

БЕЛОК и его роль в правильном питании и снижении веса



Сегодня наше питание НЕСБАЛАНСИРОВАНО

Жиры
Сахар
Соль
Углеводы
Алкоголь
Удобрения
Пестициды
Гормоны

Избыток

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

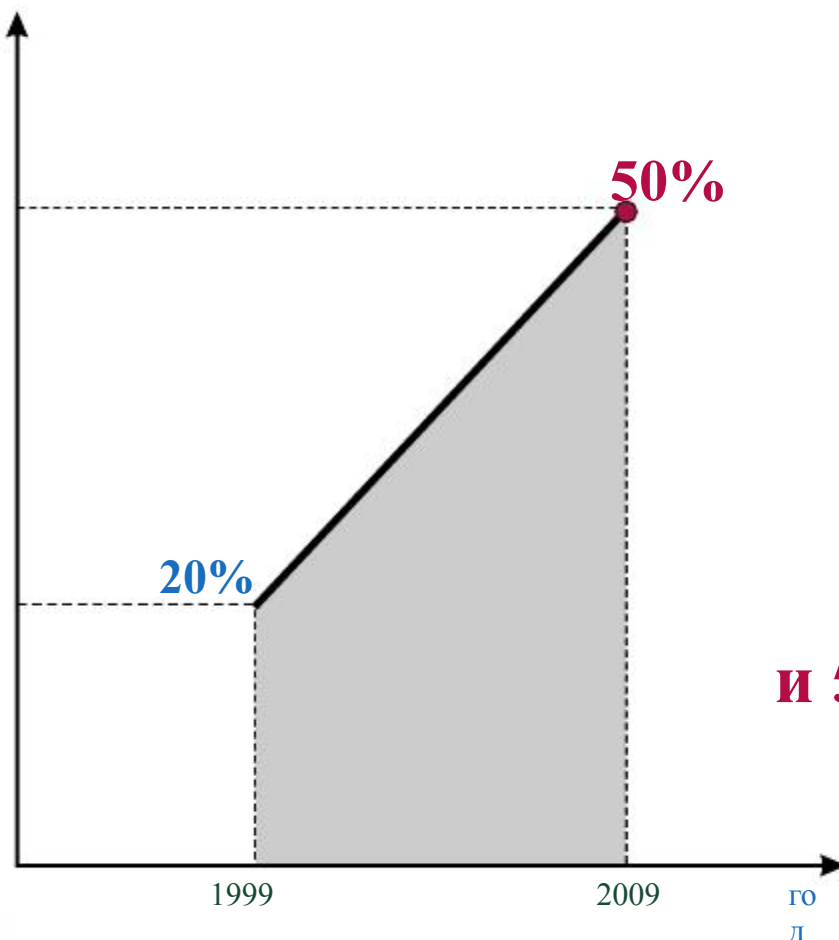
Витамины
Минералы
Белки
Растения
Травы
Клетчатка
Вода

Недостаток



СТАТИСТИКА избыточного веса в России, Украине, странах СНГ

% россиян с
избыточным
весом



**Прирост людей
с лишним весом –
3% в год***

**Сегодня 60% женщин
и 50% мужчин старше 35 лет
имеют лишний вес!**



*ссылка на источник: Европейская хартия по борьбе с ожирением, 2006г.

ИСТОЧНИКИ энергии и питательных веществ

БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



Животные



Животные



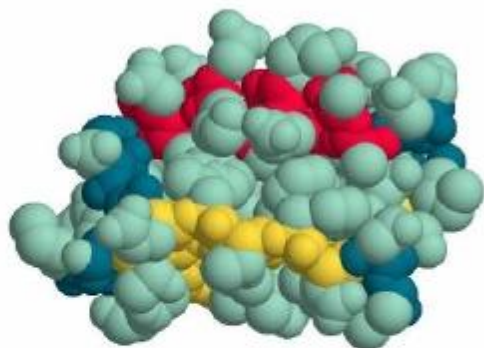
Простые



Растительные

Растительные

С



Функции БЕЛКА

БЕЛОК – главный строительный материал нашего организма.

Состоит из 22 АМИНОКИСЛОТ.

Из белка состоят МЫШЦЫ, органы, ткани, ферменты, гормоны и кровь.

Дневная ПОТРЕБНОСТЬ в белке составляет 20-35% общего потребления калорий.

Продлевает чувство СЫТОСТИ и помогает контролировать чувство голода.

Усиливает ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, 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”.



БЕЛКИ животные и растительные



Съедая 100 г мяса, мы получаем лишь 30% белка.

Содержит много жира и **ЛИШНИХ** калорий.



Из всех белков растительного происхождения полнее всего (почти на 100%) усваивается соевый белок.

В нем **МАЛО** калорий и фактически нет жиров.

Более половины дневной потребности в белке рекомендуется обеспечивать за счет **РАСТИТЕЛЬНЫХ** белков.



БЕЛОК сои



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

Один из самых ПОЛЕЗНЫХ источников белка для человека.

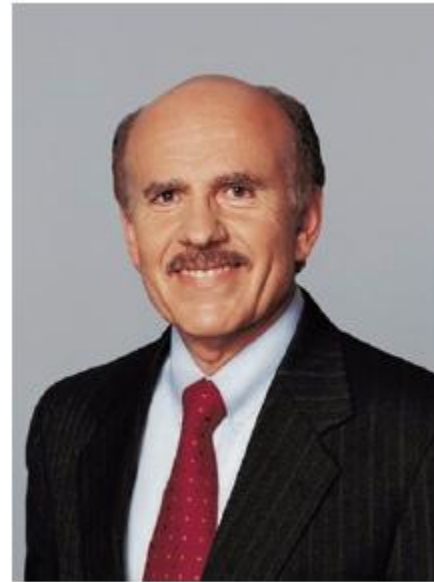
Соевые бобы, помимо белка, дают много здоровой КЛЕТЧАТКИ и микронутриентов.



УЧЕНЫЕ мирового уровня



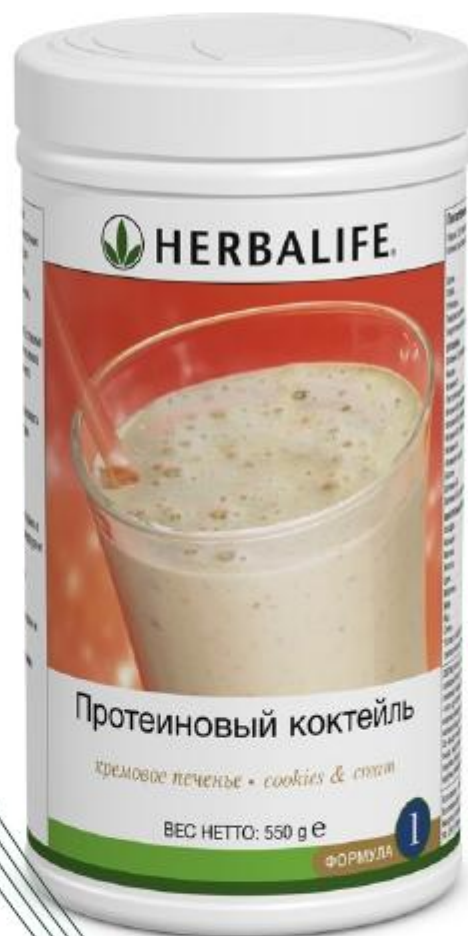
ДЭВИД ХИБЕР - профессор,
Директор Центра Питания
человека (UCLA)



ЛУИ ИГНАРРО -
профессор,
Лауреат Нобелевской премии
в области
медицины и
физиологии
1998 года



Питательный БЕЛКОВЫЙ коктейль Формула 1



Более 20 г БЕЛКА, отличного качества с высоким уровнем усвоения, а также витамины, минералы и травы.

Обеспечивает чувство сытости благодаря сбалансированному сочетанию высококачественного белка и клетчатки.

Помогает поддерживать МЫШЕЧНУЮ ткань, одновременно усиливая расход жиров.

Помогает восстанавливать и поддерживать запасы ЭНЕРГИИ во время программы снижения веса.



ФОРМУЛА 1 - основа СБАЛАНСИРОВАННОГО завтрака и программы снижения веса



Около 200 килокалорий*

2 МИНУТЫ на приготовление для всей семьи.

5 ВКУСОВ: ваниль, шоколад, лесные ягоды,
тропические фрукты, кремовое печенье.

*при приготовлении на обезжиренном молоке



Дневная ПОТРЕБНОСТЬ в белке

Уже на завтрак наш организм должен получить 20 г чистого белка



Дневная потребность в белке составляет от 1 до 1,5 г белка на 1 кг веса



Владимир ФЕОФАНОВ



- 23 кг



ПОСЛЕ

ДО



* Данный результат не является типичным. Индивидуальные результаты могут отличаться.