

УЗНАЙТЕ, КАК ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ ЗА 3 ДНЯ

С 3-ДНЕВНОЙ ТЕСТОВОЙ ПРОГРАММОЙ ОТ HERBALIFE

ПРОЙДИТЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

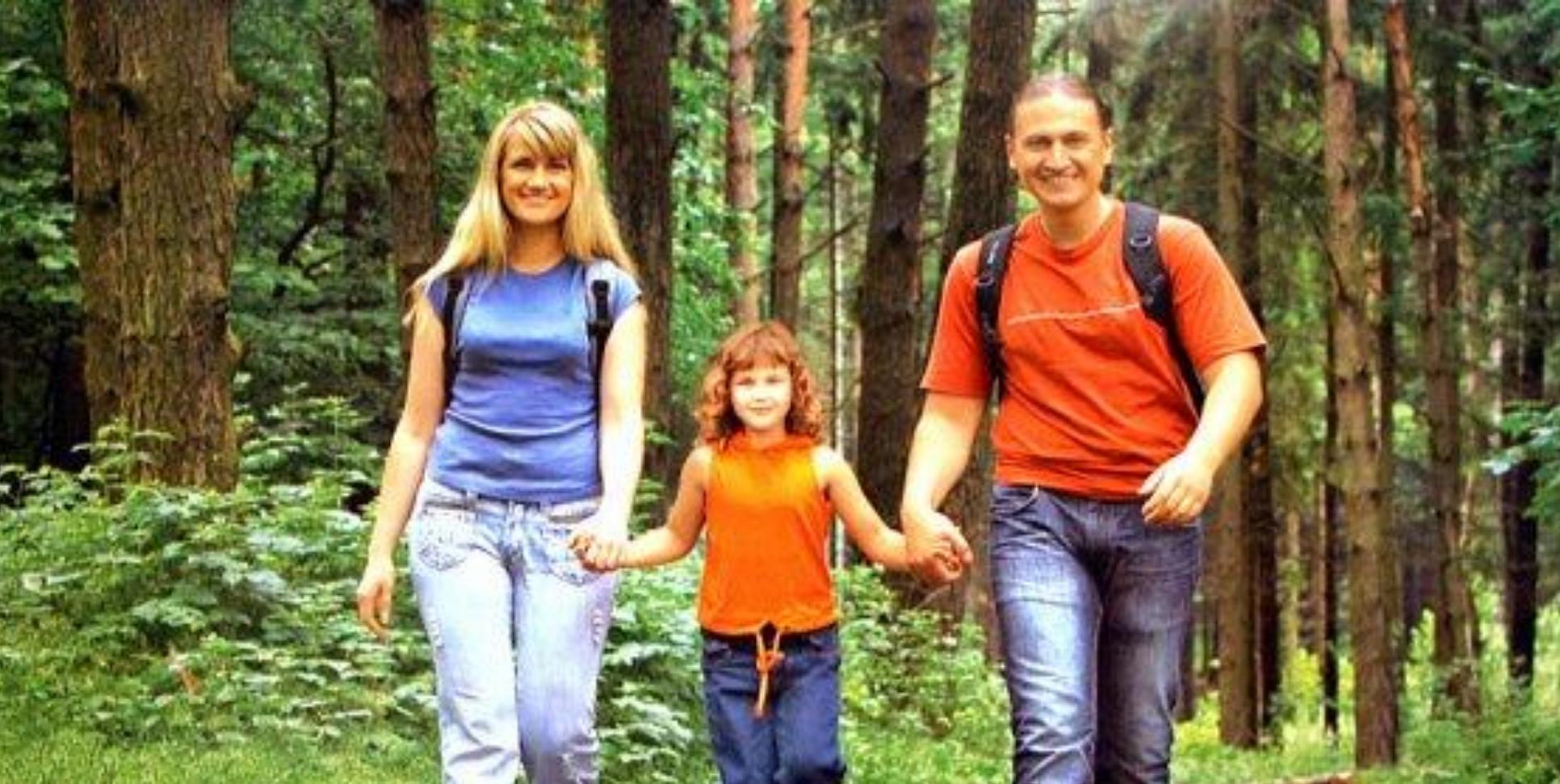
основных параметров
организма на анализаторе
состава тела

НАЧНИТЕ ПИТАТЬСЯ

сбалансированно согласно
нашей программе

ПРОВЕРЬТЕ РЕЗУЛЬТАТ!



A family of three is walking hand-in-hand on a dirt path through a lush green forest. The mother, on the left, has long blonde hair and is wearing a blue t-shirt and light blue jeans. The father, on the right, has short brown hair and is wearing an orange t-shirt and blue jeans. A young child with curly brown hair, wearing an orange sleeveless top and blue pants, is walking between them. All three are smiling and looking towards the camera. The background is filled with tall trees and dense foliage.

**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*Еженедельные курсы для тех,
кто хочет научиться правильно питаться,
похудеть и контролировать вес.*

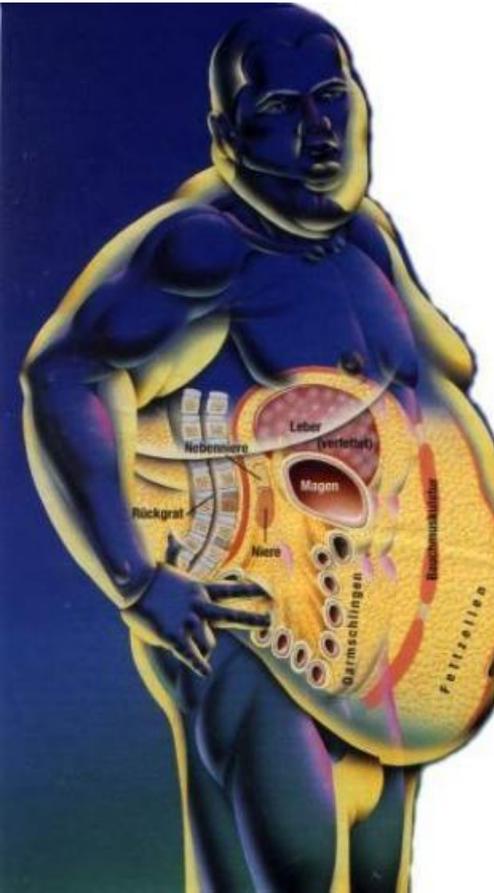


Добро Пожаловать

Композиционный анализатор тела «TANITA BC» Japan



Измерения основаны на запатентованном методе **биорезонансного импеданса**, который сопоставим с точностью измерений «Подводным взвешиванием» (гидростатическая денситометрия) – технология измерения композиции тела, признанная «золотым стандартом» в Японии, Германии, США и ряде других стран.



- **Содержание жировой ткани**
- **Содержание внутреннего (висцерального) жира**
- **Содержание мышечной массы**
- **Содержание воды в организме**
- **Содержание костной массы**
- **Определение физического типа**
- **Определение скорости обмена веществ в организме**
- **Определение метаболического возраста**

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**Показатели тестирования
являются результатом
Вашего ежедневного
питания...**

Есть возможность измениться!



Надо учиться не для
того, чтобы стать
ученым, а только для
того, чтобы научиться
жить лучше.

Л.Н.Толстой

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Диана Давыдова похудела на 12 кг, поддерживает свой вес уже более 15 лет и чувствует себя прекрасно!



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Темы следующих занятий:

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

Правильный завтрак – залог здоровья и первый шаг на пути снижения веса

Роль воды в организме и важность ее потребления для снижения веса

Способы снижения и контроля веса

Обмен веществ и снижение веса

Калории: что это такое и как контролировать количество потребляемой пищи

Сахар, углеводы, гликемический индекс



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Темы следующих занятий:

Очистка организма и восстановление функций усвоения пищи

Жиры: полезные, вредные

Как читать этикетки и покупать продукты, чтобы худеть и быть здоровыми

Еда вне дома: как сходить в ресторан и не поправиться

Стресс и антиоксиданты

Физические упражнения

Здоровье сердечно-сосудистой системы



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

По ходу занятий, те кто за неделю получит наилучшие результаты, будут

НАГРАЖДЕНЫ!



**ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ТВОЙ
РЕЗУЛЬТАТ**



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правила

1. **НЕ** набирать вес за следующую неделю
2. **НЕ** опаздывать и **НЕ** пропускать занятия
3. **Выполнять** недельные задания
4. **Быть** на связи со своим тренером
5. **Быть** позитивным к информации и окружающим людям



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Рабочая папка

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 принёс –
штраф 😊*



Ш Т Р А Ф

100 отжиманий?



Легко!!!

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Радуемся за всех!

Радуемся за всех и аплодируем всем, вне зависимости от того, кто на сколько похудел и как.

Кто не аплодирует, тот завидует и поэтому *платит штраф* 😊



ШТРАФУК ...



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Выпускные экзамены

На 13-й встрече мы подведем итоги, определим победителей и отметим окончание нашего курса.



КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
nutrition club

Диплом

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ
ИШЕМОМУ ВЕСУ!

Поздравляем! Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса. Теперь Вы обладаете знаниями и инструментами, чтобы помочь себе и своим близким улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Ваши тренеры: _____

Дата: _____



ПОНИМАНИЕ ПИТАНИЯ

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Сегодня наше питание несбалансировано

Жиры

Сахар

Соль

Углеводы

Алкоголь

Лекарства

Удобрения

Пестициды

Гормоны



Витамины

Минералы

Белки

Растения

Травы

Клетчатка

Вода



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Дисбаланс питания – проблемы здоровья

Избыток
вредных
веществ

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

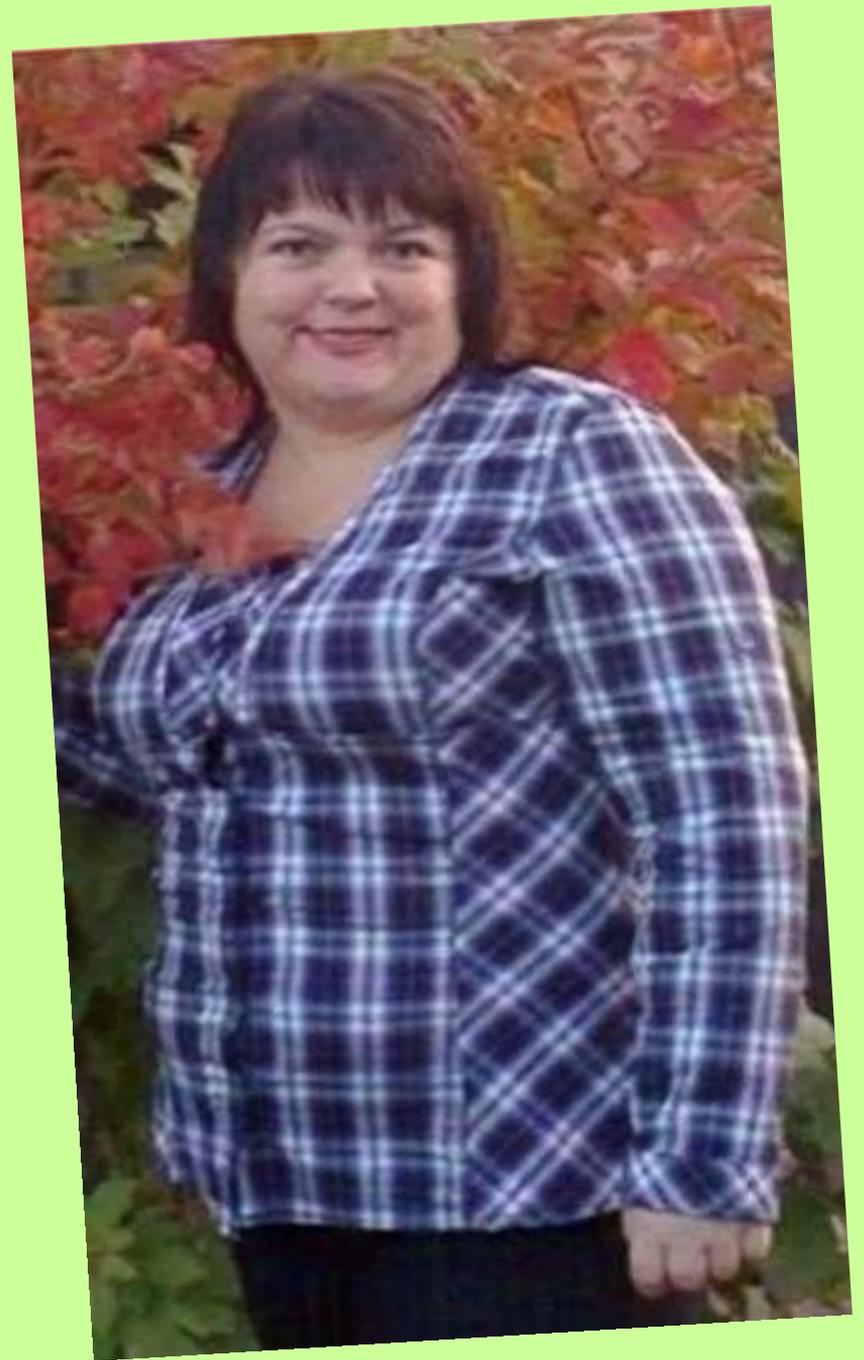
Недостаток
питательных
элементов

ВЫЗЫВАЮТ:

- *Ожирение*
- *Болезни сердца и сосудов*
- *Рак*
- *Диабет*
- *Хроническая усталость*
- *Остеопороз*
- *Преждевременное старение*
- *Артрит*
- *Желудочные заболевания*
- *Головные боли и мигрени*



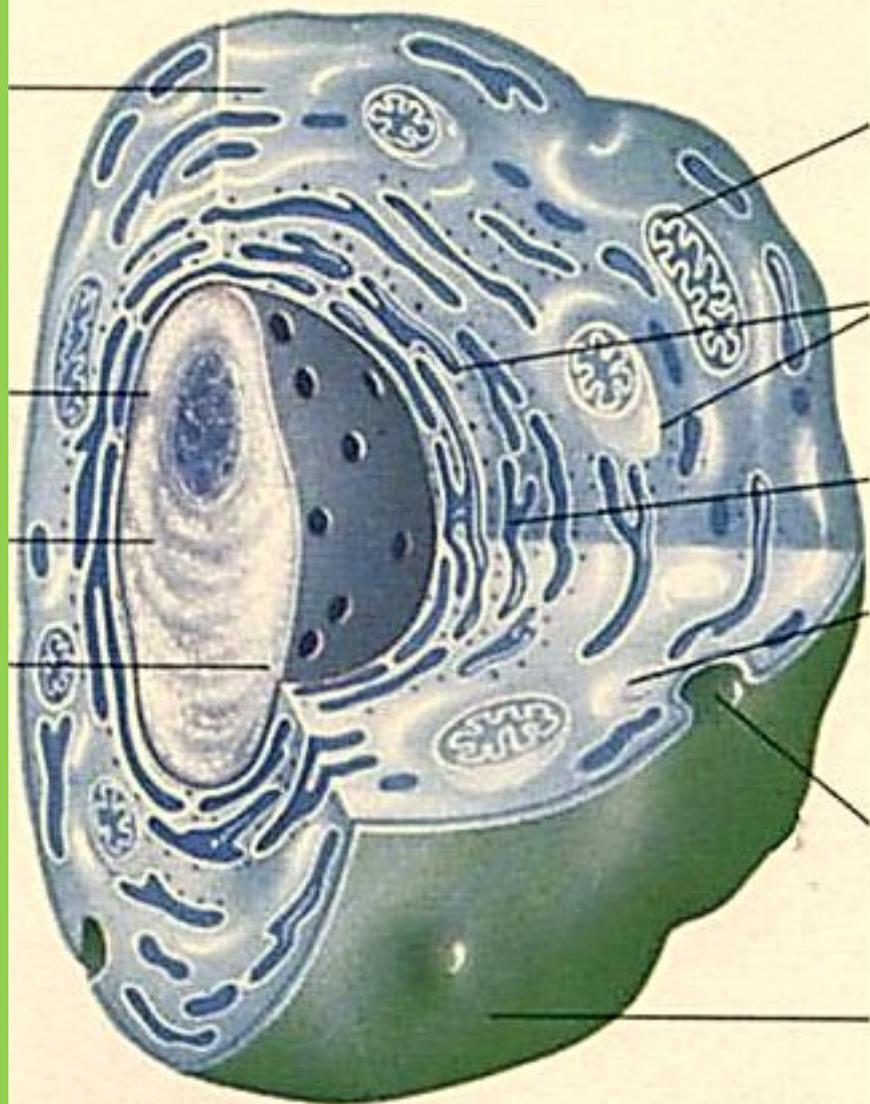








Что нужно клетке?



- ▶ 20 аминокислот
(12 + 8 незаменимых)
- ▶ 15 минералов (70)
- ▶ 12 витаминов
- ▶ 7 групп ферментов
- ▶ 3 ПНЖК

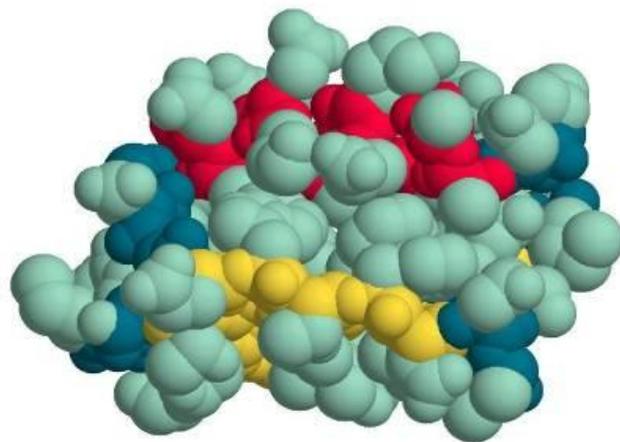
Это - Код клетки

Так же для клетки нужны Вода и
Энергия!

**И все это нужно Клетке
Каждый День!**

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Белок



ЧТО ТАКОЕ БЕЛКИ?

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Белок – важная составляющая каждой клетки нашего организма.

Это органическое соединение, состоящее из 22 аминокислот, которые также известны как основные строительные элементы жизни.

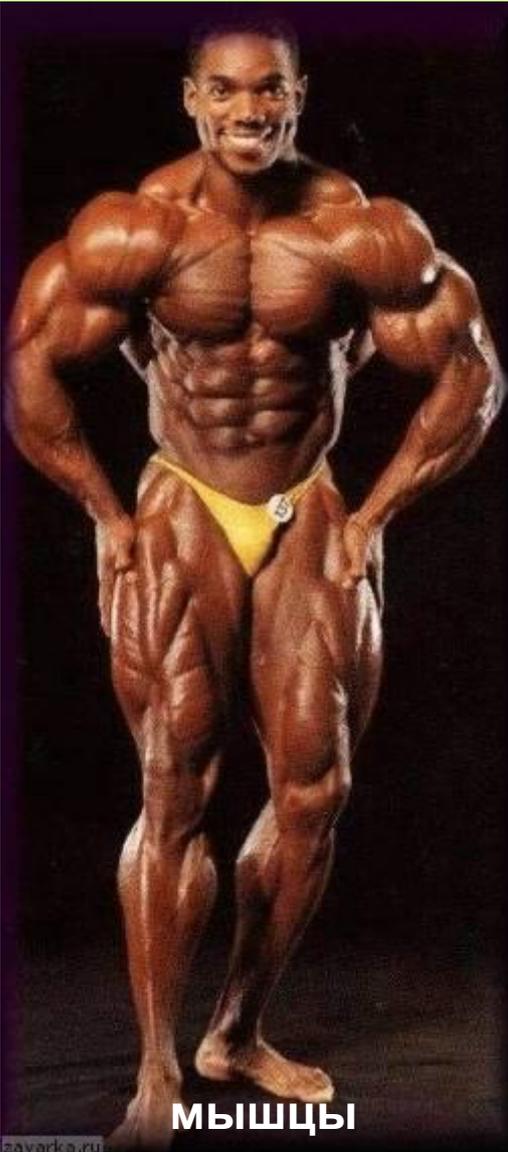
Из белка состоят **мышцы и органы**, и организм использует его для построения и обновления тканей, а также для выработки **ферментов и гормонов**.

Белки крови отвечают за перенос кислорода ко всем клеткам организма.



Дневная потребность в белке должна составлять 20-35% общего потребления калорий

Человек состоит из белка



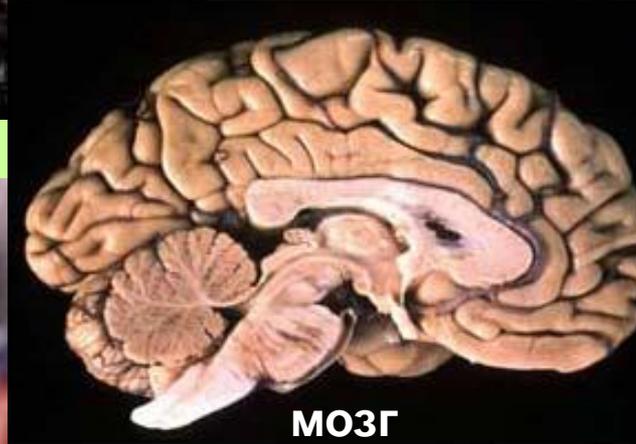
мышцы



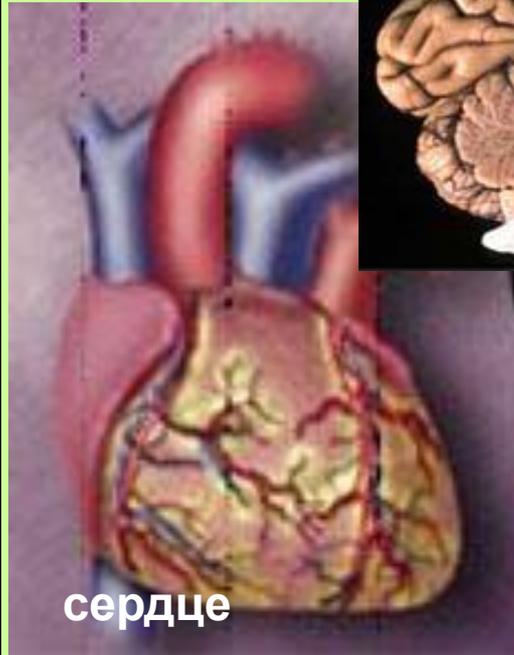
Нервные
клетки



легкие



МОЗГ



сердце



клетки крови

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Как белок влияет на наш вес

Продлевает чувство сытости и помогает контролировать чувство голода.

Усиливает метаболизм в состоянии покоя, поддерживая мышечную массу. Это приводит к большему потреблению калорий организмом.

Препятствует резкому подъему и падению уровня сахара и инсулина в крови. Помогает избавиться от углеводной зависимости.



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильные привычки питания помогают нам получить необходимое количество разнообразных видов белка.

Потребность в белке меняется в зависимости от возраста, пола, уровня физической активности и состояния здоровья.

Недостаток белка может вызвать:

- Хроническую усталость
- Выпадение волос
- Потерю мышечной массы
- Гормональную недостаточность
- Потерю эластичности кожи и сосудов
- Набор веса и углеводную зависимость



АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Сколько белка нужно потреблять? и **ЗАЧЕМ**

Неактивный человек – 1 г белка на 1 кг массы тела

Человек на диете или тренирующийся 1-3 раза в неделю или желающий похудеть – 1.2 г белка на 1 кг массы тела

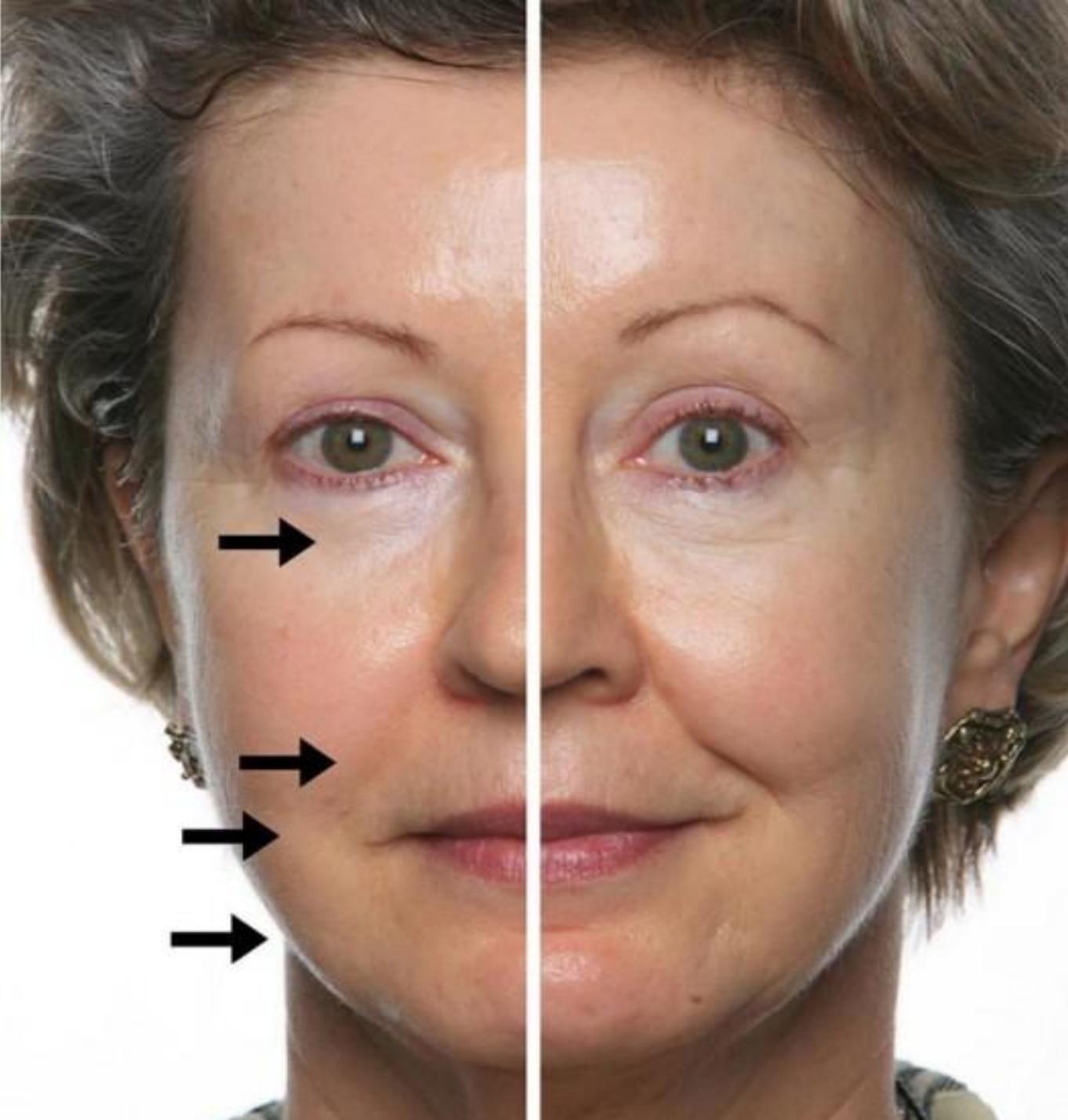
Человек, тренирующийся 6 раз в неделю, - 1.6 г белка на 1 кг массы тела



У мужчин мышечная масса больше и обмен в-в интенсивнее, поэтому их потребность в белке в среднем на 15-20% выше

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ







Александра Демидова
- 9 кг



Олег – набрал вес – 22 кг

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

110 кг



Больше - не всегда лучше!

90 кг





Сколько белка вам необходимо каждый день ?

- Вы можете точно рассчитать суточную норму потребления белка



Персонализированная программа по БЕЛКУ

Суточная норма потребления
белка при похудении – пример:

Мужчины – 150 гр./сутки

Женщины – 100 гр./с

60% ← **БЕЛОК** → 40%

Растительного
происхождения

Животного
происхождения

- Фасоль, чечевица, горох, соя – 10-12 гр. на 100 гр.
- Грибы – 3-4 гр. на 100 гр.

Орехи

Арахисовое масло, 1 ст. ложка – 4 г

Грецкие орехи, 1/2 чашки – 6 г

- Творог – до 18 гр. в 100 гр.
- Креветки, кальмары – до 18 гр. в 100 гр.
- Белое мясо птицы
- Рыба (белая)
- Курица, 100 г – 25-30 г
- Яйцо (1) – 6 г
- Говядина, 100 г – 25 г

АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Почему растительные белки?

- Белок мяса усваивается лишь частично (менее 30%)
- Содержит много насыщенных жиров и лишних калорий (а также антибиотиков, гормонов и пестицидов)
- Более половины дневной потребности в белке рекомендуется обеспечивать за счет растительных белков



Азбука Правильного Питания

Почему растительные белки?

- Здоровый белок с низким уровнем насыщенных жиров
- Бобы, орехи и цельные зерна дают много здоровой клетчатки и микронутриентов
- Белки растительного происхождения быстро и полностью усваиваются
- В белках растительного происхождения меньше



Азбука Правильного Питания



БЕЛОК сои

Белок сои содержит все необходимые АМИНОКИСЛОТЫ в полном соответствии с потребностями человеческого организма

Самый ПОЛЕЗНЫЙ источник белка для здоровья человека

Соевые бобы, помимо белка, дают много здоровой КЛЕТЧАТКИ и микронутриентов

РЕЗУЛЬТА

ТЫ !!!



Антонова Наталья – 18 кг.



Латыпова Минзала – 19



Кузьменкова Валентина - 14 кг.



Макаревич Максим - 25 кг



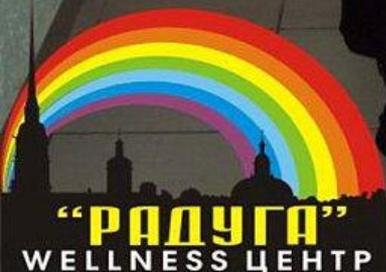


Кособуцкая Ольга
- 20 кг





Попов Вячеслав
- 34 кг



Наша программа очень эффективная по следующим причинам:

- 1. Образовательный курс по правильному питанию** в рамках Группы поддержки
- 2. Работа в Группе.** В Группе Поддержки зафиксирован значительно лучший средний результат, чем при любых индивидуальных планах снижения веса
- 3. Наши продукты правильного питания,** обеспечивающие организм всеми необходимыми питательными веществами для достижения наилучших результатов
- 4. Персональный консультант по питанию,** который работает с клиентом на постоянной и долгосрочной основе
- 5. Посещения клиента дома.** Это позволяет персонализировать программу питания клиента, исходя из его потребностей, научить читать этикетки на продуктах, научить составлять список продуктов для похода в магазин и т.д. ***Такие домашние встречи особенно важны в течение первого месяца и проводятся на 10-й и 30-й день программы.***

ПОВТОРИМ

ЧТО

МЫ

сегодня

узнали ...

ЧТО ТАКОЕ БЕЛКИ?

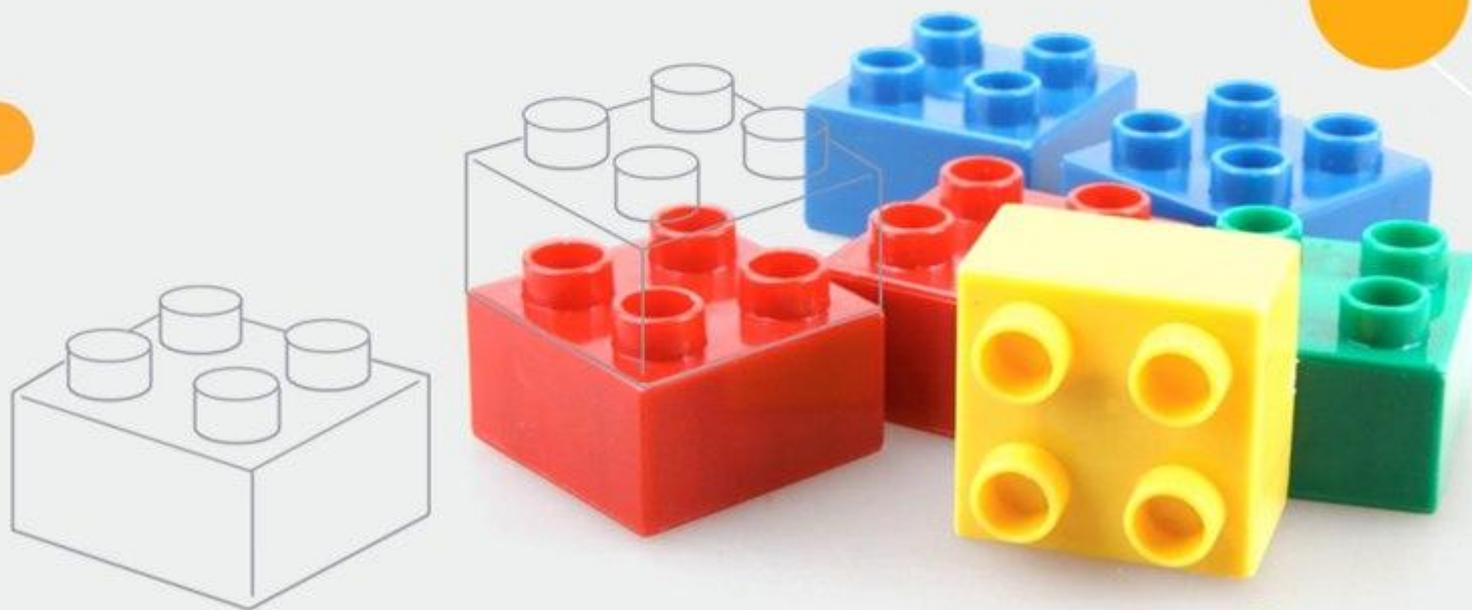
ВАЖНЕЙШИЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



СОСТОЯТ ИЗ АМИНОКИСЛОТ



СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА



В ЧЕМ РОЛЬ БЕЛКОВ?

УТОЛЯЮТ
ГОЛОД

**ПОДДЕРЖИВАЮТ
МЫШЕЧНУЮ
МАССУ**



 **HERBALIFE**

ОБЕСПЕЧИВАЮТ
ЭНЕРГИЕЙ



Если организм
не
получает
достаточно
белка

УСТАЛОСТЬ

СЛАБОСТЬ

ВЯЛОСТЬ

ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ БЕЛОК?

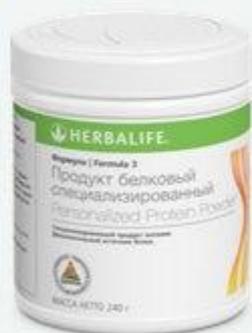


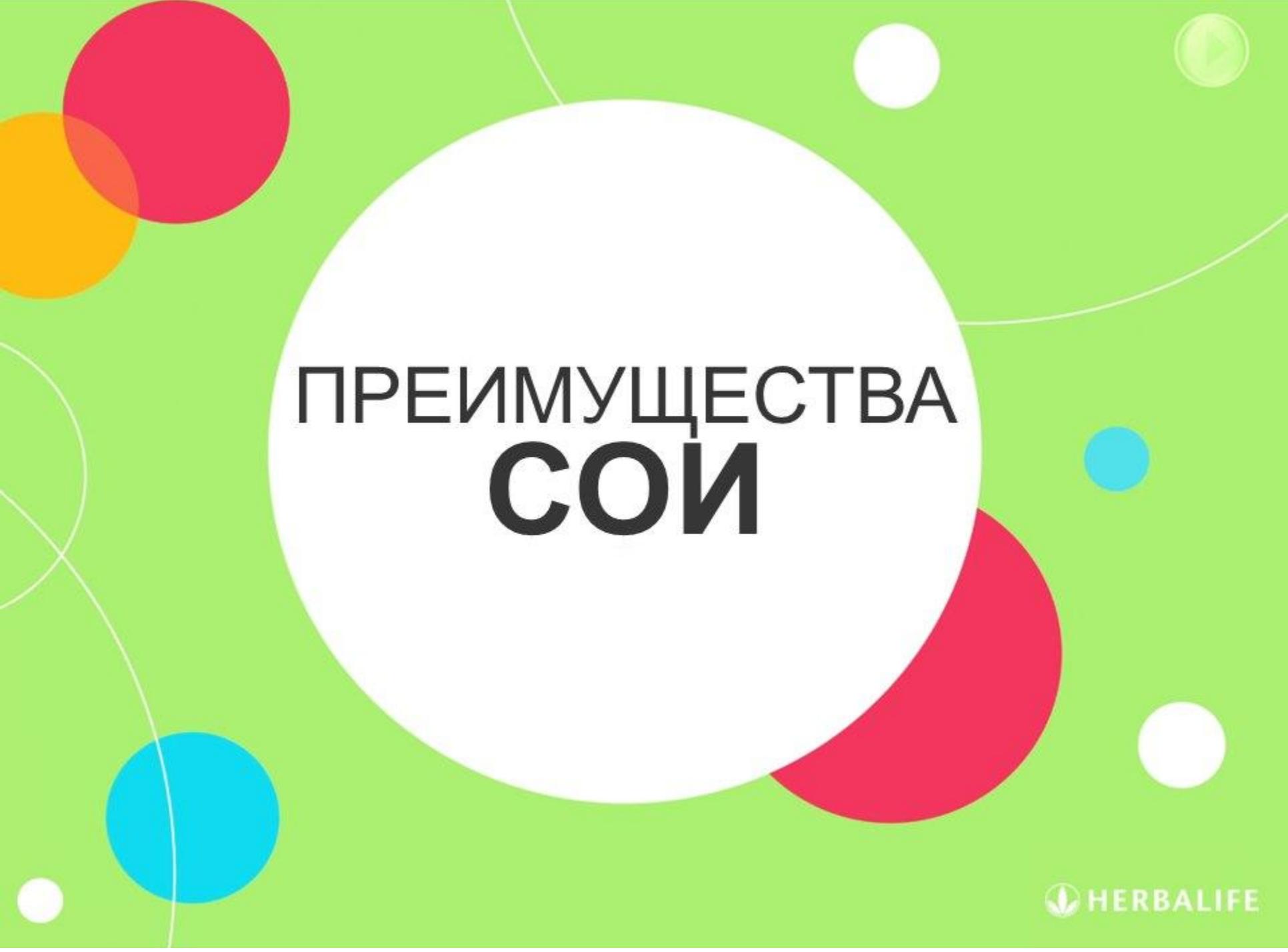
Постное мясо
Птица
Рыба
Молочные продукты
Яйца
Соя
Тофу
Чечевица
Фасоль
Нут



 HERBALIFE

Постное мясо
Птица
Рыба
Молочные продукты
Яйца
Соя
Тофу
Чечевица
Фасоль
Нут
Протеиновый
коктейль
Формула 1
Протеиновая
смесь Формула 3
Протеиновые
батончики
Батончики
Формула 1
Экспресс
Томатный суп с
базиликом





ПРЕИМУЩЕСТВА
СОИ

ПОЛНОЦЕННЫЙ РАСТИТЕЛЬНОЙ БЕЛОК ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА



ОДИН ИЗ САМЫХ ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ БЕЛКОВ

СОЯ

СОЯ-100
КАЗЕИН-100
ЯИНЫЙ БЕЛОК-100
ГОВЯДИНА-092
ГОРХОВАЯ МЖА-089
КРАСНАЯ ФАСОЛЬ-068
ФАСОЛЬ ПИНТО-063
АРАХИСОВАЯ МЖА-052
ЦЕЛЬНАЯ ПШЕНИЦА-040
СЕЙТАН-025

30%

БЕЛКА

из продуктов питания
и пищевых добавок

Что мне делать на НЕДЕЛЕ ???

- Заполнить рабочую папку
- Определиться с целями работы с организмом
- Ознакомиться с материалами в раб. папке
- Ничего **НЕ менять** в своём рационе питания
- Заполнить бланк «Моё питание»
- Уточнить телефон своего тренера
- Провести консультацию с тренером
- Взять с собой подругу на



Еженедельная группа поддержки для тех, кто хочет снизить вес

МОЁ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Ежедневно вносите точное количество выпитого и съеденного Вами в течение дня

Отметьте галочкой потребление Вами углеводов в соответствии с таблицей гликемического индекса

- Низкий 20 - 50
- Средний 50 - 70
- Высокий 70 и более

Имя _____

Группа _____ День _____ Время _____

Телефон _____

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

ВОДА
ВОДА
ВОДА

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.
 ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.
 ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

Азбука **Правильного** Питания

Следующее занятие

Тема: **Правильный завтрак**

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

Как благодаря правильному завтраку победить углеводную зависимость ?

Сколько воды пить, чтобы худеть?

Как пить воду?

Связь между водой и снижением веса



***Мы делаем все для
того, чтобы помочь
Вам оставаться на
пике активности в
течение всей жизни!***

