

КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Добро  
пожаловать!**



# ИНФОРМАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

***Добро пожаловать!***



# Weight Loss Challenge

**К нам в клуб здорового образа жизни люди приходят по разным причинам:**

- кому-то доктор сказал
- кому-то нужен кто-то, перед кем отчитываться
- кто-то хочет лучше себя чувствовать
- кто-то хочет РАЗОБРАТЬСЯ, почему набирает вес или не может набрать
- кто-то хочет похудеть в связи с предстоящим событием
- кому-то просто ИНТЕРЕСНО!



# Основные факторы, влияющие на наше здоровье

1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



8%

3. СТРЕССЫ



6%

2. ЭКОЛОГИЯ



11%

**4. ПИТАНИЕ**



**75%**

# Что нас волнует больше всего?



**БЫСТРОЕ  
СТАРЕНИЕ**



**ЛИШНИЙ  
ВЕС**



**БОЛЕЗ  
НИ**

**Откуда возникла проблема неправильного питания и связанных с этим болезней?**

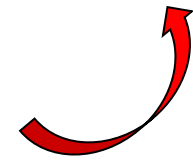


# Двойная ловушка ежедневного питания



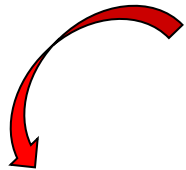
**Избытки ведут**

**В ИЗБЫТКЕ: к лишнему весу**  
Жиры, углеводы,  
вредные вещества,  
образующиеся в  
результате  
приготовления пищи,  
соль.



**В НЕДОСТАТКЕ**

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



**Недостатки ведут к ухудшению здоровья с годами**

**Дефицит основных витаминов 56-58%**

**Дефицит витамина С 80%**

По данным Института питания РАМН



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



**Результат: снижение иммунитета и как следствие --  
болезни и лишний вес**



# Что нас волнует больше всего?



**БЫСТРОЕ  
СТАРЕНИЕ**



**ЛИШНИЙ  
ВЕС**



**БОЛЕЗ  
НИ**



## **АЛЛА ВАСИЛЬЕВНА ШИЛИНА**

Врач-диетолог, эндокринолог высшей категории

Специализируется на лечении ожирения

Общий стаж работы 25 лет

Владеет современными методами диагностики и лечения.

Имеет сертификаты по диетологии, диабетологии, эндокринологии, андрологии, первичную специализацию врача общей практики.

Неоднократно выступала экспертом телепрограммы «Контрольная закупка» «Первого» канала ТВ, телеканала «Домашний»



## РОМАН ЕВГЕНЬЕВИЧ МАЛЬКОВ

Врач-гастроэнтеролог, диетолог,  
физиотерапевт, специалист в области  
спортивной медицины

Специализируется на спортивной  
медицине

Автор фитнес-программы  
«Циклическая диета», автор серии  
книг о диетах

Ведет практику врача-физиотерапевта,  
осуществляет научную работу и  
консультирует по вопросам  
спортивной медицины.

Обладает знаниями в области  
мировых достижений спортивной  
медицины и фитнеса, anti-age  
медицины, профилактической  
эстетической медицины

Как начать день, чтобы хорошо себя чувствовать и худеть?

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

Как благодаря правильному завтраку победить углеводную зависимость ?

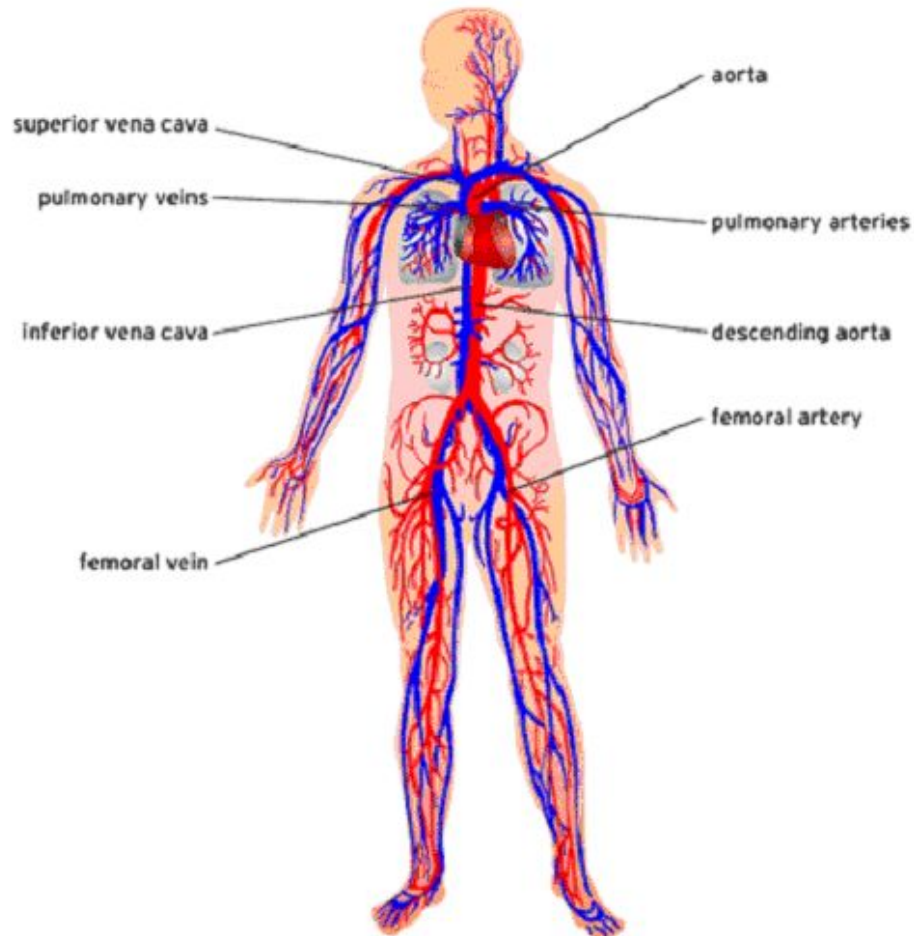
Почему завтрак – самая важная трапеза дня

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

Как правильный завтрак улучшит ваше самочувствие

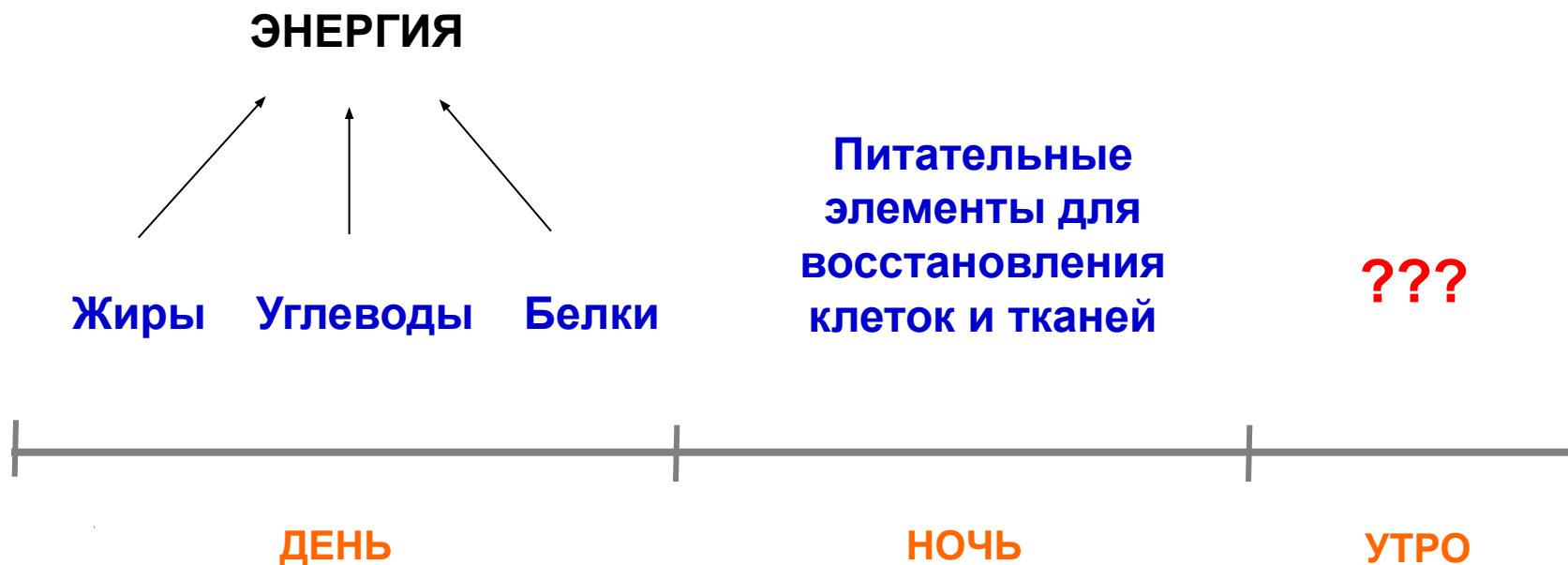
Как неправильный завтрак приводит к сердечнососудистым заболеваниям, набору веса и диабету

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



Все, что мы съели **вчера**, дало нам энергию и питательные элементы для восстановления клеток и тканей организма

Как наш организм все это потратил?







**А что мы ему даем?**

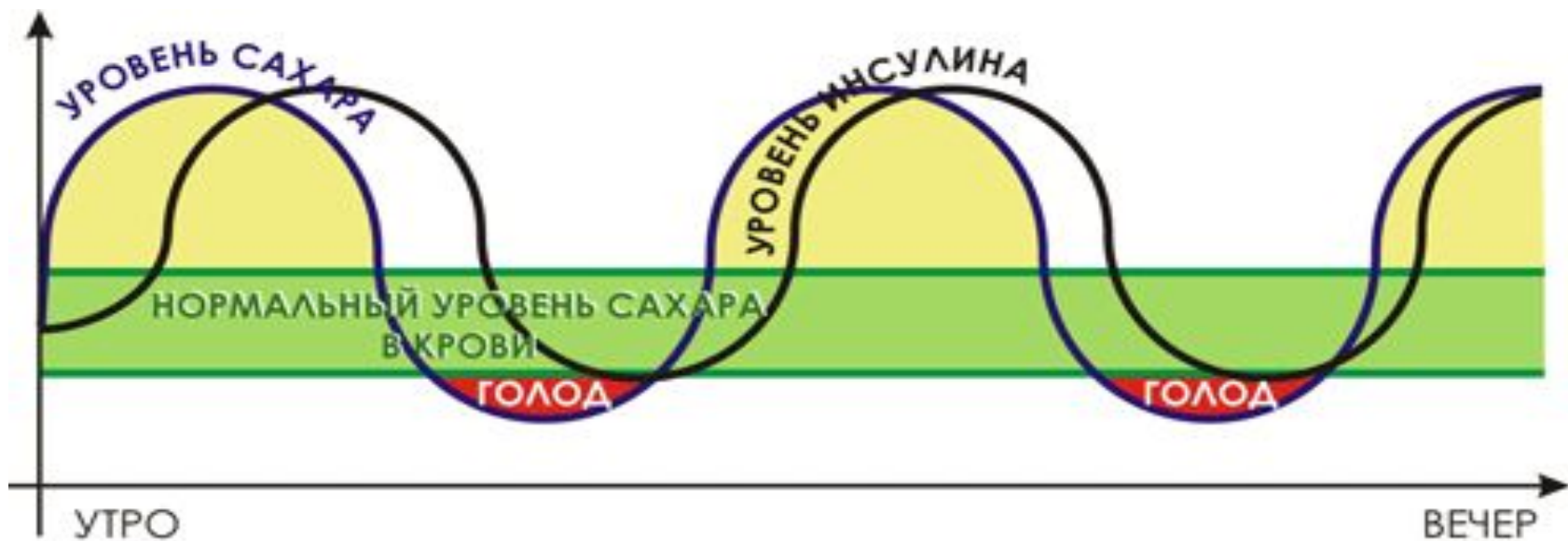
**Чем обычно люди завтракают?**



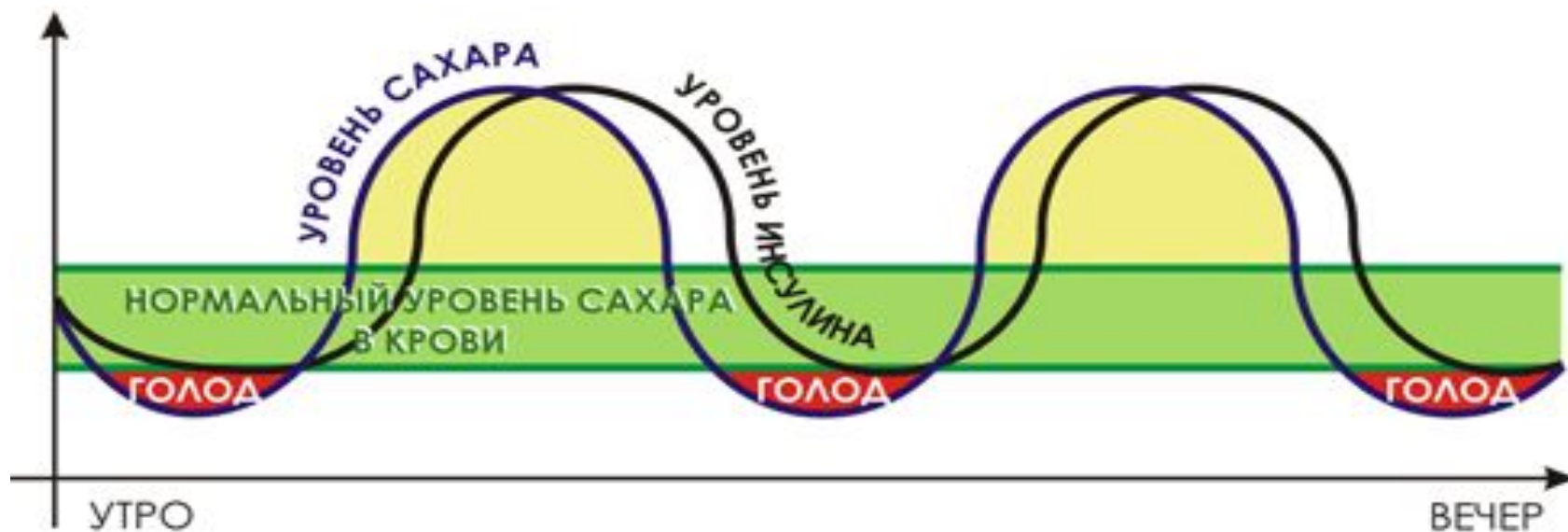
**Итак, все углеводы в той или иной мере превращаются в сахар и приводят к выработке инсулина.**



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



**Механизм обмена углеводов в случае,  
если завтрак был пропущен:  
скачки сахара и инсулина в течение дня**





## 4 отрицательных момента неправильного завтрака

**1. Начав день с углеводов нас целый день тянет на углеводы.**

**Результат - съедаем много пустых калорий с низкой питательной ценностью**

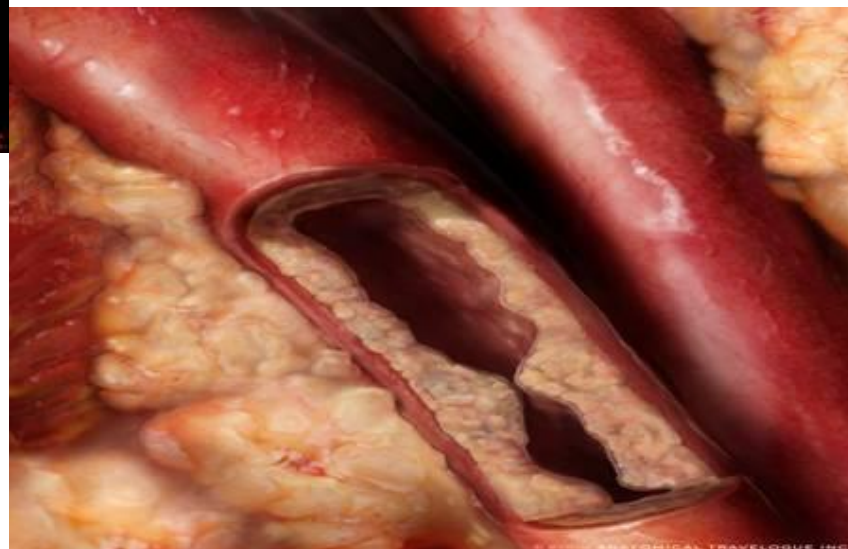
# ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ КАК СЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА





# 4 отрицательных момента неправильного завтрака

3. Излишки сахара в крови разрушают наши сосуды изнутри.



## 4 отрицательных момента неправильного завтрака

**4. Повышенный сахар неизбежно ведет к диабету**



# РЕЗУЛЬТАТ:

Преждевременное старение

Хроническая усталость

Головные боли и мигрени

Остеопороз

Артрит

Желудочные заболевания

Язва желудка

**Лишний вес и ожирение**

**Болезни сердца и сосудов**

**Диабет**



# **КОМУ ИНТЕРЕСНО КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАВТРАК?**

**1. Питательные элементы.**

**(Витамины, Минералы)**

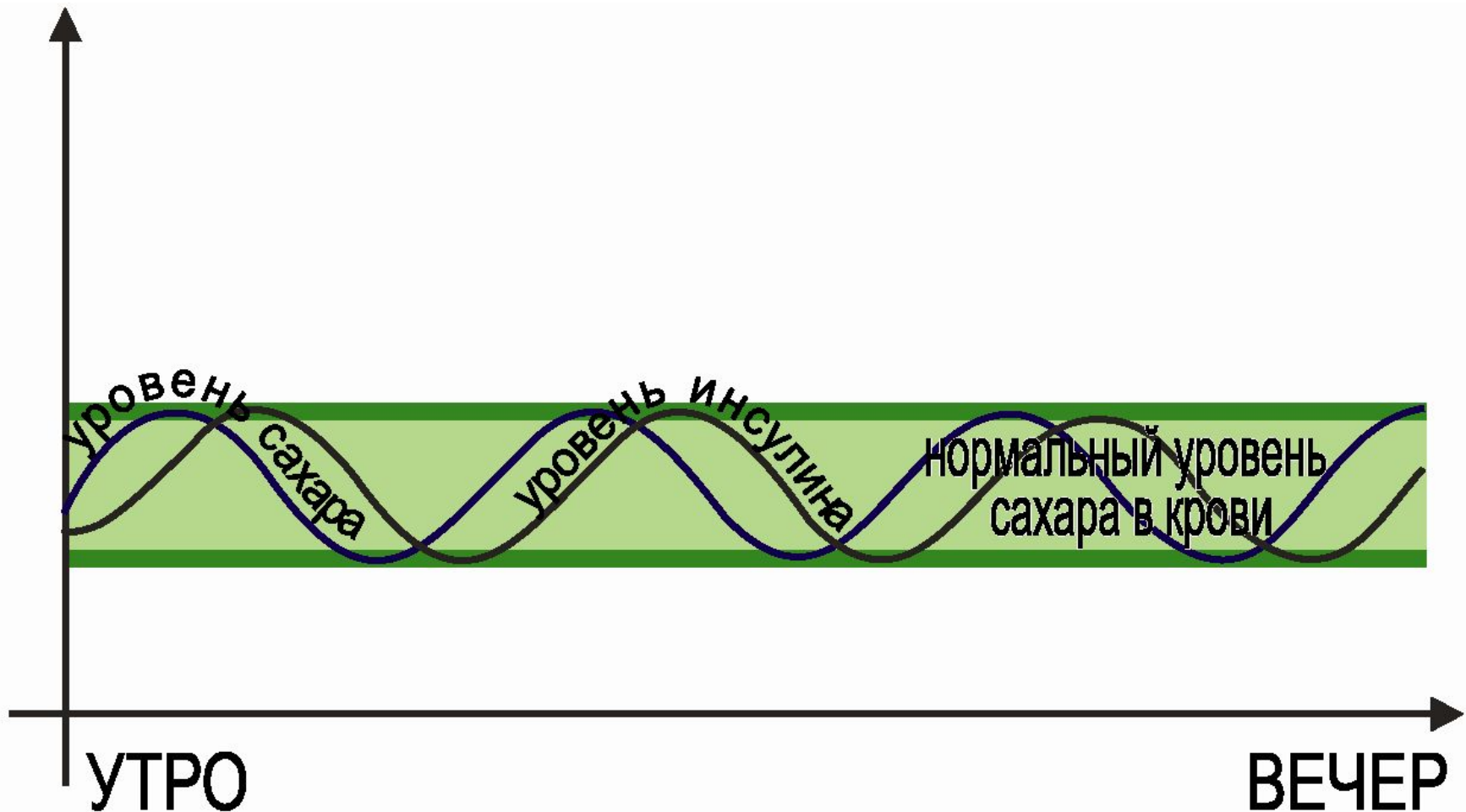
**2. Обеспечить организм белками.**

**3. Восполнить запас влаги.**

**4. Низкокалорийный.**

**5. Поддерживать уровень сахара в норме.**

# Механизм обмена углеводов при правильном завтраке









**Андроник, 37**



**лет – 31 кг.**

# АЛОЭ ВЕРА

## ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК

- Создан на основе ценнейшего сорта алоэ
- Поддерживает функционирование пищеварительной системы
- Помогает в естественном очищении организма
- Содержит важные ферменты, аминокислоты, витамины и минералы



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



# ТЕРМОДЖЕТИКС

## РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК

- Расщипляет жиры
- Богат антиоксидантами
- Тонизирует в течение всего дня
- Нормализует водно-солевой баланс в организме



**Энергия и бодрость без калорий!**

**Отличная альтернатива для любителей кофе  
Всего 5 калорий в порции!**

До



После



Светлана (- 10кг)

# ФОРМУЛА 1

## Белково-витаминный коктейль

Контроль веса и сбалансированное питание

- 20 основных витаминов и минералов, клетчатка, «хорошие» углеводы – *полезно!*
- 17 г белка – *сытно!*
- Всего 200 ккал в порции – *низкокалорийно!*



Растительный белок рекомендован для снижения уровня холестерина и здоровья сердца



# Используя одну порцию Формулы 1 тоже самое, что съесть.....

120 гр. сыра  
100 гр. капуста (вареная)  
50 гр. рыбные консервы  
50 гр. арахиса (жареного)  
100 гр. бобовые (вареные)  
2 яйца  
80 гр. соевого сыра  
85 гр. мясо креветок  
248 мл. сока моркови  
155 гр. мясо бифштекс  
100 гр. сои вареной  
1 авокадо  
90 гр. печени  
4 кусочка черного хлеба



... а в одной порции Формулы 1  
**200 Калорий**

- Соевой белок
- 72 Элемента
- Витамины и минералы
- Фитоэлементы

**2345 Калорий**



Эдуард, 48 лет – 32 кг.





*До*

26.03.2014г

*После*

05.06.2014г



*Тамара (- 7 кг)*



*До*

март  
2014г.

*После*

ИЮЛЬ  
2014г.



*Галина (- 12кг)*

# КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**1. Клуб единомышленников, кому не безразлично хорошее самочувствие и крепкое здоровье**

# КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## **2. Персональный консультант по питанию**

# КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## **3. Тематические встречи по сбалансированному питанию**



# КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 4. Корректировка питания по дневнику

# КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## **5. Угощение сбалансированным завтраком**

До

сентябрь  
2013г.

После

март  
2014г.



Марина (- 33кг)

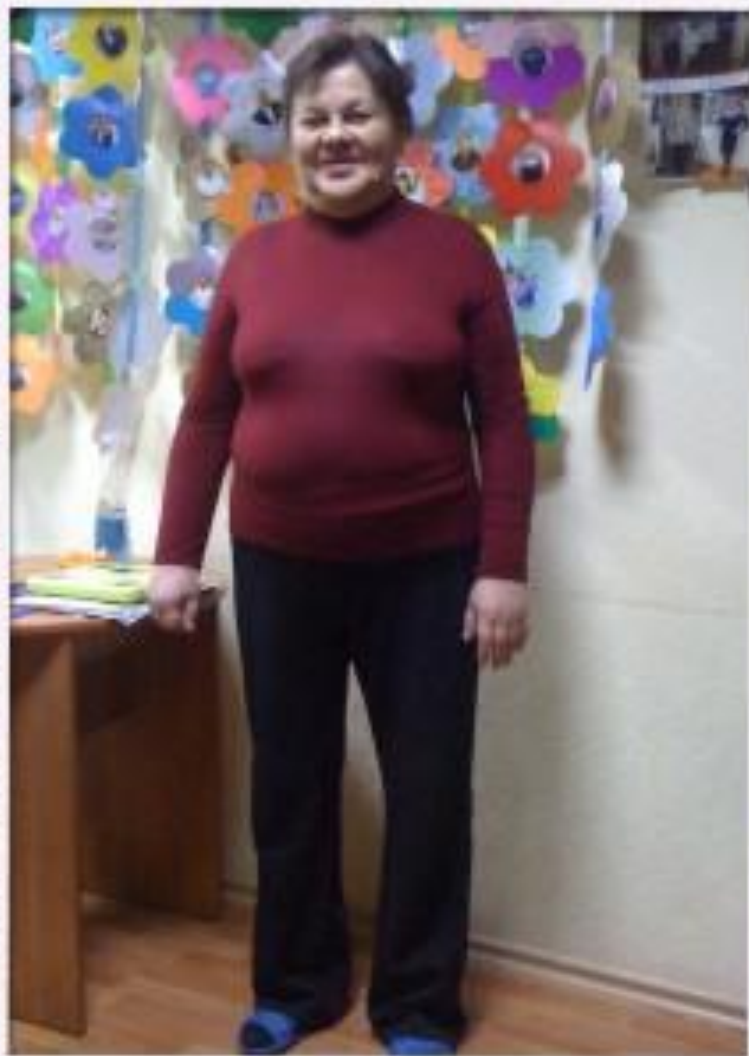


*До*

12.12.2013г

*После*

07.06.2014г



*Урина (- 14кг)*



*До*



*После*



*Алексей (- 23 кг)*





**Саша, 24 года – 25 кг.**





**Мария, 64 года – 25 кг.**



**– 25 кг.**





**Юлия, 35 лет – 15 кг.**





# Абонемент 10 посещений

КЛУБНЫЙ АБОНЕМЕНТ

**10**

посещений

**1500 рублей**



# Акция

Все кто приобретают абонемент  
10 посещений сегодня или завтра  
получают в подарок:

**СКИДКУ**  
**200 рублей**

# Абонемент 30 посещений

КЛУБНЫЙ АБОНЕМЕНТ

**30**

посещений



**4100 рублей**



# Акция

Все кто приобретают абонемент  
30 посещений сегодня или завтра  
получают в подарок:

**СКИДКУ**  
**500 рублей**

***Приходите к нам  
в Клуб –  
здесь Вы найдете  
новые знания,  
друзей и  
единомышленников!***