



**Еженедельная
Группа поддержки
для тех,
кто хочет научиться
правильно питаться,
чтобы улучшить здоровье и
контролировать вес.**

***Добро
пожаловать!***



**А может, у нас в группе уже есть люди,
которые за прошедшую неделю:**

Получили результаты по здоровью?

Похудели хотя бы грамм на 100?

Пригласили новичков?





РЕЗУЛЬТАТЫ

Ирина, 50 лет:

«У меня проблемная кожа. Много лет я мучилась и не знала, чем бы мне помазать, чтобы избавиться от прыщей и угрей. Изменив привычки питания и использовав внешнее питание - я решила эту проблему...»

У нас сегодня есть новички?

Отлично!

Давайте их поприветствуем!



Клуб Правильного Питания

Давайте расскажем им, что мы тут изучаем и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса!



Кто помнит, какие темы мы рассмотрели и что нового мы узнали?

Клуб Правильного Питания

Итак, сегодня у нас занятие № 2...

Кто пришел к нам в первый раз?

Кто привел друзей?

Для новичков еще раз вкратце расскажем о нашей Группе поддержки и о том, что вас ждет в ближайшие 12 недель...

Темы следующих занятий:

- Правильный завтрак – залог здоровья и первый шаг на пути снижения веса
- Очистка организма и восстановление функций усвоения пищи
- Роль воды в организме и важность ее потребления для снижения веса
- Способы контроля и снижения веса
- Обмен веществ и снижение веса
- Калории: что это такое и как контролировать количество потребляемой пищи
- Сахар, углеводы, гликемический индекс

Темы следующих занятий:

- 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
- От здорового детства к здоровой старости

3 победителя получат призы:



Клуб Правильного Питания

Правила:

Штрафы

Каждый участник может пропустить только 1 встречу.

За остальные пропуски (независимо от причины) он платит штраф в размере 50 руб.



Рабочая папка

Каждый участник получит рабочую папку с материалами для подготовки к занятиям и выполнения домашних заданий.

В папке будут находиться статьи и другие рабочие материалы.

Папку необходимо приносить на каждое занятие.

Забывшему папку – штраф



Клуб Правильного Питания

**На 13-й встрече мы подведем итоги,
определим победителей,
вручим призы и отметим окончание нашего курса!**



Все получают специальный диплом!

ДИПЛОМ



Поздравляем!

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,
что бы помочь себе своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись _____

Дата: «_____» _____ 20____ г.

Клуб Правильного Питания

Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться и контролировать вес, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



Драже «Исинга»

1 драже удовлетворяет суточную потребность организма в селене на 50%.

Селен является мощным антиоксидантом и главным чистильщиком наших клеток.

С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших клетках!



Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид.

Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

Хотите получить такой же в подарок?

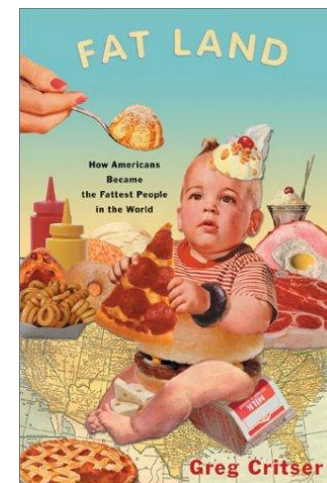
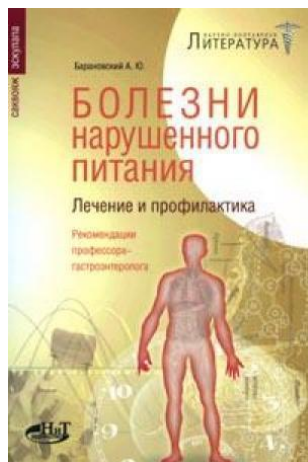
Приведите друга в эту или следующую группу!

Отлично!
Аплодисменты!
И, конечно, подарок
победителю!



Клуб Правильного Питания

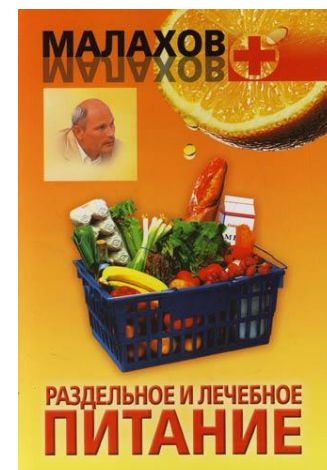
**Современная статистика утверждает, что питание –
основная причина болезней в мире!**



**С чего начинается
неправильное питание?**

Как вы думаете?

Внимание! Правильный ответ...



Неправильное питание начинается утром!

Что вы сегодня ели на завтрак?

ТИПЫ СОВРЕМЕННЫХ ЗАВТРАКОВ:

- **Углеводный завтрак**
- **Отсутствие завтрака**
- **«Сбалансированный» завтрак с избыточным количеством углеводов**

Клуб Правильного Питания



Клуб Правильного Питания

А так питаются...



наши дети...



ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ КАК СЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА



Клуб Правильного Питания

Но вы, конечно, скажете,
что всего этого вы не едите...

Все верно: это едят другие люди



Вы едите вот это...



Но это все - тоже простые углеводы, которые в организме немедленно превращаются в горы сахара!



Так почему же нас так сильно тянет на простые углеводы?

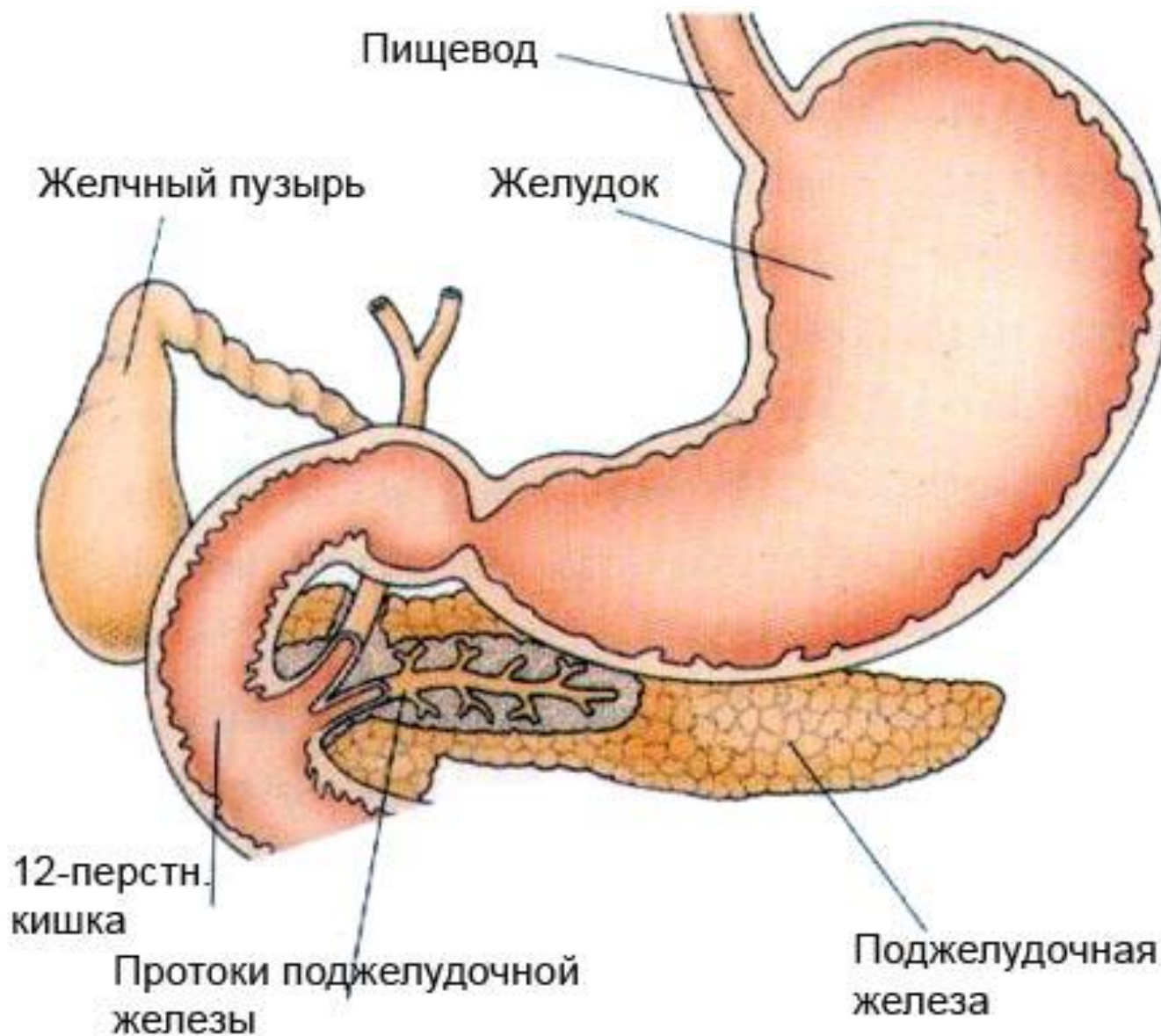
Некоторые думают, что все в голове...

Другие говорят: мы едим глазами...

**Третьи считают, что это очень вкусно,
и ничего не могут с собой поделатъ**

**Глаза здесь ни при чем -
все дело в поджелудочной железе!**

**Поджелудочная железа – это орган,
который вырабатывает инсулин.**



Хотите понять, как мы набираем вес?

Как появляются связанные с этим проблемы здоровья?

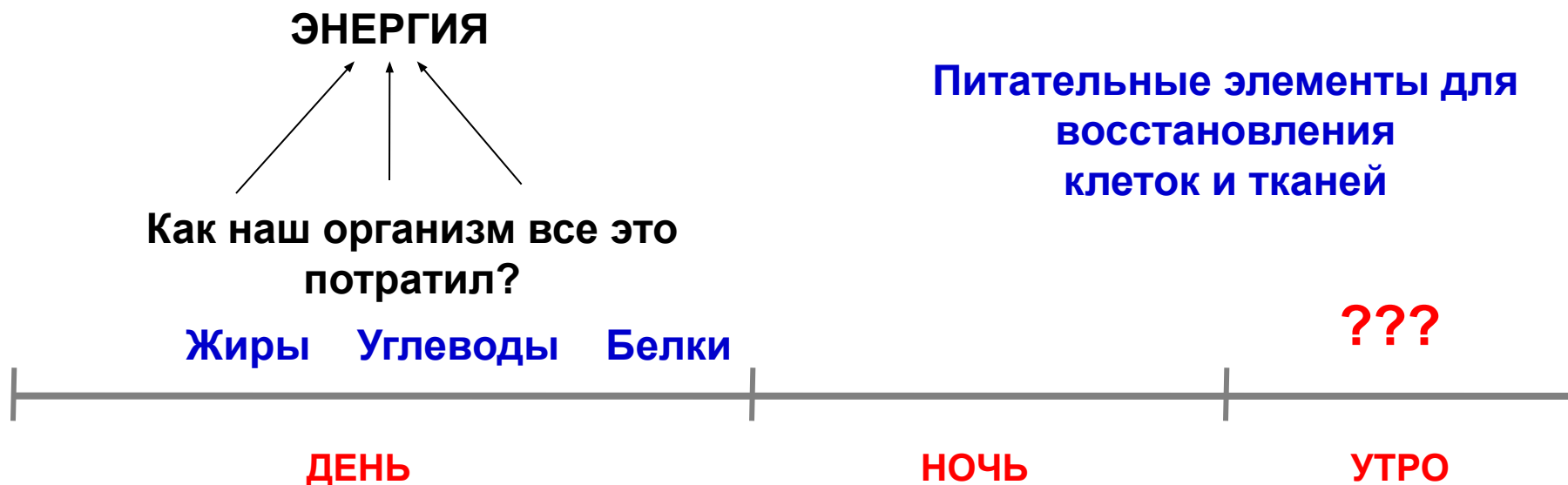
Давайте
разберемся,
как функционирует
наш организм...

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



Клуб Правильного Питания

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



Клуб Правильного Питания



Наш организм просыпается утром и требует 114 питательных элементов, воду и энергию!

А что мы ему даем?

Простые углеводы,
т.е. сахар!

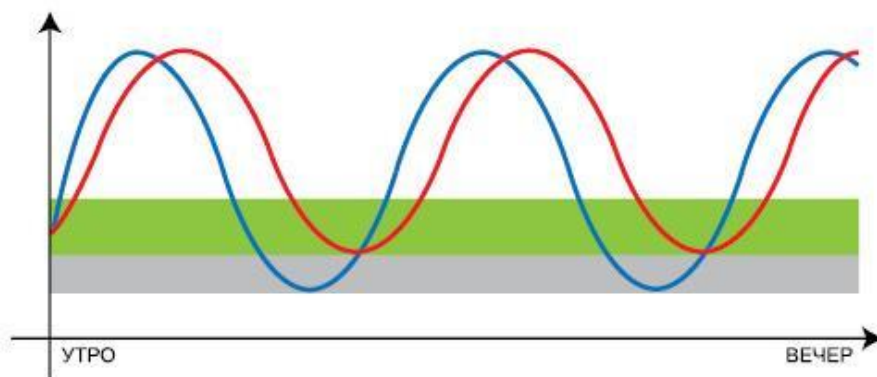


Механизм обмена углеводов в случае, если день начался с простых углеводов или завтрак был пропущен. Скачки сахара и инсулина в течение дня.

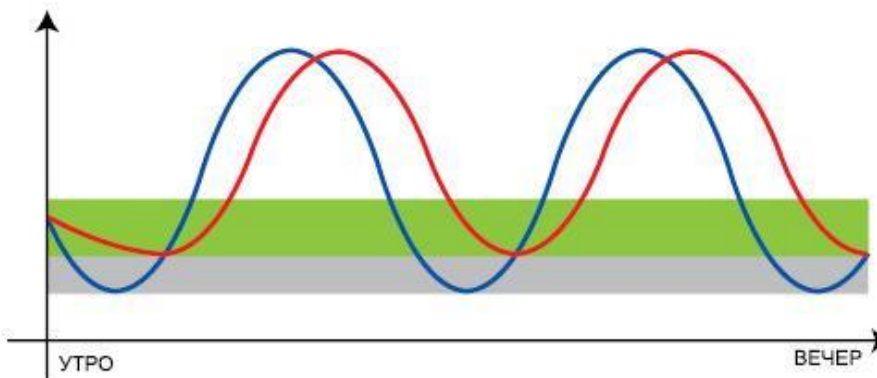
— Уровень сахара
— Уровень инсулина

■ Нормальный уровень сахара в крови
■ Углеводное голодание

⊖ Углеводный завтрак



⊖ Отсутствие завтрака



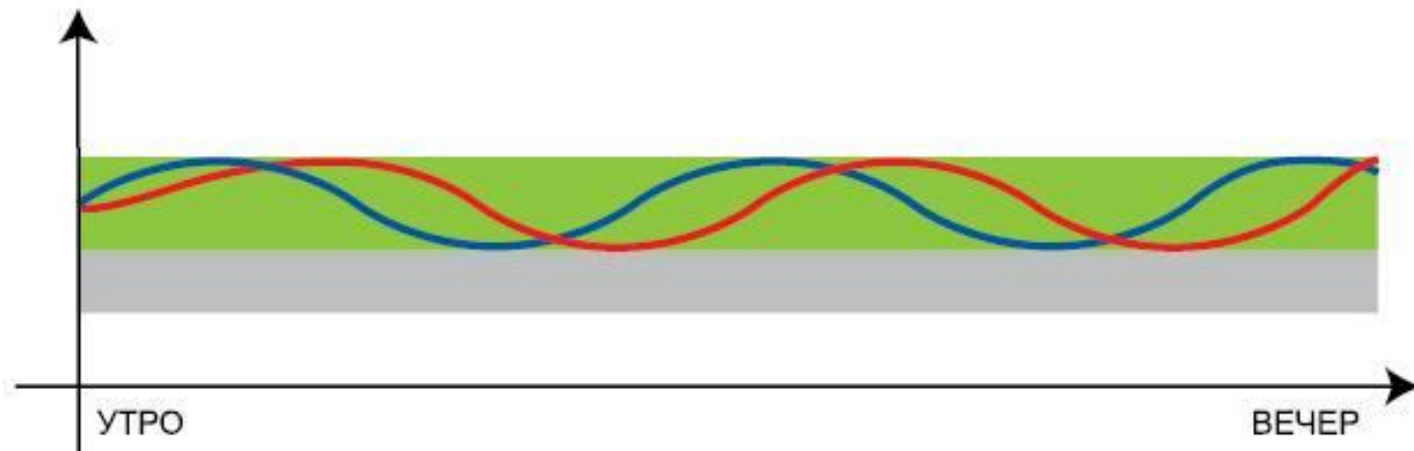
КАКОВЫ КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА?

- Снабжает организм всеми необходимыми питательными веществами
- Обеспечивает организм энергией
- Обеспечивает организм водой
- Не повышает и не понижает уровень сахара в крови

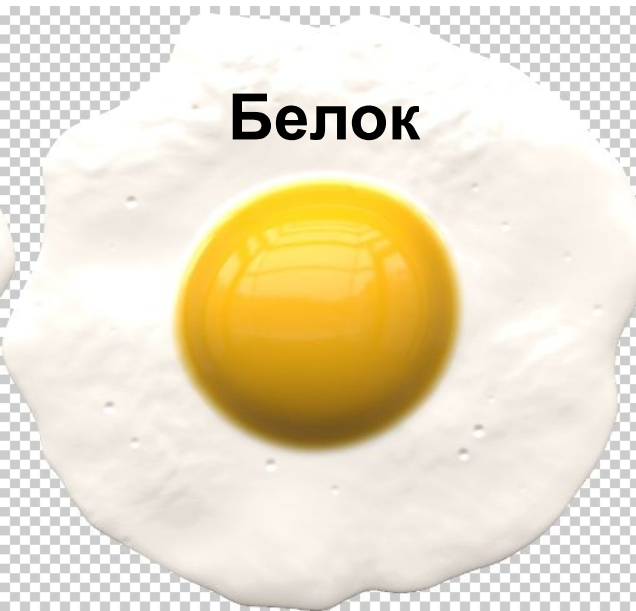
**Механизм обмена углеводов
при правильном завтраке:
сахар и инсулин в пределах нормы.**



Правильный завтрак



Как мог бы выглядеть здоровый завтрак?



Клуб Правильного Питания

Для того, чтобы самим составить здоровый сбалансированный завтрак, вам придется потратить много времени и денег.

**А главное,
вы получите слишком много лишних калорий!**



**!Но решение проблемы завтрака есть
Ученые и врачи разработали программу идеального
завтрака для человека!**



**Используй программу
Правильного питания!**

Питательный коктейль

ВКУСНО! НИЗКОКАЛОРИЙНО! СЫТНО! ПОЛЕЗНО!

- 9 г белка, 20 г углеводов на порцию.
- Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% усвоением клетками.
- Снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.
- Необходимый набор аминокислот, витаминов, минералов, клетчатки.
- Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов.
- Обеспечивает чувство сытости.
- Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани.
- Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы коррекции веса.

**Соевый белок рекомендован
для снижения уровня холестерина!**

**Используй программу
Правильного питания!**

Напиток чайный Травяной концентрат

- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Способствует детоксикации организма
- Помогает расщеплению жира
- Содействует коррекции веса

**Энергия и бодрость без
калорий!**



Используй программу Правильного питания!

Алоэ Вера Тонус

- Повышает ферментативную активность
- Стимулирует обмен веществ
- Улучшает кровообращение
- Повышает общий тонус организма
- Способствует очищению, восстановлению и правильному функционированию всех органов и систем

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



Клуб Правильного Питания

- Сегодня мы начинаем заполнять таблицу «Мое питание и физическая нагрузка», которая поможет вам и вашим тренерам персонализировать вашу программу питания.
- Записывайте в эту таблицу все, что вы съели и выпили в течение дня. Она рассчитана на 7 дней.
- Мы будем просматривать ваши записи каждую неделю на протяжении всего курса.
- Отмечайте галочкой все потребляемые вами углеводы в соответствии с таблицей гликемических индексов, которую мы сегодня вам раздадим.

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	Г.И.
пиво	110
финики	103
тост из белого хлеба	100
глюкоза	100
брюква	99
рисовая мука	95
лапша	92
фрукты консервированные	91
картофель жареный	90
мед	90
картофельное пюре	90
рисовая каша	90
макаронные изделия из белой муки	88
мороженое	87
кукурузные хлопья, поп-корн	85
морковь отварная	85
хлеб белый	85
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли	80
карамель, леденцы, конфеты	80
кукуруза консервированная	79
вафли	76
пончики, булочки	76
арбуз	75
кабачки	75
тыква	75
хлеб длинный французский	75
картофель фри	75
сухари	74
пшеничная каша	71
картофель вареный	70
газированная вода сладкая	70
крахмал	70
кукуруза вареная	70
мармелад, джем с сахаром	70
шоколадные батончики	70
халва	70
пельмени, равиоли	70
репа	70
сахар	70
шоколад молочный	70
печенье, бисквиты, торты	70

ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
круассан	67
ананас	66
крем заварной	66
овсяная каша, геркулес	66
суп-пюре из сухого гороха	66
бананы	65
дыня	65
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная каша	65
нектар фруктовый	65
изюм, сухофрукты	64
макароны с сыром	64
свекла	64
суп-пюре из бобов	64
зерна пшеничные пророщенные	63
оладьи, блины	62
булочки для гамбургеров	61
пицца с сыром	60
рис белый	60
сахароза	59
пирожки	59
папайя, манго	58
хурма	57
печенье овсяное, сдобное	55
салат фруктовый	55
йогурт	52
суп томатный	52
гречневая каша	50
киви	50
рис коричневый	50
щербет	50
мюсли без сахара	50
горошек зеленый, консервированный	48
сок фруктовый без сахара	48
творожная масса	46
хлеб с отрубями	45
фасоль цветная	43
черника, голубика	42
кофе, какао	41
виноград	41

Очень низкий гликемический индекс имеют:

жареные без масла, вареные, приготовленные на пару или в аэрогриле охлажденные и постные: мясо, домашняя птица, дичь, рыба, морепродукты, печень и субпродукты, а также их бульоны, обезжиренные молочные и кисломолочные продукты, минеральная вода.

ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	Г.И.
горох зеленый свежий	40
фасоль белая	40
хлеб ржаной	40
рыбные и крабовые палочки	38
макароны из муки грубого помола	38
яблоки, груши	37
апельсины	35
инжир	35
йогурт нежирный	35
молоко нежирное	35
курага, чернослив	35
морковь сырая	35
арахисовое масло	32
клубника	32
смородина, малина	31
свекла	30
мармелад, джем без сахара	30
творог нежирный	30
персики	30
сосиски натуральные нежирные	28
консервированные фрукты без сахара	25
чечевица	25
вишня, черешня	22
грейпфрут	22
перловая каша	22
сливы, абрикосы	22
шоколад с 70% какао и более	22
орехи	20
фруктоза	20
соя	15
кефир нежирный	15
редис	15
оливки, маслины	15
баклажаны	10
брокколи, брюссельская капуста	10
грибы	10
болгарский перец	10
капуста белокачанная, цветная	10
помидоры, огурцы	10
салат листовой, зелень	10
лук, чеснок	10
лимоны	10
семечки подсолнуха	8

ИНДЕКС ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Данные о питательной ценности продуктов основываются на количестве входящих в их состав витаминов, минералов, антиоксидантов и важнейших фитозлементов (не учитывая белки и жиры).

Самая высокая питательная ценность – 100 единиц.

Самая низкая питательная ценность – 0 единиц.

Наименование продуктов	И.П.Ц.
Свежие зеленые листовые овощи: листья салата, белокачанная и брюссельская капуста, шпинат, петрушка и др.	100
Твердые зеленые овощи (свежие, приготовленные на пару): артишок, спаржа, брокколи, сельдерей, огурец, кольраби, горох, кабачки, цукини, зеленая фасоль и др.	97
Незеленые и некрахмалистые овощи: свекла, баклажан, болгарский перец, цветная капуста и др.	50
Бобовые (вареные или консервированные) – все виды фасоли, соевые бобы, чечевица и др.	48
Свежие фрукты и ягоды: яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, голубика, дыня, грейпфрут, виноград, киви, манго, мандарины, апельсины, персики, груши, хурма, ананасы, сливы, малина, клубника, арбуз и др.	45
Крахмалистые овощи: картофель, тыква, брюква, кукуруза, морковь и др.	35
Злаковые: гречка, пшено, овес, перловка, рис, ячмень и др.	22
Орехи и свежие семена: миндаль, грецкие, кедровые, фисташки, подсолнечные и тыквенные семечки и др.	20
Рыба и морепродукты	15
Нежирные молочные продукты	13
Курица, дичь	11
Яйца	11
Говядина, свинина, баранина	8
Жирные молочные продукты	4
Сыры	3
Обработанные крупы, продукты из белой муки, хлопья, хлебобулочные изделия и др.	2
Обработанные жиры, сливочное масло, маргарин и др.	1
Сладости, конфеты, пирожные, торты, печенье, мороженое и др.	0

Теперь несколько слов о воде...



- Регулирует температуру тела
- Удаляет отходы из организма
- Доставляет питательные элементы, кислород и глюкозу в клетки, давая нам энергию
- Дает натуральное увлажнение коже и другим тканям
- Делает суставы более гибкими и помогает укреплять мышцы
- Регулирует пищеварение
- Потребление достаточного количества воды и снижение веса связаны напрямую: только соблюдая правильный водный режим, можно похудеть и сохранять вес.

**Что не является водой
и что не нужно пить?**

Сладкие соки



Кофе



Газировки



Клуб Правильного Питания

Что нужно пить?

- Вода
- Напиток чайный Травяной концентрат
- Алоэ Вера Тонус



**Сегодня вы получаете 1,5 л бутылку чайного напитка Травяной концентрат.
Его нужно выпить завтра до 15.00!**



**Сколько нужно пить
воды?**

8-10 стаканов в день!

Правильный ужин

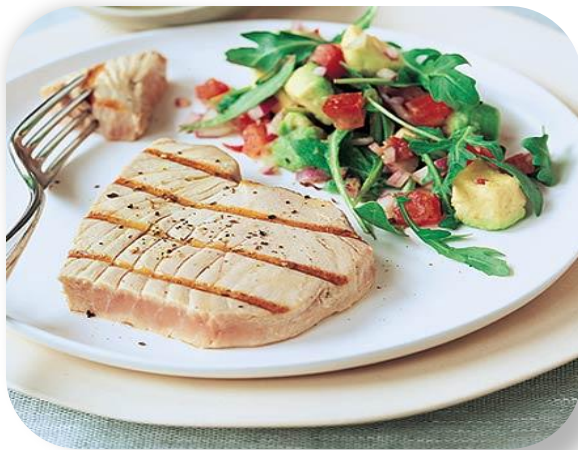
Мы приходим сюда после работы и проводим здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы знаем, что есть нужно регулярно и не доводить до голода – это один из основных принципов правильного питания и контроля веса.



Поэтому вы можете приобрести абонемент на оставшиеся вечера и перед началом каждой встречи выпивать наш Питательный коктейль.

Напоминаем тем, кто хочет похудеть...

5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –
и вы прекрасно себя чувствуете, справляетесь с весом как
никогда, **при этом экономите свои деньги!**



Помогите нам помочь другим!

КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Приглашение
на
2 персоны



Крепкое здоровье,
Стройная фигура,
Ухоженная кожа
и красивые волосы -
это результат
правильного питания!

Наш клуб Правильного питания
поможет Вам разобраться в вопросах
сбалансированного рациона
для себя и своих близких!

Передайте приглашение
вашим друзьям!

Они тоже хотят правильно питаться
и при этом экономить деньги!

Первое занятие –
вход свободный!



Клуб Правильного Питания

Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться, контролировать вес и экономить деньги, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



**Приведите 1 друга –
и Вы получите драже «Исинга»!**

**1 драже удовлетворяет суточную
потребность организма в селене на 50%.**

**Селен является мощным антиоксидантом и
главным чистильщиком наших клеток.**

**С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших
клетках!**



Приведите 2-х друзей – и вы получите Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид. Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

Хотите получить такой же подарок?

Приведите друзей в эту или следующую группу!

Все получают специальный диплом!

ДИПЛОМ



Поздравляем!

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,
что бы помочь себе своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись _____

Дата: «_____» _____ 20__ г.

Следующее занятие:

**Несбывшаяся мечта,
или почему не работают диеты**

Почему не работают диеты?

Как избежать последствий неправильных диет?

Что такое правильное питание?

Как похудеть и сохранять результаты всю жизнь?

Клуб Правильного Питания

Новичкам!

**Обратитесь к вашим тренерам –
и они дадут вам рекомендации по поводу внутреннего
и внешнего питания в течение всего дня!**

**Не забудьте в течение недели заполнять форму
«Мое питание» в Ваших дневниках!**

**Будьте регулярно на связи с вашими тренерами и
анализируйте вашу динамику 2-3 раза в неделю!**

Не забыть папку!

Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!