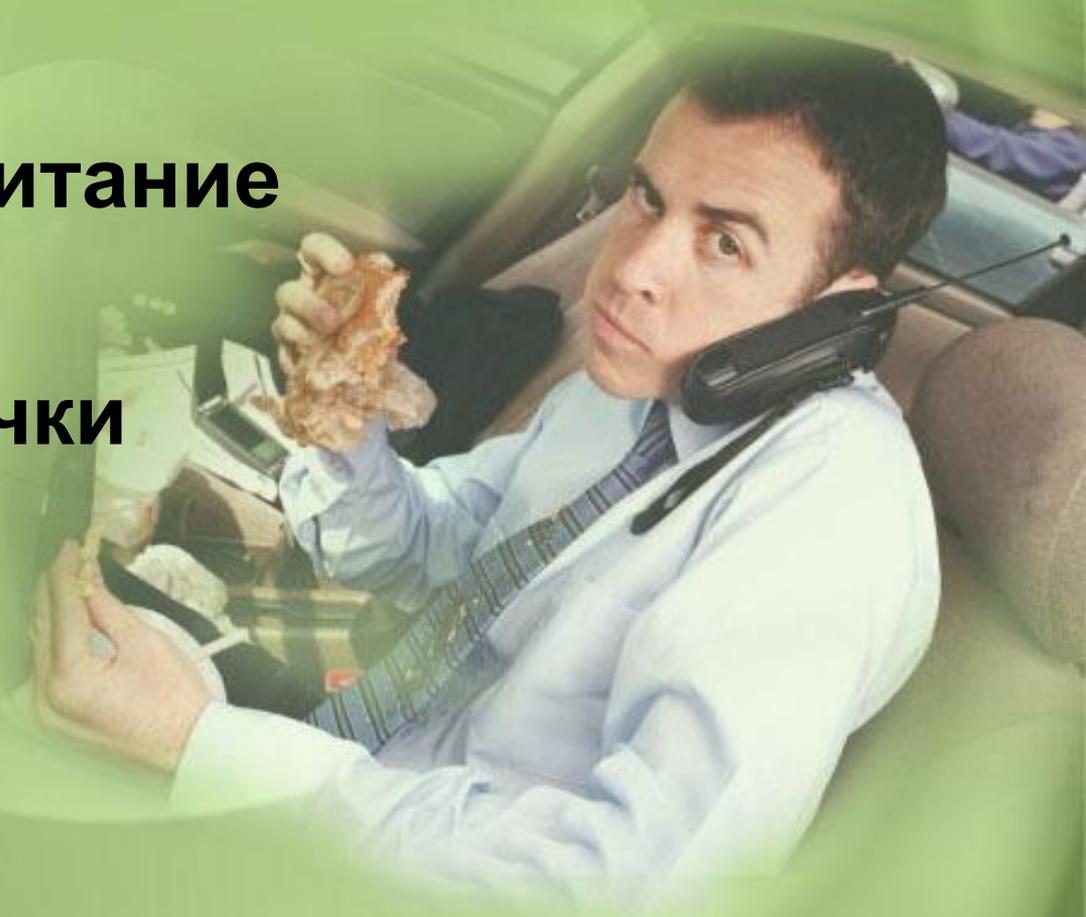
Источник: Министерство здравоохранения и социального развития РФ, 2009

Weight Loss Challenge

Что изменилось, откуда возникла проблема лишнего веса и связанных с этим болезней?

Как живет современный человек?

- мало движения
- неправильное питание
- стрессы
- вредные привычки
- плохая экология



Основные факторы, влияющие на наше здоровье

1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

8%

3. СТРЕССЫ

6%

2. ЭКОЛОГИЯ

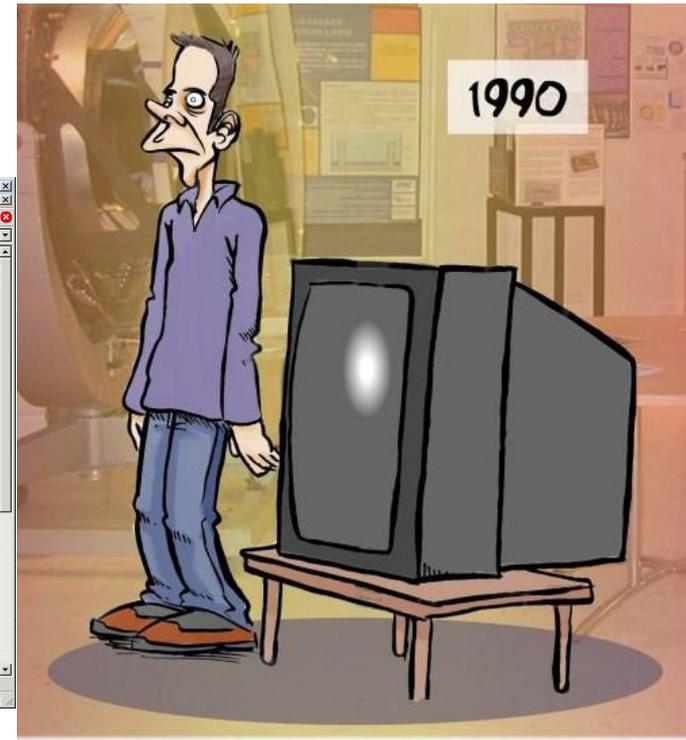
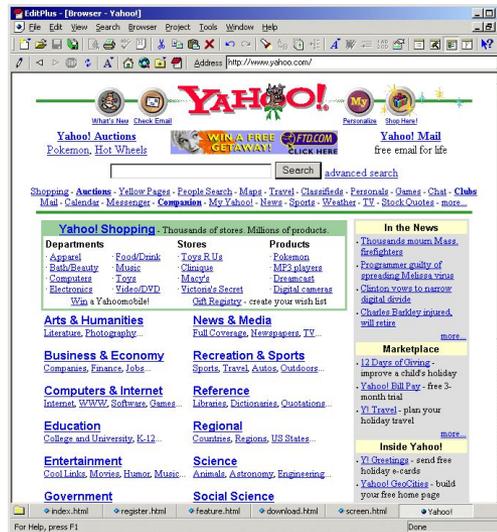
11%

4. ПИТАНИЕ

75%

Weight Loss Challenge

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





24
HOUR

FITNESS

OPENED
HEALTHY STYLING
BY
KIM LUCAS
&
KIMMY DAVE
OF LDC

IMPROVE YOUR
MOVES

FITNESS

24
HOUR

Порции выросли



Weight Loss Challenge

Производители пищевых продуктов предлагают нам свой товар в избытке.

Разобраться в количестве и качестве потребляемой пищи стало практически невозможно.

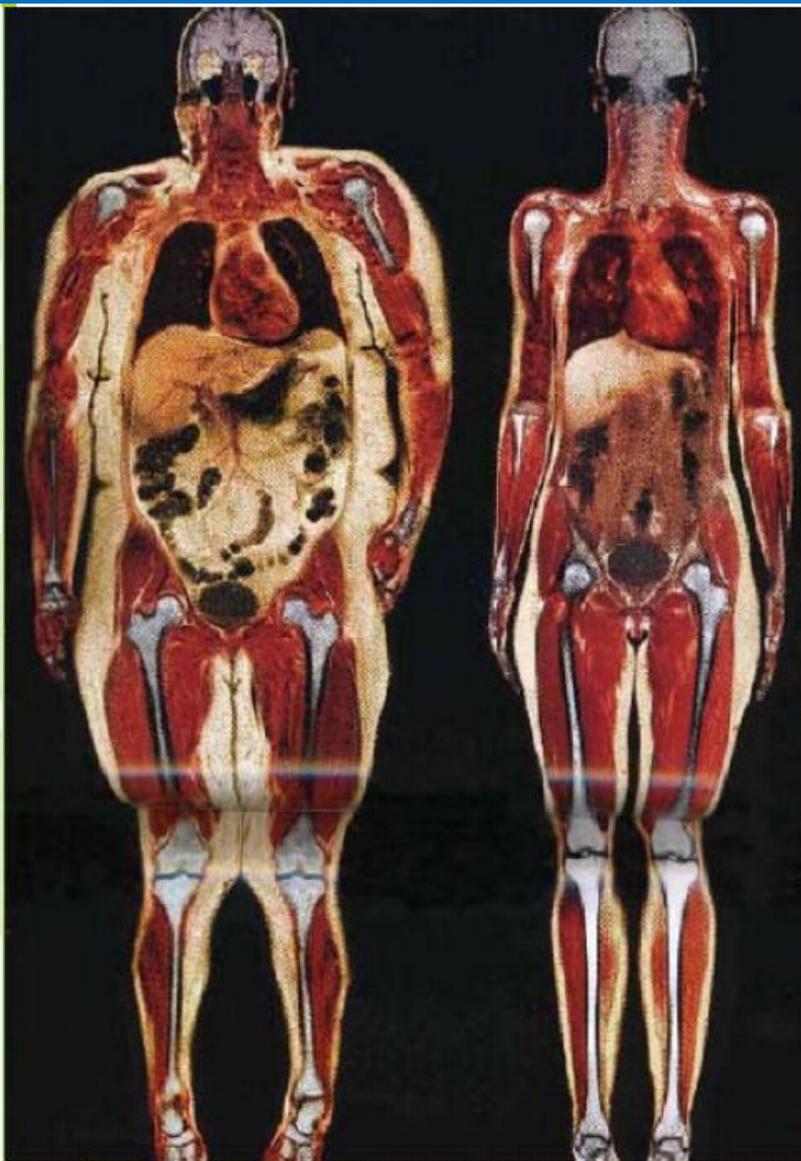
Мы стали жертвами рекламной политики производителей и продавцов продуктов питания и собственного незнания.



Weight Loss Challenge

Результат: лишний вес и болезни

Процентное содержание жира



Процентное содержание жира в организме (%)

Женщины			возраст	Мужчины		
норма	среднее	плохо		норма	среднее	плохо
21.7	25.0	>30.6	20 - 24	11.0	14.1	>17.8
22.1	25.4	>31.4	24 - 29	12.1	14.8	>18.5
22.7	26.4	>32.0	30 - 34	13.4	15.5	>19.2
24.0	27.5	>33.0	35 - 39	14.5	16.9	>20.0
25.6	29.3	>33.5	40 - 44	16.0	18.8	>22.1
26.3	30.9	>34.1	45 - 49	17.5	19.5	>22.8
27.2	31.8	>34.6	50 - 54	18.4	20.9	>23.6
Для чего нужно знать уровень жира в организме ?			55 - 59	Высокий уровень жира в организме приводит к таким		
проблемам как: серд рак...			60 +	судистые, сахарный диабет		
30.7	34.0	>36,7		20.5	22.9	>26.2

Уровень внутреннего жира

(жир в области живота)



Что значит жир в области живота?

Это жир, который окружает жизненно важные органы человека.

Для чего нужно знать уровень жира в области живота?

Высокий уровень жира увеличивает риск таких проблем как: Гипертония, сердечнососудистые заболевания, сахарный диабет и др.



Уровень висцерального жира в % (жир в области живота)

1-2	3-4	5-6	7-9	больше 10
идеальный уровень	нормальный уровень	средний уровень	очень большой уровень	опасный для здоровья

Weight Loss Challenge

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

Weight Loss Challenge



Предвзвсудки о питании и снижении веса

- Потребление жиров – основная причина набора веса
- 1.5% йогурт способствует набору веса в большей степени, чем йогурт 0% жирности
- Все калории способствуют повышению веса в одинаковой степени
- Рекомендуется потреблять диетические крекеры и морковь во время диеты
- Чем реже и меньше есть, тем больше можно похудеть



Weight Loss Challenge

Итак, что мы знаем о питании?

Как вы думаете, в какой тарелке больше калорий и на сколько?

Энергетическая ценность



Weight Loss Challenge

Внимание! Правильный ответ...

Энергетическая ценность



1100 кал



400 кал

Weight Loss Challenge

Другой пример

Энергетическая ценность



Энергетическая ценность



600 кал



300 кал

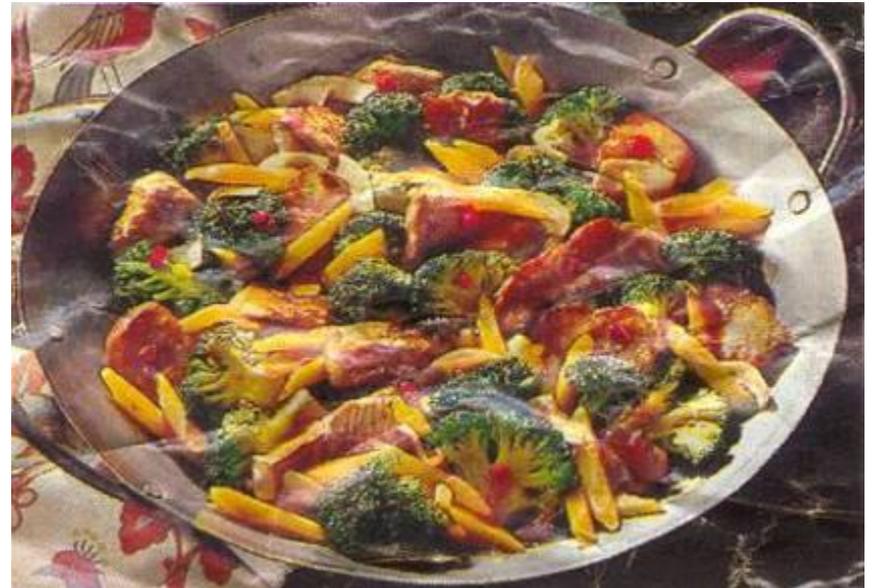
Weight Loss Challenge

Еще один пример:

Выбор пицци

Выбор пицци

Продукт	Кал	Жир	Белок	Углев
Сосиски с чипсами	604	63%	14%	23%
Индюшати́на с овощами	337	33%	55%	12%



Weight Loss Challenge

И последний пример

Жирность продукта (г жира на 200 г продукта)



Вареная

Угадайте, какая из этих картошек самая жирная



Пюре



Жареная



Фри



Крокеты



Филе

Чипсы



Жирность продукта (г жира на 200 г продукта)



Вареная – 0.2



Пюре - 3



Жареная - 16



Фри - 30



Крокеты - 36

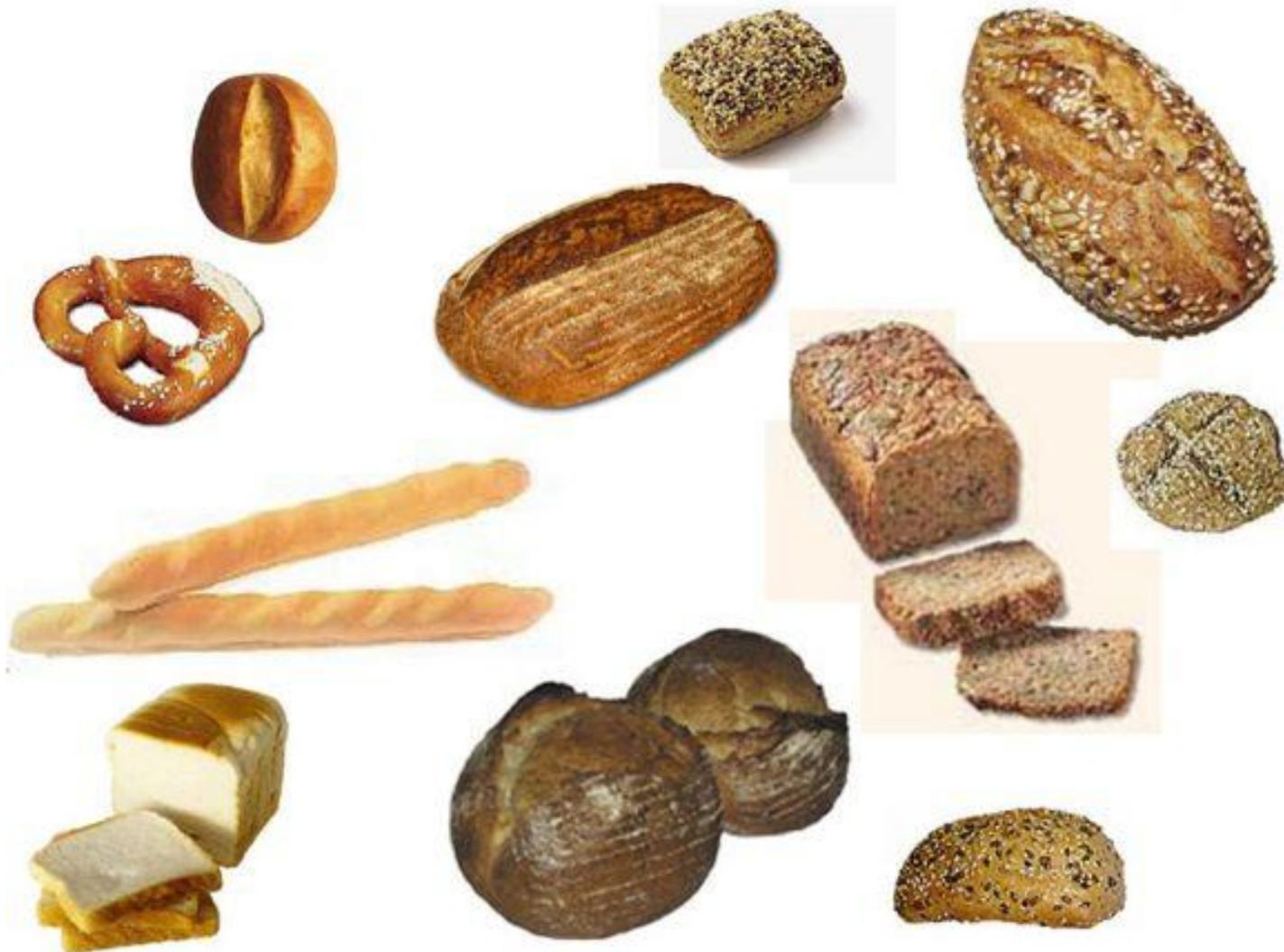


Драники - 40



Чипсы - 78

Какой из этих видов хлеба самый вредный, полезный, калорийный и т.д.?



Weight Loss Challenge

Вывод: мы точно не знаем, что потребляем

Что такое сбалансированное питание?

- Калорийность
- Питательная ценность
- Питьевой режим
- Режим питания



Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания

НОРМА

1800-2500 Ккал

РЕАЛЬНОСТЬ

2500-3000 Ккал

По данным Института питания РАМН

Раньше

Физическая
активность

Потребляемая
пища

Сейчас

+

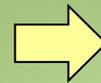
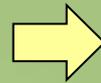
+

200 кг/год

300 кг/год

Потребляемая
пища

Физическая
активность



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела, кг/м ² *	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Рост, см	Вес, кг													
145	41	43	45	47	50	52	54	56	58	60	62	64	75	86
147	42	45	47	49	51	54	56	58	60	62	64	67	78	89
150	44	46	48	50	53	55	58	60	62	64	67	69	80	92
152	45	48	50	52	55	57	59	62	64	67	69	71	83	95
155	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69	70	74	86	98
157	48	51	53	56	59	61	63	66	68	71	73	76	89	101
160	49	52	55	58	60	63	65	68	71	73	76	78	92	104
162	51	54	57	59	62	65	67	70	73	76	78	81	94	108
165	53	56	59	61	64	67	70	72	75	78	81	84	97	111
167	54	57	60	63	66	69	72	75	77	80	83	86	100	115
170	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	103	118
172	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	106	121
175	59	63	66	69	72	75	78	81	85	88	91	93	109	125
177	61	64	67	71	74	77	81	84	87	90	94	97	112	129
180	63	66	69	73	76	80	83	86	90	93	96	99	116	132
182	65	68	72	75	78	82	85	89	92	95	99	102	119	136
185	67	70	73	77	81	84	87	91	94	98	101	105	122	140
187	68	72	76	79	83	86	90	94	97	101	104	108	126	144
190	70	74	77	81	85	89	92	96	99	104	107	111	129	148

* Каждая графа приводит вес тела в килограммах для человека с данным ростом и индекс массы тела. Килограммы округлены. Для того чтобы пользоваться таблицей, найдите соответствующий рост в колонке слева. Далее двигайтесь по ряду вправо доданного веса. Число в самом верху колонки и есть индекс массы тела для данного роста и веса.

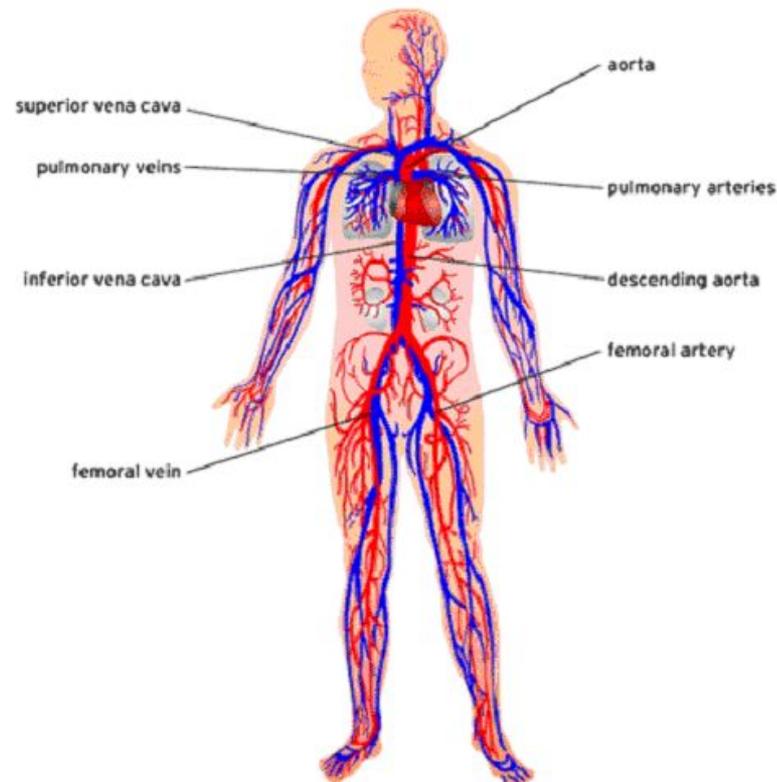
Источник: Национальный институт сердца, легких и крови.

Таблица индекса массы тела

И М Т	Физическое состояние	Риск и патология
Меньше чем 18.0	Недостаток веса 2-й степени	Хроническая усталость, апатия, нехватка витаминов, истощение, остеопороз, анорексия и т.д.
18.1 – 20.0	Недостаток веса 1-й степени	Проблемы пищеварения, истощение, стресс, хроническая усталость, низкий иммунитет, депрессия, гормональные нарушения и т.д.
20.1 – 25.0	Нормальный вес	Высокий уровень энергии, хорошая физическая форма, жизнерадостность, психоэмоциональное равновесие и т.д.
25.1 – 27.0	Лишний вес	Хроническая усталость, проблемы пищеварения, сердечно - сосудистой системы, варикоз и т.д.
27.1 – 30.0	Ожирение 1-й степени	Риск диабета, высокое давление, проблемы кровообращения, нарушение психики, проблемы суставов и т.д.
30.1 – 35.0	Ожирение 2-й степени	Диабет не инсулинозависимый, атеросклероз, стенокардия, инфаркт, тромбофлебит и т.д.
Больше чем 35.0	Ожирение 3 -й степени	Диабет инсулинозависимый, инфаркт, инсульт, рак

Weight Loss Challenge

Организм человека состоит из **100** триллионов клеток
и нуждается в **114** питательных элементах



В ИЗБЫТКЕ:

Жиры , углеводы , пищевые красители , усилители вкуса , химия , гормоны , антибиотики , консерванты, вредные вещества, образующиеся в результате приготовления пищи, соль.

**В НЕДОСТАТКЕ**

Витамины, минералы, белки, аминокислоты, клетчатка, вода, растительные масла.



Дефицит основных витаминов 56-58%

Дефицит витамина С 80%

Weight Loss Challenge

Россияне питаются, не задумываясь о здоровье, - к такому выводу пришли специалисты международной компании Research Now

Согласно ВОЗ, здоровое питание предполагает, что человек в течение каждого дня употребляет не менее 400-500 г овощей и фруктов, то есть 5 стограммовых порций «живых» витаминов, клетчатки и антиоксидантов за 5 приемов пищи, включая перекусы.

Лишь 9% россиян отметили, что им удастся придерживаться принципа 5 порций фруктов и овощей в день.

По мнению проф. **Аллы Погожевой** (Институт питания РАМН), результаты опроса подтверждают, что сознательная забота о сбалансированном питании не свойственна россиянам, и это ведет к снижению уровня здоровья нации в целом.

Профессор Погожева видит причиной такой плачевной ситуации тот факт, что граждане нашей страны крайне мало знают о методах, позволяющих выстроить полноценный рацион питания.

Наше здоровье

За последние 30 лет из-за применения химикатов и ухудшения экологии

капуста потеряла **85%** кальция и **81%** железа;
яблоки - **40%** железа и **42,5%** витамина С

*По данным информационного агентства levit.ru

3. Питательная ценность (витамины и минералы)

Дефицит Кальция (Ca) - может привести к развитию 144 заболеваний!!! От остеопороза до рака желудка!

Дефицит Меди (Cu) - может обернуться преждевременной сединой.

Дефицит хрома и ванадия – приводит к низкому содержанию сахара в крови. Если не обращать внимания на это, разовьется всем известное заболевание, называемое **диабет**.

Дефицит олова – наблюдается лысина у мужчин. Если не принимать меры, то развивается глухота.

Дефицит бора – у женщин плохое самочувствие во время менопаузы, а у мужчинам грозит преждевременная **импотенция**.

При дефиците цинка – теряется острота обоняния и вкуса!

Почему сейчас?

За последние два десятилетия качество продуктов значительно ухудшилось

Продукты	Mg/100 г	1985	1996	2002	1985-1 996	1985-2 002	Продукты	Mg/100 г	1985	1996	2002	1985-1 996	1985-2 002
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

Костная масса



Женщины		
ниже 50 кг	от 50 до 75 кг	выше 75 кг
Средний 1,95	Средний 2,4	Средний 2.95

Мужчины		
ниже 65 кг	от 65 до 95 кг	выше 95 кг
Средний 2,66 кг	Средний 3,29 кг	Средний 3,69 кг

Недостаток костной массы

- нервозность, раздражительность
- ломкие ногти, тусклые волосы
- плохое пищеварение
- низкий иммунитет
- риск остеопороза: 50% женщин,
-- 20 % мужчин

**В день
нужно:**



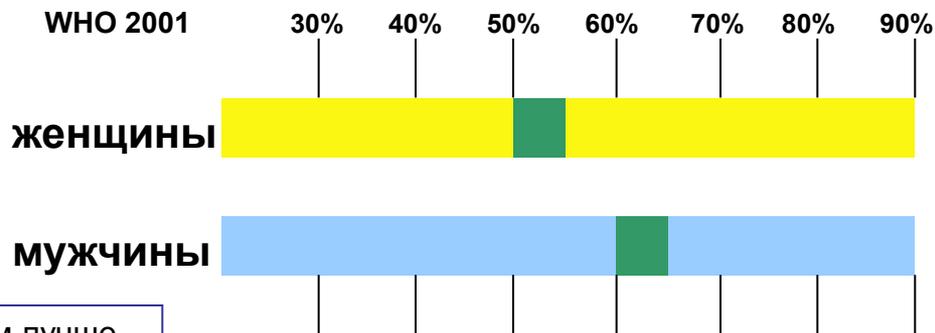
НО: это дорого, требует времени, и часто бывает слишком калорийно



Для чего нужно пить воду?

50 - 65% нашего тела состоит из воды
Каждый день теряем минимум **1,5 л** воды
через дыхание, пот и т. д.

Уровень воды в организме



Мозг на **90%** состоит из воды

Помогает в обмене веществ

Увлажняет воздух в легких

Регулирует температуру тела

Помогает органам лучше усваивать питательные элементы

Защищает наши органы

Транспортирует кислород и питательные элементы в клетку

Кости содержат **22%** воды

Кровь на **83%** состоит из воды

Защищает и увлажняет наши суставы

Очищает

Мышцы на **75%** состоят из воды

Отсутствие воды вызывает:

- Усталость
- Головную боль, мигрень
- Изжогу, запоры
- Боли и судороги мышц
- Высокое/низкое давление
- Проблемы с почками
- Сухость кожи

Illustration by Seth Larson

Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания

30 мл воды на каждый кг веса в день!



Вода питьевая,
минеральная



Зеленый
чай



Свежие соки



Кофе,
черный чай



Пакетированные
соки



Газированные
напитки

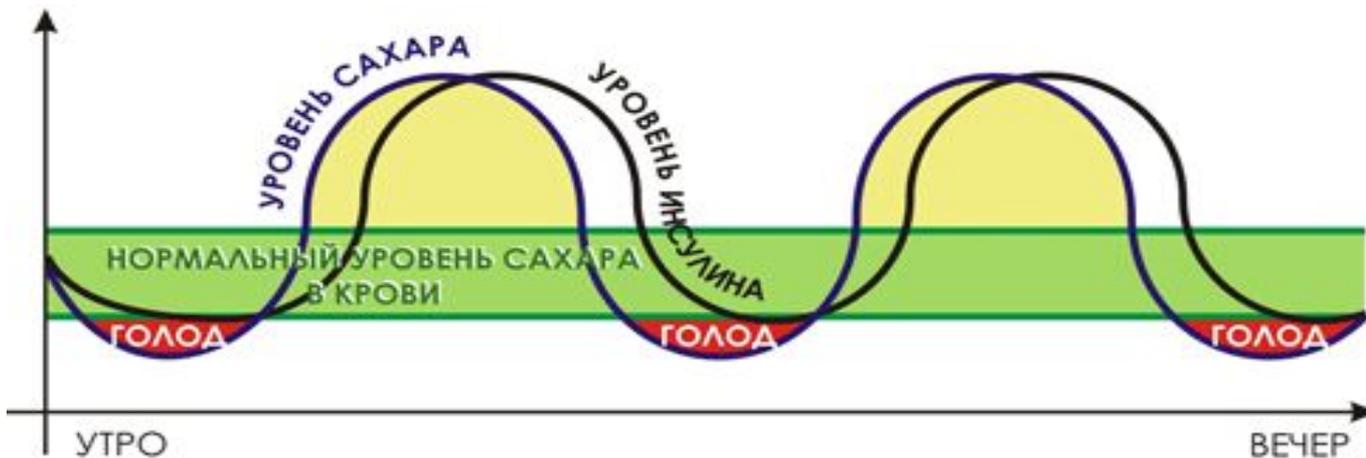
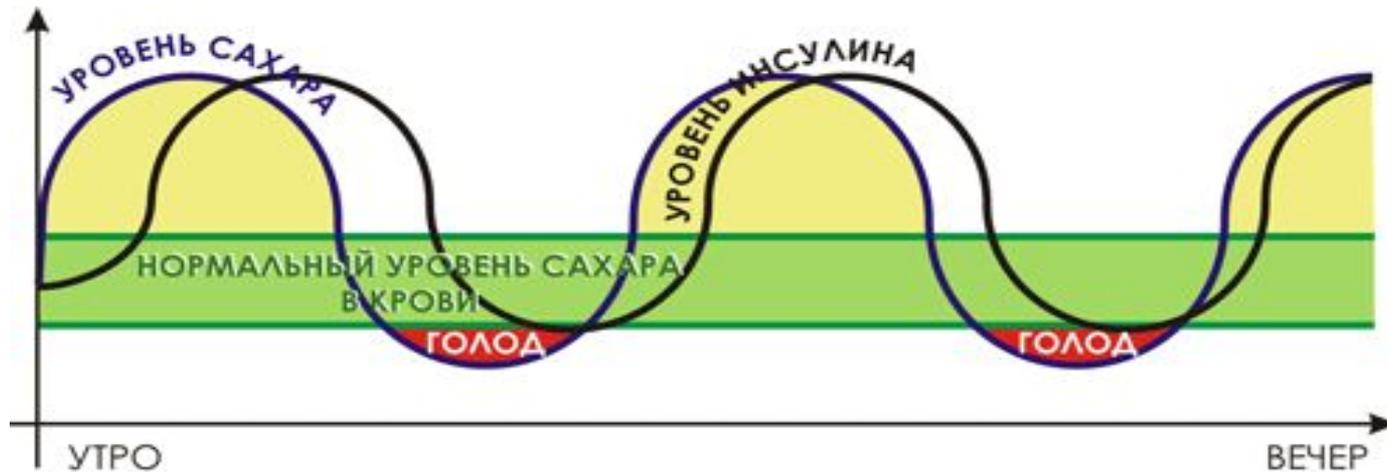


Теплая пища

Режим питания

- **Что вы сегодня ели на завтрак?**

Механизм обмена углеводов в случае, если день начался с простых углеводов или завтрак был пропущен: **скачки сахара и инсулина в течение дня**



Итак: сбалансированное питание

Калорийность

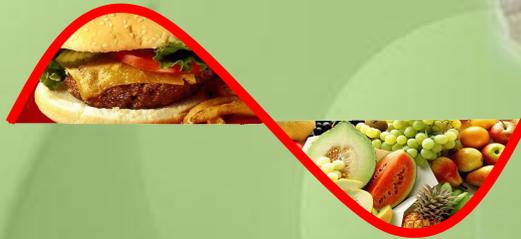
Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания



1800 - 2500
Ккал



Коррекция избытков
и
недостатков



1,5 – 2
литра в день



Дробное регулярное
питание



**Физическая
активность**



**Здоровый
образ жизни**

Weight Loss Challenge

Еженедельная группа поддержки для тех, кто хочет научиться правильно питаться, похудеть и контролировать вес.



Добро пожаловать!

Weight Loss Challenge

Наша Группа Поддержки – это:

- 12-недельный курс
- 1 час в неделю
- 20-30 человек в группе
- персональный тренер
- Призы и Выпускной Вечер

Weight Loss Challenge

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

Мы похудели на **457** килограммов!



Людмила - 21 кг
Дмитрий - 37 кг
Валерий - 50 кг
Светлана - 20 кг
Вадим - 22 кг
Марат - 47 кг
Михаил - 45 кг
Наталья - 25 кг
Владимир - 25 кг
Марина - 10 кг

Игорь - 20 кг
Нина - 17 кг
Ольга - 15 кг
Оксана - 22 кг
Ойсилу - 8 кг
Анна - 13 кг
Екатерина - 20 кг
Юлия - 13 кг
Александр - 12 кг
Елена - 15 кг

Присоединяйтесь!



Weight Loss Challenge

Контрольное взвешивание и замеры объёмов помогут профессионально и качественно определить снижение веса и изменения индекса массы тела.



Weight Loss Challenge

Мы проведем Wellness тестирование, в рамках которого определим основные параметры вашего организма

рост, начальный вес и объемы
индекс массы тела BMI
процент жира в организме
процент воды в организме
биологический возраст
потребность организма в белке
общее самочувствие – 10 основных параметров

Цель нашей программы – улучшить все показатели!

Weight Loss Challenge

Наши инструменты помогут
вам следить за своим
продвижением с
фактами в руках



Weight Loss Challenge

У каждого из вас будет персональный тренер по питанию. Наши тренеры сами получили прекрасные результаты, закончили специальный курс обучения – Академию Успеха - и теперь помогают другим достичь поставленных целей.



Weight Loss Challenge

ТРЕНЕР ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ – КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Самому похудеть и сохранить результат трудно по двум причинам:

- 1) не хватает знаний о правильном питании
- 2) никто не контролирует, не поддерживает, не направляет

Weight Loss Challenge

Представляем вам наших тренеров по питанию

Weight Loss Challenge

Вы будете заполнять специальную ежедневную форму

«Мое питание и физическая нагрузка».

С ее помощью вы будете еженедельно отчитываться перед тренерами о вашем питании.



Еженедельная группа поддержки
для тех, кто хочет снизить вес

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 _____

Телефон: _____

День	Дата	●	●	●
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

ВОДА

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

ВОДА

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

ВОДА

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

Weight Loss Challenge

Мы дадим вам меню на неделю и другие инструменты, которые помогут вам достичь поставленных целей.

Еженедельная группа поддержки для тех,
кто хочет снизить вес



МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА НА НЕДЕЛЮ				
	1	2	3	4
ЗАВТРАК	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, яйцо, 2 ломтика твердого ИЛИ сок ябло, ложка йогурта Формула 1, чай Термаджетика	Большой стакан воды, тарелка свежего салата с сыром тофу, йогурт с попперной обложкой и легкой натуральной гранолой ИЛИ сок ябло, ложка йогурта Формула 1, чай Термаджетика	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, стакан соевого молока с тремя ложками гранолы ИЛИ сок ябло, ложка йогурта Формула 1, чай Термаджетика	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночка туши ИЛИ сок ябло, ложка йогурта Формула 1, чай Термаджетика
ПЕРЕКУС	Пол-баночка 5% творога с чайной нарезанных овощей или фруктов, стакан чая или воды	Йогурт с фруктом, стакан чая или воды	Салат из огурца и листов салата с оливковым маслом	Яблоко или салат
ОБЕД	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка приготовленных на пару овощей, кусочек куриной грудки, стакан горячего чая Термаджетика	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, салат из 2-х яиц и овощей, пол-стакана дикого риса, стакан горячего чая Термаджетика	Большой стакан воды, овощной суп, тарелка свежего салата, рыба, чашка бобов, стакан горячего чая Термаджетика	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка бобов, авокадо, стакан горячего чая Термаджетика
ПОЛДНИК	Натуральная гранола (без сахара, соли, сахара, сульфурита и т.д.) на горячей воде, стакан чая или воды ИЛИ ложка йогурта Формула 1	Йогурт с фруктом, стакан чая или воды ИЛИ ложка йогурта Формула 1	Пол-баночка 6% творога с чайной нарезанных овощей или фруктов, стакан чая или воды ИЛИ ложка йогурта Формула 1	Яблоко или салат ИЛИ ложка йогурта Формула 1
УЖИН	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночка туши в воде или пол-баночка творога	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка вареных овощей (брокколи, фасоль и томатный суп, кабачки), кусочек цельнозернового хлеба	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-чашки бобов, кусочек цельнозернового хлеба, стакан горячего чая Термаджетика	Большой стакан воды, помидоры салата с туши или сыром тофу, 0,5 стакана пасты из цельнозерновой муки, стакан горячего чая Термаджетика
ПЕРЕКУС	1,5% йогурт, стакан чая или воды	3 столовых ложки 3% творога, 10 миндальных орешков, стакан чая или воды	1,5% йогурт с фруктом, стакан чая или воды	Стакан соевого молока с двумя ложками гранолы и 5 орешками

ПОМНИТЕ: чем больше свежих, вареных и приготовленных на пару овощей вы потребляете, тем больше вы худеете.

ПОМНИТЕ: выпивайте не менее 2,5 литров воды в день (включая чай Термаджетика).

Weight Loss Challenge

**Стоимость нашего курса
1200 руб.**

**Дети до 18 лет
(в присутствии родителей)
бесплатно**

Weight Loss Challenge

Мы будем изучать различные темы, связанные с проблемами питания. На каждом занятии вы будете получать статьи для подготовки к следующему занятию.



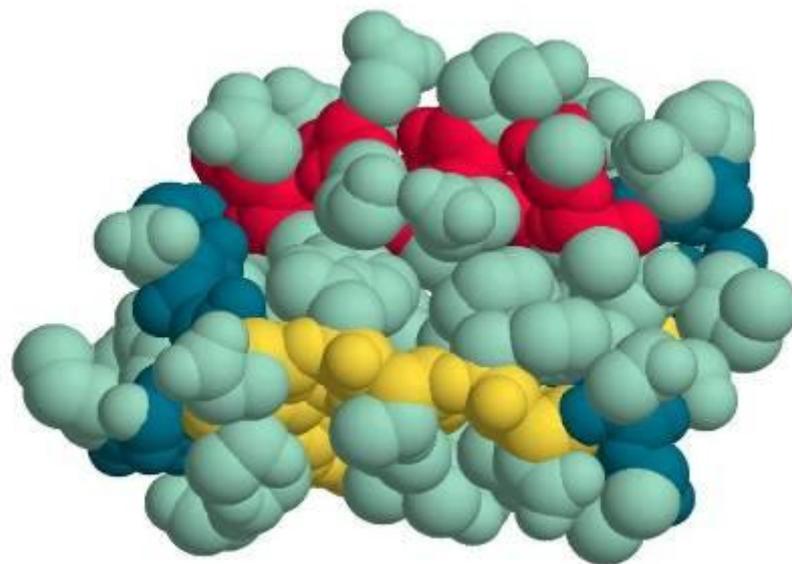
Каждый участник получает рабочую папку с материалами для подготовки к следующим занятиям и выполнения домашних заданий. В папке находятся статьи и другие материалы. Папку нужно приносить на каждое занятие. Кто не принес – штраф 😊

Weight Loss Challenge

Основные темы занятий

Weight Loss Challenge

Тема: Что такое белок и насколько он важен для здоровья и снижения веса



Weight Loss Challenge

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 лишнего, пытаясь обеспечить потребление необходимого количества белка

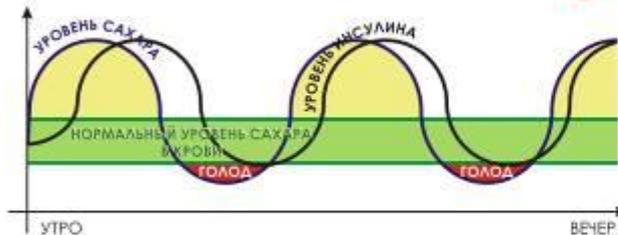
Чем отличаются растительные белки от животных

Weight Loss Challenge

Тема: Правильный завтрак.

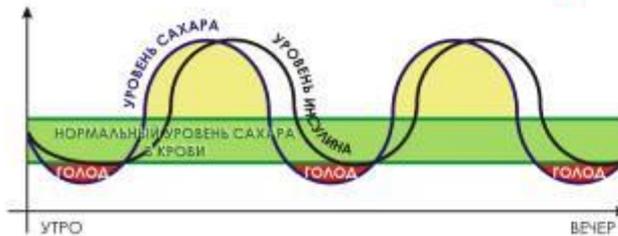
ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК: ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И КОНТРОЛЬ ВЕСА

✗ Углеводный завтрак



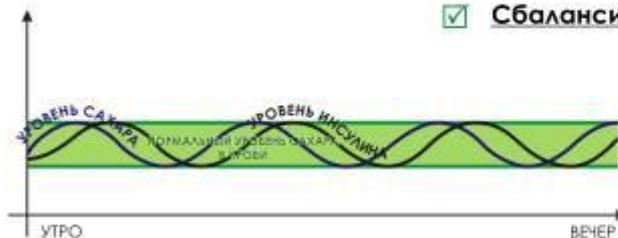
Утром простые углеводы (хлопья, мюсли, бутерброд с маслом, булка с вареньем) вызывают немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина. Инсулин удаляет сахар из крови, превращая его избыток в жир. Это приводит к падению уровня сахара в крови ниже нормы, возникновению «углеводного» голода и погоне за следующей порцией углеводов. Затем этот цикл повторяется еще 2-3 раза в течение дня. Этот замкнутый круг является одной из основных причин развития диабета, высокого давления и лишнего веса.

✗ Отсутствие завтрака



Отсутствие завтрака приводит к падению уровня сахара в крови ниже нормы, возникновению «углеводного» голода и желанию перекусить простыми углеводами, чтобы быстро поднять уровень сахара в крови и преодолеть голод и упадок энергии. Простые углеводы вызовут немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина. Инсулин удаляет сахар из крови, превращая его избыток в жир. Затем этот цикл повторяется еще 2-3 раза в течение дня. Этот замкнутый круг является одной из основных причин развития диабета, высокого давления и лишнего веса.

✓ Сбалансированный белковый завтрак



Такой завтрак поддерживает уровень сахара и инсулина в крови в пределах нормы, предотвращает «углеводный» голод и углеводную зависимость в течение дня, обеспечивая при этом организм всеми необходимыми питательными элементами. Таким образом, аппетит остается под контролем, снижается тяга к углеводам (мучное, рис, картофель, сладкие напитки и т.д.) и организм использует собственные запасы жира для получения энергии.

Weight Loss Challenge

Тема: Правильный завтрак. Как начать день, чтобы хорошо себя чувствовать и худеть

Как неправильный завтрак приводит к сердечнососудистым заболеваниям, набору веса и диабету

Как позавтракать, чтобы в этот день предотвратить переедание, не поправиться, а, наоборот, похудеть?

Как благодаря правильному завтраку победить углеводную зависимость ?

Почему завтрак – самая важная трапеза дня

Как с помощью правильного завтрака контролировать аппетит и быть энергичным в течение всего дня

Как правильный завтрак улучшит ваше самочувствие

Weight Loss Challenge

Тема: Что мы пьем. Вода, ее важность для здоровья и контроля веса



Weight Loss Challenge

Тема: Что мы пьем. Вода, ее важность для здоровья и контроля веса

Что не является водой и что не нужно пить?

Что нужно пить?

Сколько воды пить, чтобы худеть?

Как научиться пить необходимое количество воды?

Связь между потреблением воды и снижением веса

Как вода способствует очистке организма

Weight Loss Challenge

Тема: Несбывшаяся мечта, или почему не работают диеты



Weight Loss Challenge

Тема: Несбывшаяся мечта, или почему не работают диеты

Виды диет

Знаете ли вы людей, которые перепробовали много диет, но в результате набирали все больше и больше лишнего веса?

Почему после диет люди вновь набирают вес?

Как избежать последствий неправильных диет?

Как нормализовать питание, чтобы похудеть, улучшить здоровье и сохранять результаты всю жизнь?

Weight Loss Challenge

Тема: Углеводы, сахар и гликемический индекс

Что такое простые и сложные углеводы

Почему простые углеводы – это плохо и их нужно избегать? - Они дают нам много сахара при минимуме питательной ценности.

Что такое сложные углеводы и почему чем больше мы их потребляем, тем лучше? – Они дают нам минимум сахара при максимуме питательной ценности.

Как использовать наши инструменты, чтобы отличать простые углеводы от сложных и знать, что покупать, готовить и есть

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:

**Болезни «развитого» общества :
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	ГИ
финики	146
хлеб длинный французский	136
лапша рисовая	131
пиво	110
печенье песочное	106
арбуз	103
бублик пшеничный	103
тост из белого хлеба	100
брюква	99
глюкоза	96
песочные корзиночки с фруктами	96
картофель печеный	95
рисовая мука	95
булочки французские	95
булочки для гамбургеров	92
абрикосы консервированные	91
спагетти, макароны	90
картофельное пюре	90
мед	90
рисовая каша быстрого приготовления	90
пончики	88
мороженое	87
кукурузные хлопья	85
морковь отварная	85
поп-корн	85
хлеб белый	85
хлеб рисовый	85
картофельное пюре быстр. приготовления	83
картофель вареный	83
рис белый, обработан. паром	83
бобы кормовые	80
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли с орехами и изюмом	80

рис коричневый	79
кукуруза сладкая консервир.	78
вафли несладкие	76
кабачки	75
тыква	75
сок апельсиновый, готовый	74
сухари молотые для панир.	74
батат	74
пшено	71
фруктовые чипсы в сахаре	70
шоколад молочный	70
крахмал картофельный, кукурузный	70
кукуруза вареная	70
фруктовые чипсы в сахаре	70
мармелад, джем с сахаром	70
марс, сникерс (батончики)	70
репа	70
сахар	70
пельмени, ravioli	70

ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
булгур (крупа из пшеницы)	68
круассан	67
крем, с добавл. пшенич. муки	66
мюсли швейцарские	66
овсяная каша, быстрораствор.	66
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
ананас	66
бисквит	66
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная крупа	65
бананы	65
дыня	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны с сыром	64

суп-пюре из черных бобов	64
свекла	64
зерна пшеничные, пророщенные	63
оладьи из пшеничной муки	62
твикс (батончик)	62
рис белый	60
пицца с помидорами и сыром	60
суп-пюре из желтого гороха	60
пирожки	59
сахароза	59
папайя	58
пита арабская	57
рис дикий	57
манго	55
печенье овсяное	55
печенье сдобное	55
салат фруктовый с взбит. сливками	55
йогурт сладкий	52
суп томатный	52
отруби	51
гречка	50
картофель сладкий	50
киви	50
тортеллини с сыром (паста)	50
хлеб, блины из гречневой муки	50
щербет	50
овсяная каша	49
амилоза (крахмал)	48
горошек зеленый, консервированный	48
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
хлеб фруктовый	47
M&Ms (конфеты)	46
сок ананасовый, без сахара	46
хлеб с отрубями	45
груши консервированные	44
суп-пюре чечевичный	44
фасоль цветная	42
горошек турецкий консервир.	41

ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
мамалыга (каша из кукуруз. крупы)	40
сок апельсиновый свежееотж.	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
хлеб зерновой пшеничный, ржаной	40
хлеб тыквенный	40
рыбные палочки	38
спагетти из муки грубого помола	38
суп-похлебка из фасоли	36
апельсины	35
вермишель китайская	35
горошек зеленый, сухой	35
инжир	35
йогурт натуральный	35
йогурт обезжиренный	35
курага	35
маис (кукуруза)	35
морковь свежая	35
мороженое из соевого молока	35
груши	34
зерна ржаные, пророщенные	34
молоко шоколадное	34
арахисовое масло	32
клубника	32
молоко цельное	32
фасоль лимская	32
бананы зеленые	30
бобы черные	30
горошек турецкий	30

Weight Loss Challenge

Тема: Обмен веществ

Оптимизация обмена веществ для более интенсивного
снижения веса



Weight Loss Challenge

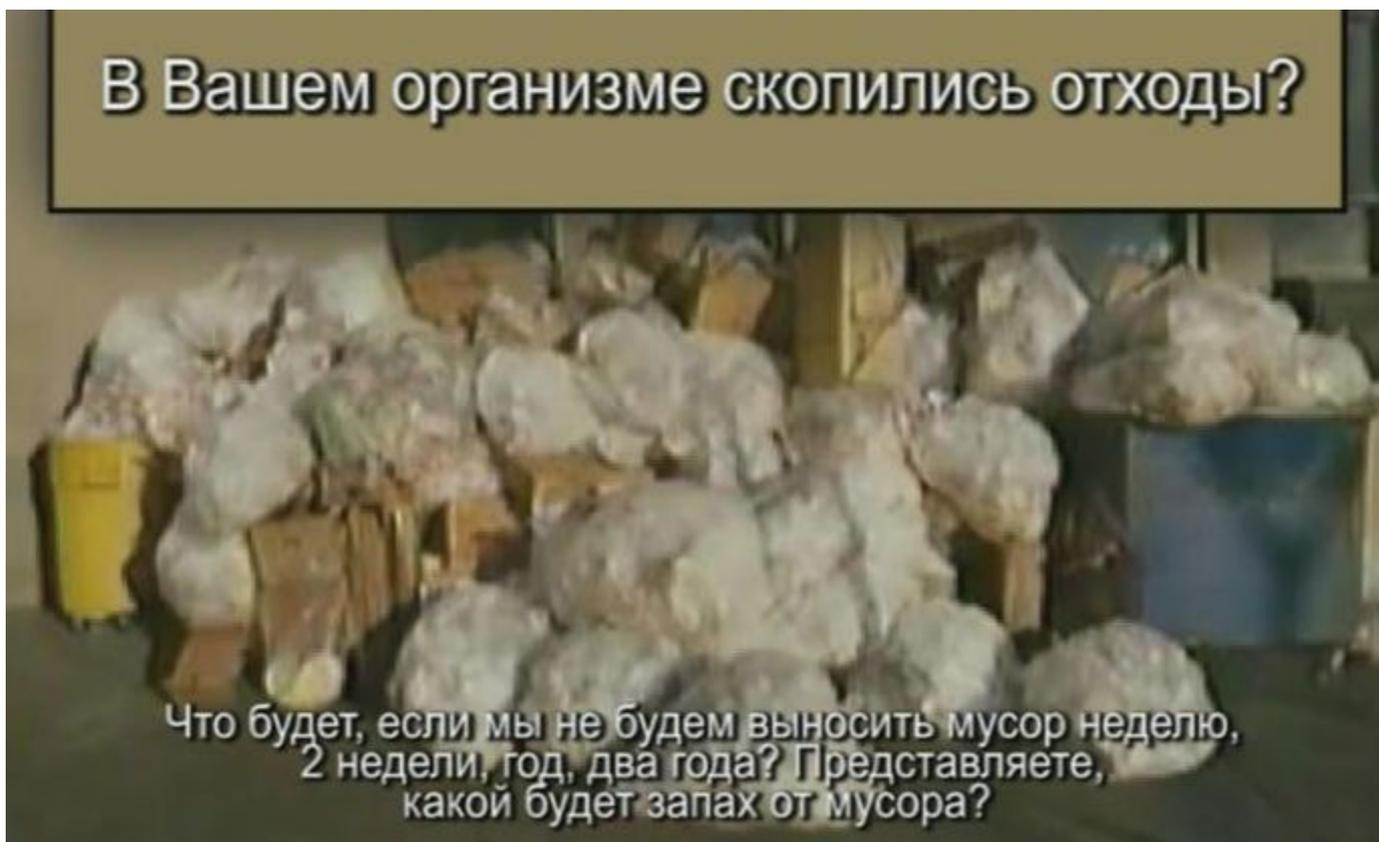
Какие факторы тормозят обмен веществ?

- Избыток простых углеводов и сахара
- Лишний вес: жировая ткань имеет гораздо 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

Так что же делать,
чтобы оптимизировать
обмен веществ?

Weight Loss Challenge

Тема: Шлаки и самоотравление.
Как помочь организму в самоочистке



Weight Loss Challenge

Хроническое отравление организма шлаками и токсинами может приводить к следующим проблемам:



- Аллергия или непереносимость некоторых продуктов
- Плохой запах изо рта, газы и стул непереносимого запаха
- Запоры, понос, нерегулярные опрвления
- Частые простуды, вирусные заболевания
- Скопление газов, газы, частые кишечные заболевания
- Непереносимость жирной пищи
- Низкий уровень энергии, беспричинная слабость
- Боль в нижней части спины
- Пониженная сопротивляемость инфекциям
- Потребность в длительном сне
- Боли в печени или мочевом пузыре
- Проблемы с кожей, сыпь, угри, фурункулы

Weight Loss Challenge

Тема: Как правильно покупать продукты



Weight Loss Challenge

Как не растеряться среди обилия предлагаемых нам продуктов?

Как научиться читать этикетки?

Правила техники безопасности при покупке продуктов

Как должен выглядеть здоровый набор продуктов?



Weight Loss Challenge

Тема: Еда вне дома: как сходить в ресторан и не поправиться



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

Weight Loss Challenge

Тема: Физические упражнения, энергия и снижение веса



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

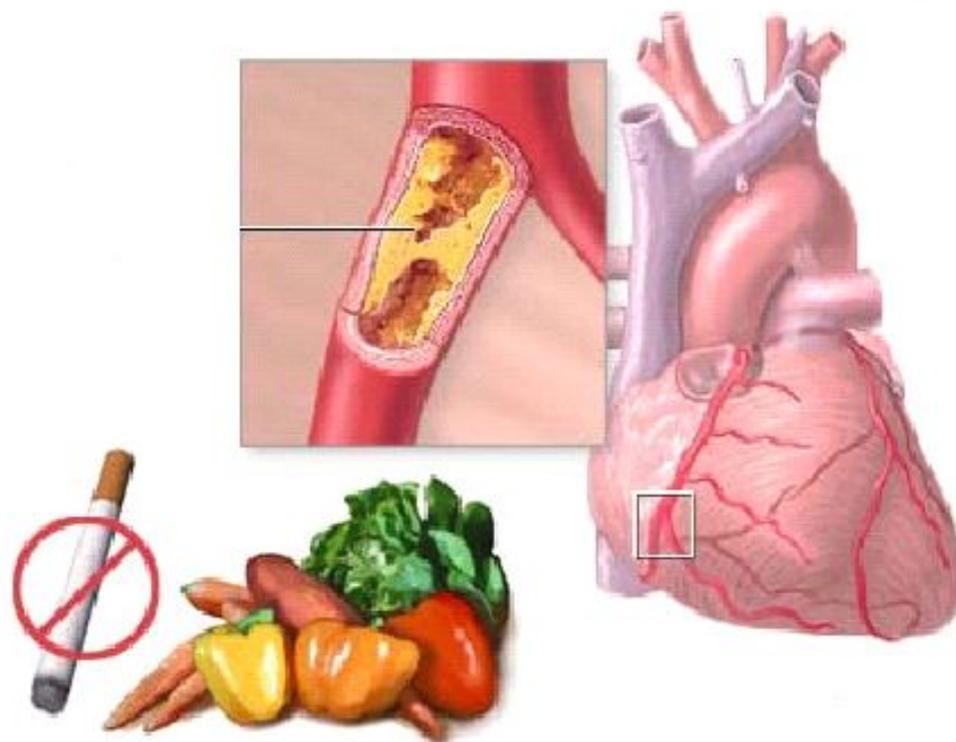
Физические упражнения помогают людям лучше мыслить, лучше двигаться, улучшают настроение и дают подъем энергии.

Помогают контролировать уровень сахара в крови, снижать вес, ускоряя обмен веществ, повышают «хороший» холестерин, поддерживают здоровые кости, мышцы и суставы

С помощью наших инструментов мы научим вас вести активный образ жизни и сжигать лишние калории

Weight Loss Challenge

Тема: Правильное питание для здорового сердца



TIME

WOMEN & HEART DISEASE

Is your biggest worry breast cancer? Think again. **ONE OUT OF THREE** women will die of heart disease. What you can do to protect yourself



SEPTEMBER 8, 2008 www.time.com AOL Keyword: TIME

TIME

CHINESE CYBERSPIES
COOL NEW SEARCH ENGINES

HOW TO STOP A HEART ATTACK BEFORE IT HAPPENS

Amazingly detailed new HEART SCANS help doctors spot trouble without surgery. How technology could save your life

A man with a mustache is shown from the chest up, holding a glowing, detailed 3D model of a human heart. The heart is red and blue, with intricate details of its structure.

Mike Pacheco, 50, holds a scan of his heart, which revealed a major blockage of a coronary artery (arrow)

A standard barcode is located at the bottom left of the cover.

NOVEMBER 11, 2006 www.time.com AOL Keyword: TIME

THE YEAR IN MEDICINE

TIME

THE STEALTH KILLER

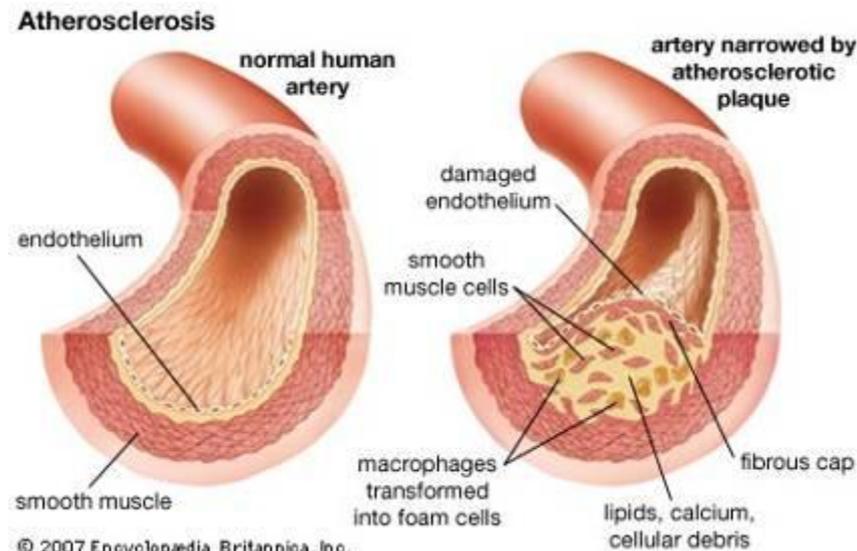
Europe's **HIGH BLOOD PRESSURE** crisis is spinning out of control. Learn about it, treat it—and maybe save your life

A close-up photograph of a person's bare chest. A white blood pressure cuff is wrapped around the chest, and a vertical scale is visible on the right side of the image, showing numbers from 80 to 300. The person's hand is resting on their chest.A standard barcode is located at the bottom right of the cover.

Weight Loss Challenge

Факторы риска развития атеросклероза

- Сахарный диабет
- Лишний вес
- Излишнее употребление в пищу животных жиров (в них преимущественно и содержится холестерин)
- Артериальная гипертония (повышенное давление)
- Курение
- Наследственность



Weight Loss Challenge

Сердечно-сосудистые заболевания составляют более 56% всех заболеваний, опережая рак, несчастные случаи и другие причины



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

Weight Loss Challenge

Тема: Естественная защита организма.
Свободные радикалы и антиоксиданты



Weight Loss Challenge



Age 24

Точно так же, как металл ржавеет благодаря окислению, так и мы с возрастом «окисляемся».

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



Age 54

Weight Loss Challenge

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

Два пути обеспечения организма антиоксидантами:

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



Weight Loss Challenge

Тема: Контроль веса и хорошее самочувствие на всю жизнь



Weight Loss Challenge

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



Как поддерживать здоровый 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 напитков

Как потреблять продукты низкой жирности

Как вести активный образ жизни

Weight Loss Challenge

Выпускные экзамены

На 12-й встрече мы подведем итоги, определим победителей, вручим призы и отметим окончание нашего курса.



Григорьев Алексей - 11 кг



РОСТ/ВОЗРАСТ/АКТИВНОСТЬ

138 32

ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Изменения показателей / ФИО Тригорьев Алексей

ДАТА	ВСС	% жира <i>см</i>	% жидкости <i>мл</i>	% МЫШЦ	метаболизм	плотность костей	обхват шеи	обхват руки <i>см</i>	объем груди	объем тали	объем бедер	обхват ноги <i>см</i>
1. 01.12.2008.	96,4	19,9/6	54,2 <i>мл</i>	73,5/5	2284 ³¹	3,8						
2. 06.12.2008.	95,0	22,6/7	52,2	69,9/5	2178/40	3,6	40	36	109	97,5	111	66
3. 13.12.2009.	94,7	22,3/4	52,4	68,5/2	2176/39	3,6	40	35,5	107	97	107	63
4. 20.12.2009.	93,0	24,6/4	52,8	69,4/2	2155/37	3,6	40	36	107,5	96,5	107,5	67
5. 12.01.2010.	93,8	18,4/7	55,4	72,8/5	2256/27	3,8	39,5	38	106	95,5	105,0	62
6. 16.01.2010	93,2	19,8/6	54,1	71,1/5	2204/31	3,7	40	35	105	94	103,5	62
7. 23.01.2010	90,5	19,7/6	54,0	69,9/5	2137/34	3,6	38,5	34	103,5	91	103	62
8. 31.01.2010	90,6	18,9/6	54,7	69,8/5	2159/29	3,6	38,0	34	103,5	90,5	103	60
9. 09.02.2010.	89,2	17,8/6	55,6	69,7/5	2151/26	3,6	38,0	35	105 см	90 см	104	60
10. 16.02.2010	88,3	16,0/6	57,3	70,5/5	2170/21	3,6	38,5	35	103 см	89,5 см	104	61
11. 22.02.2010	87,2	17,8/5	55,4	68,1/5	2098/26	3,5	37,0	32,5	104	85,5	102	60
12. 02.03.2010	85,7	15,4/4	57,7	68,9/5	2116/20	3,6	37	33,0	103	86	101,5	60
ИТОГ:	-10,7 см	-4,5/	+3,5				-3 см	-3,0	-6,0	-11,5	-9,5	-6

-26 см

-11 лет

-39 см

-3400

9,2 см

10,7 см

Козлова Татьяна -7 кг.



Бякина Анна, - 23 кг



Личная карточка участника

ФИО Бякина Анна

ФИО тренера Карпова Алексея

дата	веса, кг	% жира	% воды	мышечная масса	физический тип	уровень метаболизма	метаболич. возраст	костная масса	% висцерального жира	объем талии	объем груди	объем бедер
		51,7										
17.06	118,5	51,7	35,4	54,4	3	1862	50	2,9	15			
24.06	115,1	49,4								113	119	127
08.07	114,4	48,5								111,5	117	125
22.07	109,4	47,3	38,3	54,7	3	1798	50	2,9	13	107	114	122,5
05.08	108	46,5	38,9	54,8	3	1798	50	2,9	13	108	115,5	121
19.08	104,6	46,1		53,5	3			2,8	12	103	113,5	120
02.09	103,5	42,8	41,5	56,2	3	1815	50	3	11	104	112	118
09.09	101,6	41,4	42,4	56,6	3	1817	50	3	11	101	113,5	118
23.09	100,1	43,6	40,7	53,5	3	1735	50	2,9	11	100	114	117
21.10	99,9	41,5	42,3	55,5	3	1784	50	2,9	10	98	111,5	117
10.11												

1ая группа
13 занятий

2ая группа

Здоровье ваших близких в ваших руках

Наш Клуб проводит
бесплатное *wellness*
тестирование,

На которое Вы можете
пригласить своих знакомых,
людей, которые вам не
безразличны



Weight Loss Challenge

Следующие шаги

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



Weight Loss Challenge

До встречи на
Школе Правильного Питания!

