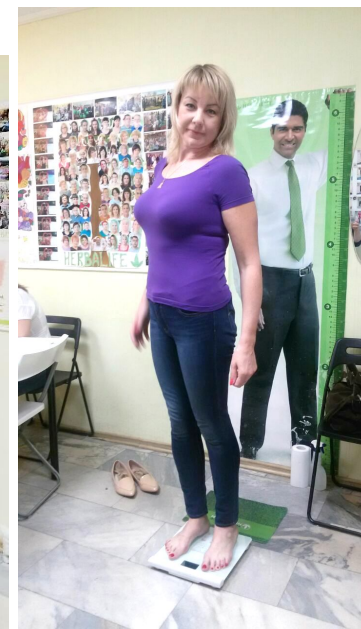


Клуб Здорового Образа Жизни

ЕЖЕДНЕВНЫЙ КЛУБ ЗОЖ

ВАС ЖДУТ:

- Тестирование организма на мед. приборе «ТАНИТА»
- Персональная поддержка Консультанта
- Завтраки в Клубе
- Ежедневные рекомендации по питанию и еженедельные замеры на приборе и консультации по питанию
- Команда единомышленников
- Результат за два месяца: до минус 5 см. в талии, до минус 2-х размеров одежды, до минус 7 кг. вес.



Клуб Здорового Образа Жизни

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

ВАС ЖДУТ:

- Групповая работа
- Новые знания о ЗОЖ и питании – курс лекций (24 занятия)
- Контроль веса, хорошее самочувствие и отличный уровень энергии на всю жизнь.
- Истории и результаты



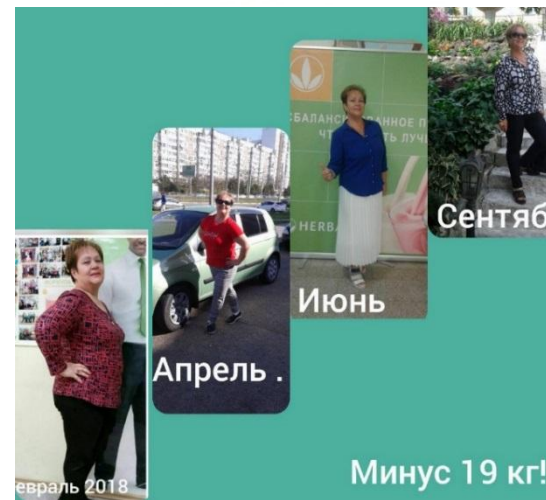
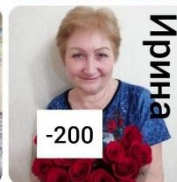
Клуб Здорового Образа Жизни

МАРАФОНЫ СТРОЙНОСТИ

ВАС ЖДУТ:

- Получение результата в группе
- Марафоны от 10-ти дней и более
- Соревновательный дух – желание победы
- Признание, призы и подарки

Марафон
стройности
и красоты!!!



Клуб Здорового Образа Жизни

КУЛИНАРНЫЕ МАСТЕР КЛАССЫ

ВАС ЖДУТ:

- Групповая работа
- Сладости и выпечка без вреда для фигуры
- Рецепты и опыт приготовления блюд для ежедневного сбалансированного питания
- Позитивный настрой



Пицца без теста



Клуб Здорового Образа Жизни

КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСТЕР КЛАССЫ

ВАС ЖДУТ:

- Групповая и персональная работа
- Навыки и умение ухаживать за кожей и «кормить» ее для сохранения молодости
- Видимый результат за 7 дней



Клуб Здорового Образа Жизни

ФИТ КЛУБ

ВАС ЖДУТ:

- Занятия в группах на свежем воздухе
- Спортивные игры и состязания
- Возможность стать лучшей версией себя



Клуб Здорового Образа Жизни

СЕМЕЙНЫЕ ДНИ ЗОЖ

ВАС ЖДУТ:

- Праздники для всей семьи
- Радость общения и творческие поздравления
- Красная дорожка и признание
- Игры, конкурсы, призы, подарки
- Подведение итогов месяца и номинация «Само совершенство»



Клуб Здорового Образа Жизни

АКАДЕМИЯ КОНСУЛЬТАНТОВ ЗОЖ

ВАС ЖДУТ:

- Профессиональные знания о сбалансированном питании для всей семьи
- Возможность освоить новую профессию Консультанта по Здоровому образу Жизни;



РЕЗУЛЬТАТЫ



До

ПЕРОВА Мария 22 года - 15 кг.



До

ПЕРОВ Валерий 42 года - 8 кг.



После



После



До

АНДРЕЕВЫ Инна - 13 кг. Евгений - 15 кг.



До

РАССОХИНА Ольга 38 лет - 11 кг.



После



После



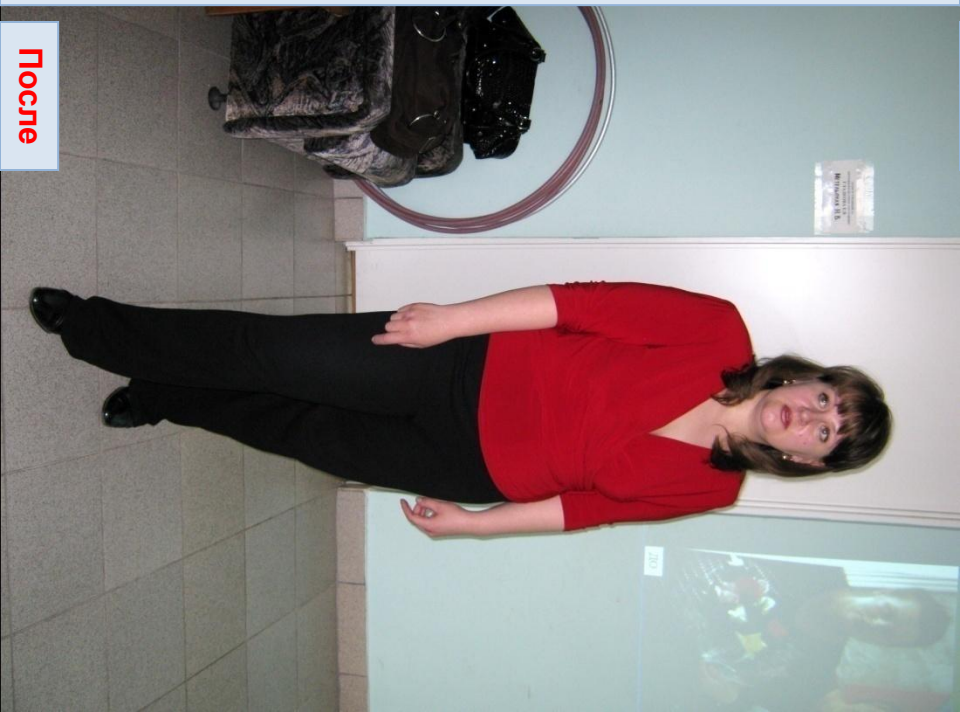
До

РУБАН Светлана 40 лет - 13 кг.

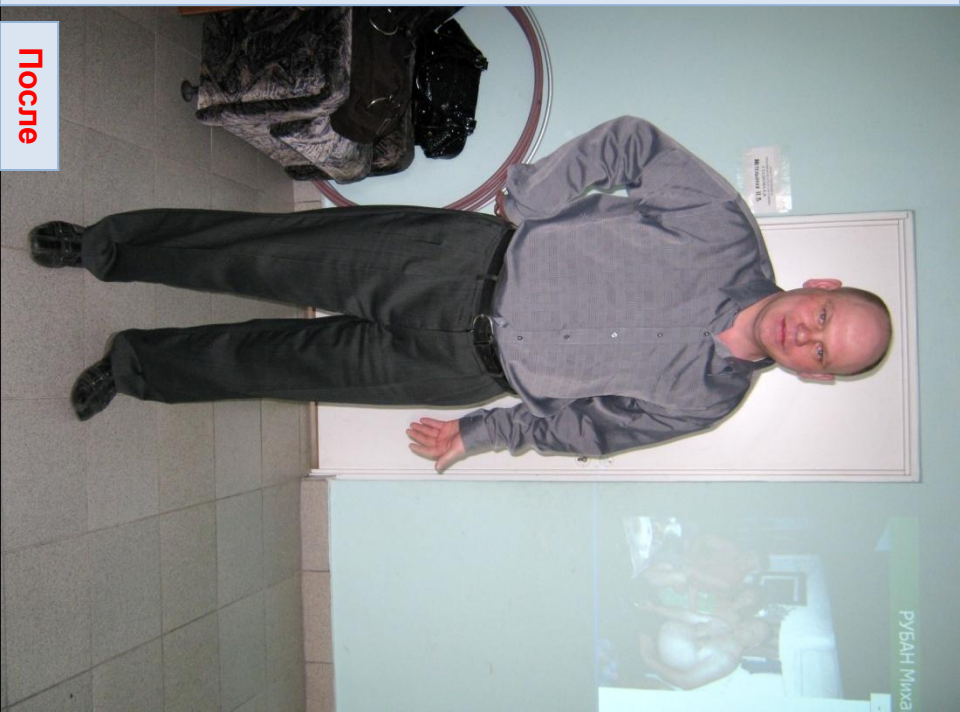


До

РУБАН Михаил 42 года - 15 кг.



После



После



60 КГ.

АЛИЕВА Татьяна 56 лет - 8 кг. Объемы - 40 см.



118 КГ.

БАГДАСАРЯН Гаррий 56 лет - 28 кг. Объемы - 100



52 КГ.

90 КГ.





113 КГ.

ШУХОВ Александр 38 лет - 27 кг. Объемы - 90 см.



86 КГ.

ШУХОВА Елена 38 лет - 13 кг. Объемы - 85 см.



86 КГ.

ШУХОВ Александр 38 лет - 27 кг. Объемы - 90 см.



73 КГ.

ШУХОВА Елена 38 лет - 13 кг. Объемы - 85 см.



116 кг.

СИДОРОВ Игорь 63 года -26 кг. Объемы - 100 см.



90 кг.



78 кг.

СИДОРОВА Татьяна 56 лет -7 кг. Объемы - 55 см.



71 кг.



64,5 кг.

СИДОРОВА Анна 36 лет - 6,5 кг. Объемы – 40 см.



58 кг.



71,5 кг.

ВЛАСЕНКО Наталья 41 год - 8,5 кг. Объемы – 70 см.



63 кг.



80 КГ.

ЗЮЗЬКО Людмила 43 года - 18 кг. Объемы - 90 см.



68 КГ.

ПРЯДУН Елена 47 лет - 12 кг. Объемы - 55 см.



77 КГ.

ЗЮЗЬКО Людмила 43 года - 18 кг. Объемы - 90 см.



59 КГ.

ЗЮЗЬКО Людмила 43 года - 18 кг. Объемы - 90 см.



92 КГ.

СТРЕЛЬЦОВА Наталья 34 года - 27 кг. Объемы - 100



113 КГ.

КИРИЧЕНКО Надежда 64 года - 30 кг. Объемы - 120



65 КГ.



83 КГ.



69 кг.

ЧУПРИНИНА Раиса 54 года - 10 кг. Объемы - 60 см.



59 кг.



73 кг.

ЛЫСЕНКО Светлана 47 лет - 13 кг. Объемы - 70 см.



60 кг.



90 кг.

ОЛЕНИНА Нина 63 года - 21 кг. Объемы - 92 см.



94 кг.

ТАЛАНТОВА Ирина 63 года - 15 кг. Объемы - 80 см.



69 кг.



79 кг.



119 кг.

САМБУРА Любовь 57 лет - 45 кг. Объемы - 190 см.



74 кг.



108 кг.

ГЕРЦЕВА Людмила 46 лет - 30 кг. Объемы - 120 см.



78 кг.



76 кг.

ШАЛАГАЙ Татьяна 52 года -10 кг.



95 кг.

ГНЕТОВА Вероника 41 год -21 кг. объемы -73 см



66 кг.



74 кг.



90 КГ.

УШАКОВА Наталья 31 год -16 кг.



105 КГ.

МАЛАХОВА Ольга 53 года -20 кг.



74 КГ.



85 КГ.



03/07/2012

93 кг.

ПАКЛИНА Елена 48 лет -25 кг.



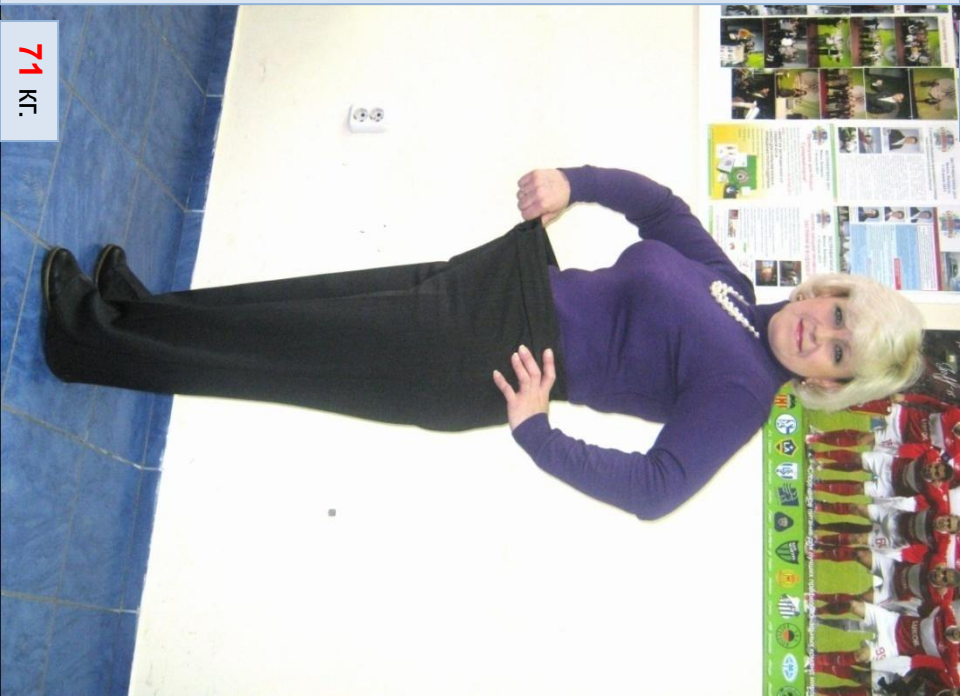
03/05/2013

68 кг.



83 кг.

ГРЕБЕЛЬНИКОВА Виктория 44 года -12 кг.



71 кг.



21/09/2012

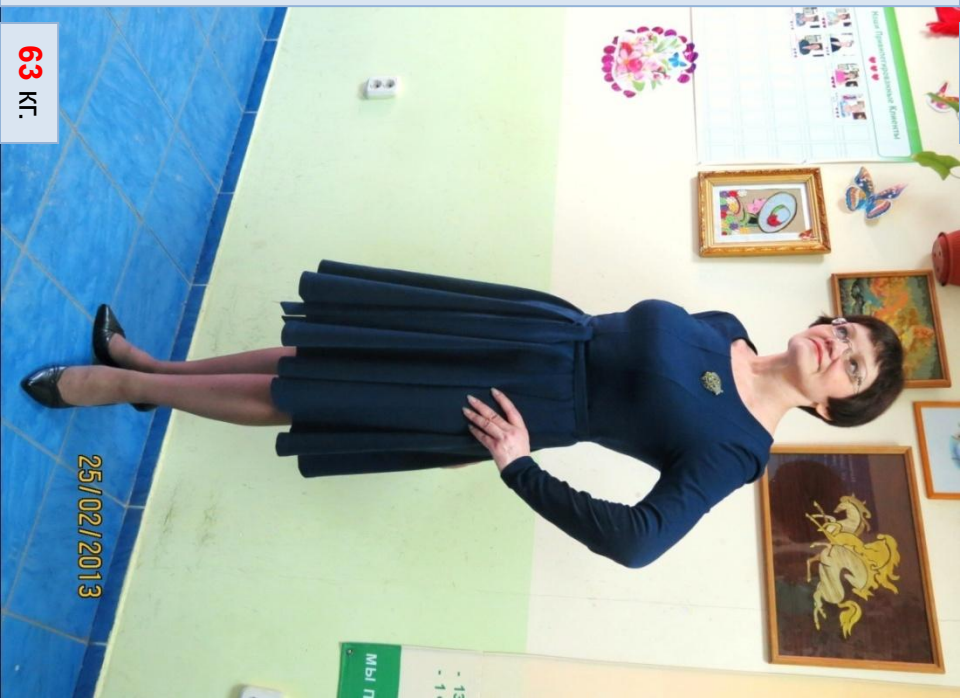
72 кг.

ПОЛЕНОВА Любовь 50 лет - 9 кг.



74 кг.

БИКАЕВА Раиса 55 лет - 15 кг.



25/02/2013

63 кг.



31/08/2012

59 кг.



28/05/2012

91 КГ.

ШРАМКОВА Раиса 52 года - 20 кг.



20/06/2012

105 КГ.

ВАСИЛЬЕВА Елена 43 года - 32 кг.



19/04/2013

71 КГ.



07/01/2013

73 КГ.



102 КГ.

ШАРЫПОВА Ирина 55 лет - 15 кг.



87 КГ.



94 КГ.

ШМУНК Татьяна 52 года - 16 кг.



78 КГ.



100 КГ.

ЛЕКОНЦЕВА Галина 52 года - 37 кг.



86 КГ.

ЧЕРНАЯ Галина 56 лет - 21 кг.



63 КГ.



65 КГ.

58 лет



21.12.2009 18:57

85 кг.

ВЕС: - 19 кг. БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ 43 года -



Через 6 мес.

СКОБЕЛИНА Ольга 58 лет (биологический возраст: 73 года)

РЕКОНСТРУИРОВАТЬ БЕС.



29.08.2010 11:25

Через 3 мес.



61 год

30 лет

66 кг.





90 КГ.

20.08.2010 11:38

ИСАЧЕНКО Валентина 59 лет - 19 кг.



87 КГ.

20.02.2010 16:1

ИЛЪИНА Галина 55 лет - 23 кг.



71 КГ.



64 КГ.

„Ш
- 1
- 1
МЫ Г



66 КГ.

ГЕРАСИМОВА Светлана 35 лет - 5 кг.



70 КГ.

МАТУС Елизавета 31 год - 11 кг.



61 КГ.



59 КГ.



74 КГ.

КОЛОДКИНА Любовь 65 лет - 13 кг.



78 КГ.

ПАНТЕЕНКО Светлана 45 лет - 15 кг.



61 КГ.



63 КГ.



69 лет

109 КГ.

МАТВЕЕВА Майя 69 лет (Б/В 85 лет) ВЕС - **35 кг.** Б/В 55 лет - **30 лет**



97 КГ.

МОРОЗОВА Валентина 52 года - **21 кг.**



74 КГ.

70 лет



76 КГ.



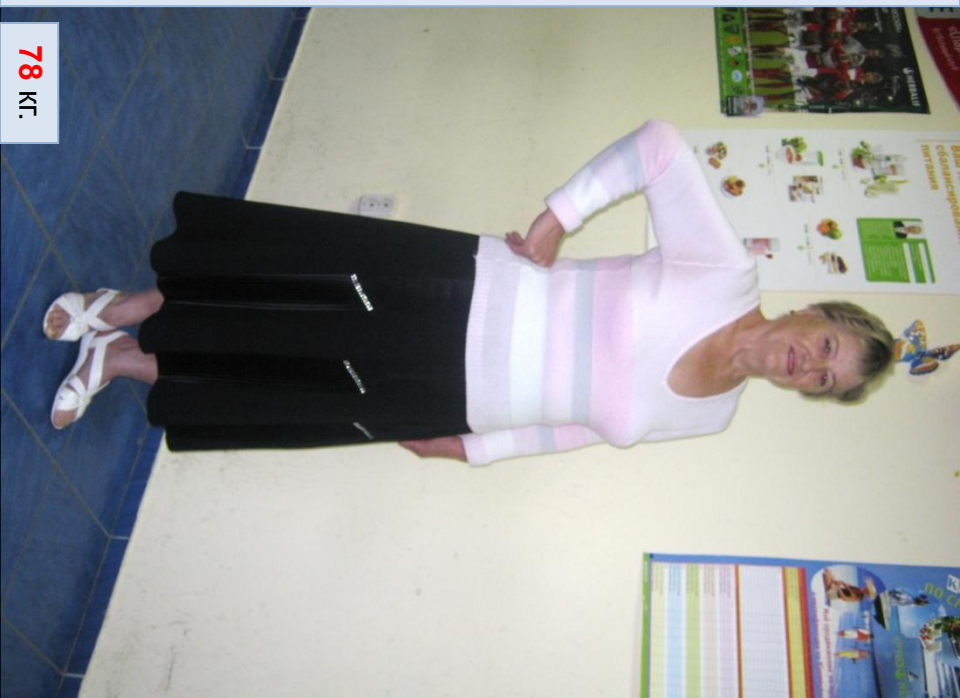
90 КГ.



ШВЕЦОВА Валентина 67 лет - 12 кг.



78 КГ.



РУСИНОВА Любовь 52 года - 17 кг.

104 КГ.

87 КГ.



140 КГ.

КИСКИНА Валентина 40 лет - 47 кг.



93 КГ.



112 КГ.

ЩЕПЕТОВА Лидия 56 лет - 35 кг.



77 КГ.



220 кг.



Через 3 мес.



Через 2 года



117,2 кг.

БОДЯГИНА Ирина 43 года – **102,8 кг.**



КОЛОДКИН Александр 39 лет - 75 кг.



КОРЯКИН Валентин 57 лет - 35 кг.





До

ХУДЫХ Алексей - 54 кг.



До

ШАПОЧКИН Алексей - 25 кг.



После



После



До

ЗАТУЛА Алла + 9 кг. мышечной массы



До

Александр + 11 кг. мышечной массы



После



После



До

ЗАГУРСКАЯ Зоя (через 3 месяца)



До

ФЕДОТОВА Наташа (через 3 месяца)



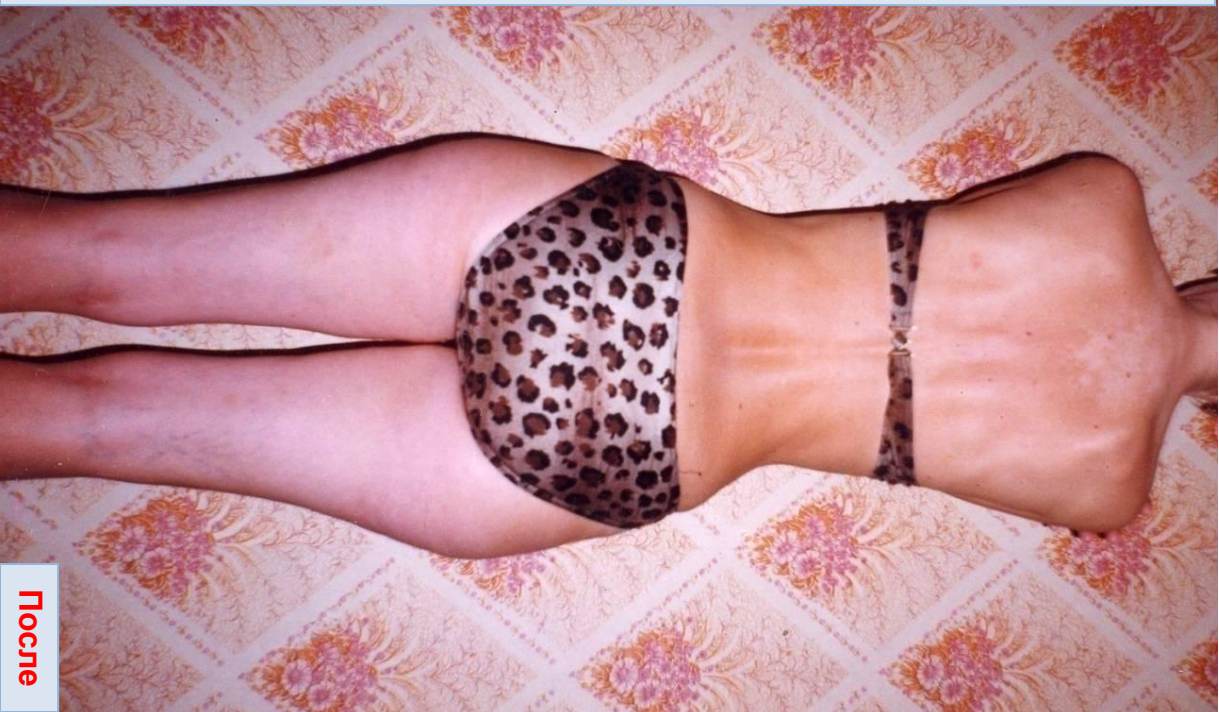
После



После



БЕЗБОРДОВА Людмила



До

После



17 лет



30 лет



37 лет

Татьяна Карпунина

г. Новосибирск

Результат
сохраняю 22 года

-6 кг



HERBALIFE.

Независимый Партнер Herbalife



23 года



52 года

Результат по контролю веса относится к программе Herbalife, которая включает в себя сбалансированное питание, регулярные физические упражнения, достаточное потребление жидкости, полноценный отдых.

ИРИНА – 53 года

ИАНА – 33 года

ТАТЬЯНА – 53 года



Индивидуальные параметры



Таблица оптимального веса:

женщины				мужчины				Продолжительность Вашей программы снижения и сохранения веса	
рост	Тип телосложения			рос Т	Тип телосложения				
	крупное	среднее	мелкое		крупное	среднее	мелкое		
147	47-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55		
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56		
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	52-56	1-4	1+2
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59	5-7	2+3
157	52-60	49-54	46-50	168	63-71	59-65	56-60	8-12	3+3
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62	13-16	4+4
162	55-63	51-57	49-53	173	67-75	63-69	60-64	17-22	5+5
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66	23-28	6+6
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68	29-34	7+7
170	60-68	56-63	54-58	180	72-81	68-75	66-70	35-40	8+8
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72	41-50	9+9
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74	51-63	10+10
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76	64-78	11+11
180	67-76	64-71	61-66	190	88-91	76-84	73-78	79-90	12+12
183	70-79	66-72	63-67	193	83-93	78-86	75-80		

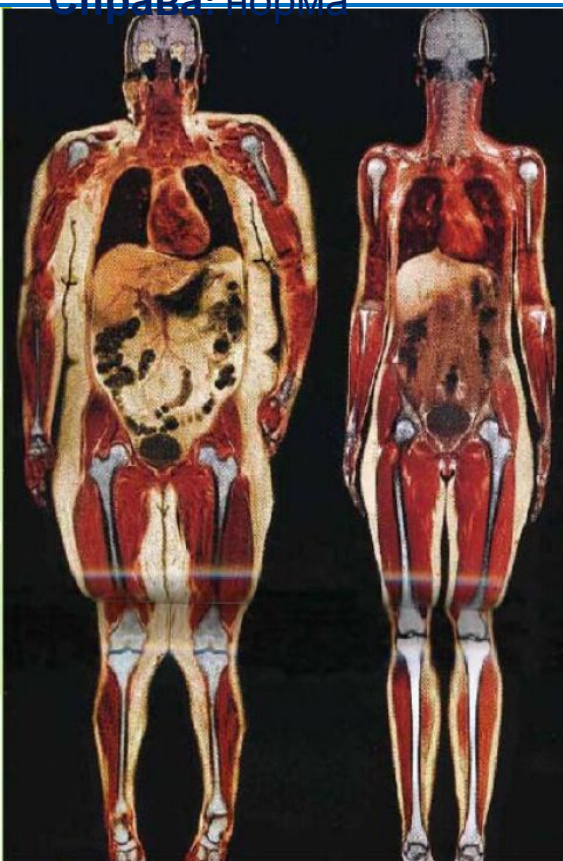


Уровень внешнего жира

Жир в организме

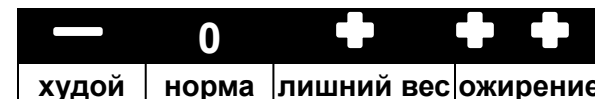
Слева: риск для здоровья

Справа: норма



Процентное содержание жира в организме

Женщины				возраст	Мужчины			
нехват.	норма	среднее	плохо		нехват.	норма	среднее	плохо
18.2	22.1	25.0	>29.6	20 - 24	10.8	14.9	19.0	>23.3
18.9	22.0	25.4	>29.8	24 - 29	12.8	16.5	20.3	>24.3
19.7	22.7	26.4	>30.5	30 - 34	14.5	18.0	21.5	>25.2
21.1	24.0	27.7	>31.5	35 - 39	16.1	19.3	22.6	>26.1
22.6	25.6	29.3	>32.8	40 - 44	17.5	20.5	23.6	>26.9
24.3	27.3	30.9	>34.1	45 - 49	18.6	21.5	24.5	>27.6
25.2	28.2	31.8	>35.1	50 - 54	19.2	22.1	25.1	>28.2
26.6	29.7	33.1	>36.2	55 - 59	19.8	22.7	25.6	>28.7
27.4	30.7	34.0	>37.3	60 +	20.2	23.3	26.2	>29.3



Высокий уровень жира в организме приводит к таким проблемам как:

неправильное кровообращение, сахарный диабет, рак...

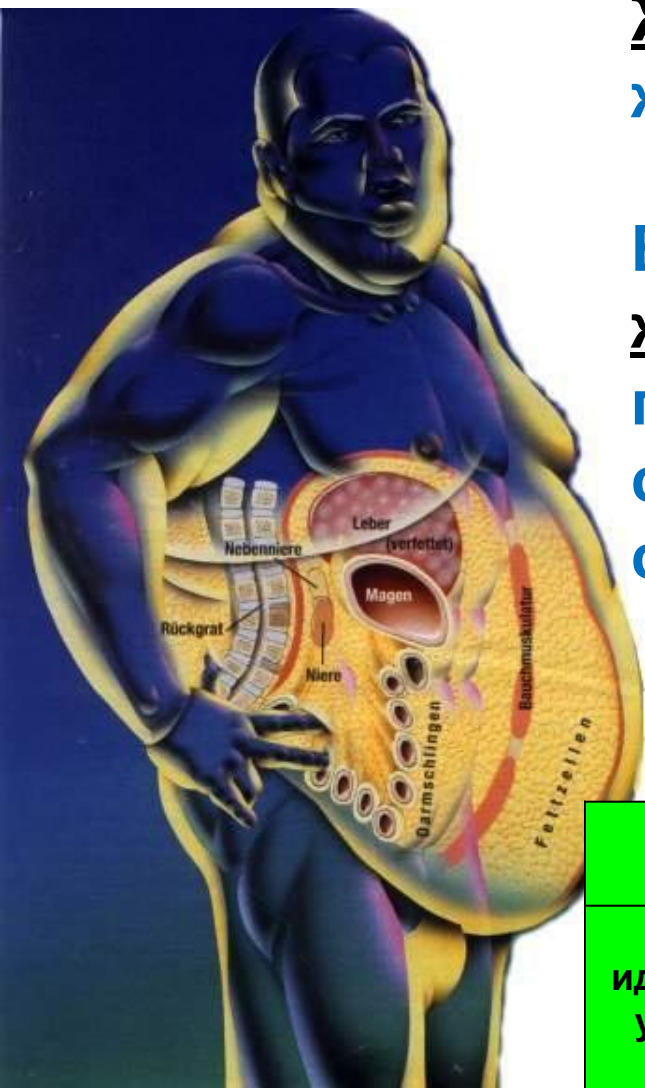
Для спортсменов и людей атлетического телосложения, которые тренируются минимум от 8 до 10 часов в неделю, показатель для женщин от 10 до 18%, для мужчин от 5 до 15%



Уровень внутреннего (висцерального) жира

Жир в области живота окружает жизненно важные органы человека.

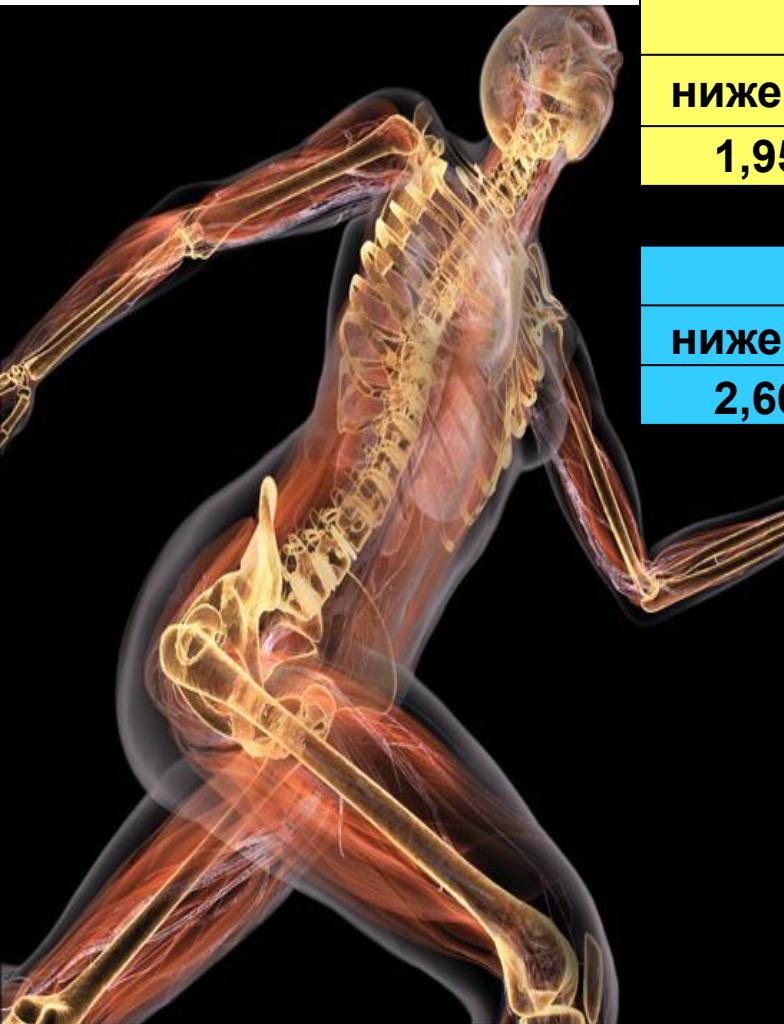
Высокий уровень жира в области живота увеличивает риск таких проблем как: гипертония, сердечнососудистые заболевания, сахарный диабет и др.



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

Костная масса



Вес костной массы

Женщины			
ниже 50 кг	от 50 до 75 кг	от 75 до 90 кг	выше 90 кг
1,95 кг	2,4 кг	3,1 кг	3,3 кг

Мужчины			
ниже 65 кг	от 65 - 95 кг	от 95 – 110 кг	выше 110 кг
2,66 кг	3,29 кг	4,0 кг	4,3 кг

**Риск остеопороза:
50% женщин, 20% мужчин**

ДОБАВИТЬ

- Кальций
- Физ. нагрузку
- Витамины С, D, К
- Магний

УБРАТЬ

- Никотин
- Алкоголь
- Газировки
- Кофеин
- Диеты
- Стрессы

Уровень Обмена Веществ и метаболический возраст



Уровень Обмена Веществ (BMR)

Эта опция позволяет определить количество калорий, необходимое для осуществления обменных процессов в организме и нормальной работы дыхательной, кровеносной, нервной систем, печени, почек и других органов.

«Показатель Базального Метаболизма» (ПБМ), **«метаболический возраст»**, показывает какому возрасту, в среднем, соответствует скорость обменных процессов в вашем организме.

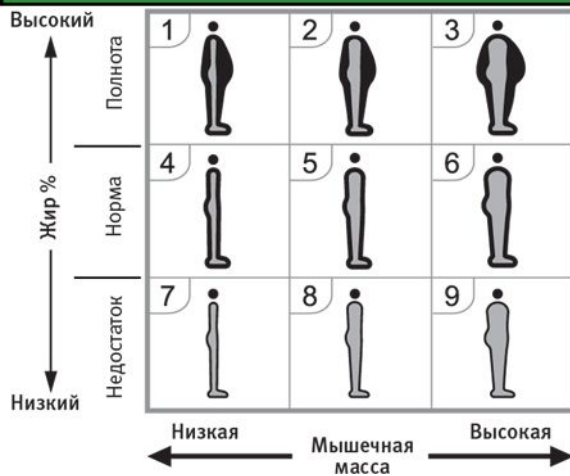


Что делать, если ваш «метаболический возраст» выше, чем реальный возраст?

Пример: 30-летней женщине с 35-летним **«метаболическим возрастом»** необходимо пересмотреть её фитнес программу и образ жизни с точки зрения здоровья.

Таким образом вы улучшаете ПБМ.

Мышечная масса и физическая оценка организма



Мышечная масса (в кг.)

Физическая оценка в цифрах(1-9).



Показатель мышечной массы

дает возможность видеть изменения мышечной массы, это необходимо для корректировки в рационе белков и ккал.

(Каждый килограмм мышечной массы сжигает около 25 килокалорий в день!)

1 - Скрытое ожирение

Вы имеете высокий уровень жира и низкую мышечную массу.

2 - Ожирение
массу.

Вы имеете большой % жира и меньше чем средняя мышечную

3 - Плотное телосложение
массу.

Вы имеете одинаково большой % жира и большую мышечную

4 - Не тренированный

Вы имеете средний % жира и среднюю мышечную массу.

5 - Нормальный

Вы имеете оптимальный % жира и среднюю мышечную массу.

6 - Стандартно-мускулистый
массу.

Вы имеете средний % жира и выше нормы мышечную

7 - Худой
жира.

Вы имеете ниже нормы мышечную массу и ниже нормы %

8 - Худой и мускулистый.
жира.

Вы, при норме мышечной массы, имеете ниже нормы %



Уровень воды в организме

75% нашего тела состоит из воды

Каждый день теряем **1,7 л** воды через дыхание, пот, опорожнения и т. д.

Мозг на **90%** состоит из воды

Увлажняет воздух в легких

Помогает в обмене веществ

Помогает органам лучше усваивать питательные элементы

Регулирует температуру тела

Транспортирует кислород и питательные элементы в клетку

Защищает наши органы

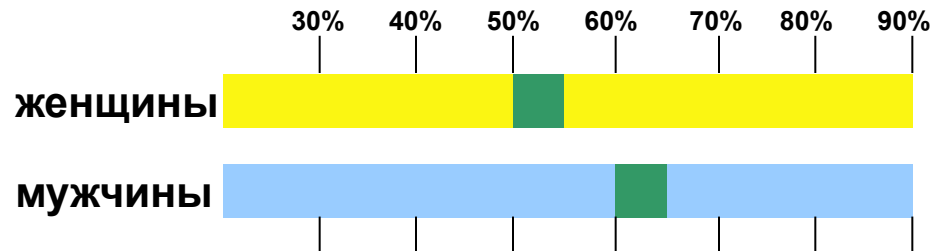
Кости содержат **22%** воды

Кровь на **83%** состоит из воды

Защищает и увлажняет наши суставы

Очищает

Мышцы на **75%** состоят из воды



Признаки обезвоживания:

- Усталость
- Пониженная энергия
- Сухие губы, кожа, рот
- Затрудненное дыхание
- Отечность

>20% ОБЕЗВОЖИВАНИЕ - РИСК СМЕРТИ

Основные факторы, влияющие на вес и самочувствие

1. СТРЕССЫ

5%

2.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

6%

3. ЭКОЛОГИЯ

9%

4. ПИТАНИЕ

80%

Сегодня наше питание

ИЗБЫТКИ = ЛИШНИЕ КАЛОРИИ

- + Жиры;
- + Углеводы;
- + Химия – консерванты, пищевые добавки, лекарства;



ЛИШНИЙ ВЕС

НЕДОСТАТКИ

- Вода
- Белки и аминокислоты
- Кальций
- Клетчатка
- Витамины и минералы



**БОЛЕЗНИ И
СТАРСТЬ**

Дефицит основных витаминов - **56-58%** Дефицит витамина
С - **80%**

По данным Института питания РАМН

ОЦЕНКА WELLNESS

РЕЗУЛЬТАТ



Проблемы
с сосудами

Проблемы
с сердцем



Проблемы
с суставами

Ожирение



1. ЛИШНИЙ ВЕС
2. ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ
3. БЫСТРОЕ СТАРЕНИЕ



Необходимо сбалансировать наше

ИЗБЫТКИ = ЛИШНИЕ КАЛОРИИ

- Жиры;
- Углеводы;
- Химия – консерванты, пищевые добавки, лекарства;



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

НЕДОСТАТКИ

- + Вода;
- + Белок;
- + Кальций;
- + Клетчатка;
- + Витамины и минералы;



Дефицит основных витаминов -
56-58%

Дефицит витамина С - **80%**

По данным Института питания РАМН

ОЦЕНКА WELLNESS