



JEUNESSE[®]



Варвара Веретюк

Терапевт

специализация – семейная медицина

член Российского научного медицинского общества терапевтов

член Европейской ассоциации превентивной кардиологии (ЕАРС)

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Zen Project 8™

Основные факты



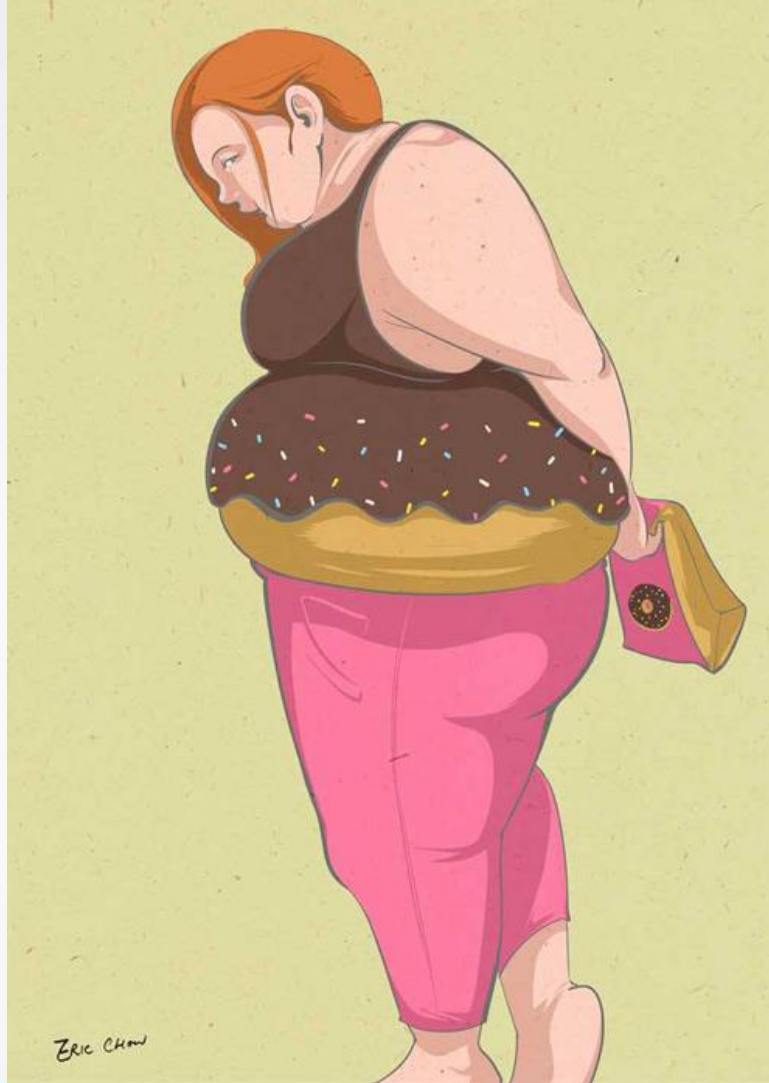
- С 1975 года во всем мире число лиц, страдающих ожирением, утроилось.
- Более **1,9 миллиарда** людей в возрасте ≥ 18 лет имеют избыточный вес. Это 39% взрослого населения
- Свыше **650 миллионов** – страдают от ожирения. 15% взрослого населения
- Дети < 5 лет – **42 млн.**,
5-19 лет – **340 млн.** (2016 г.)
- Избыточный вес и ожирение приводят к смерти большее число людей, чем пониженная масса тела.
- **Каждый 2-й взрослый, 5-й ребенок**
- **Ожирение можно предотвратить!**



**ПОИСК ЕДЫ ТРЕБОВАЛ СЕРЬЕЗНЫХ
ЗАТРАТ ЭНЕРГИИ**

Теперь для нас еда доступна в течение всего года, но гены по-прежнему ориентированы на энергосбережение!!!





художник Eric Chow

«Мы есть то, что мы едим»

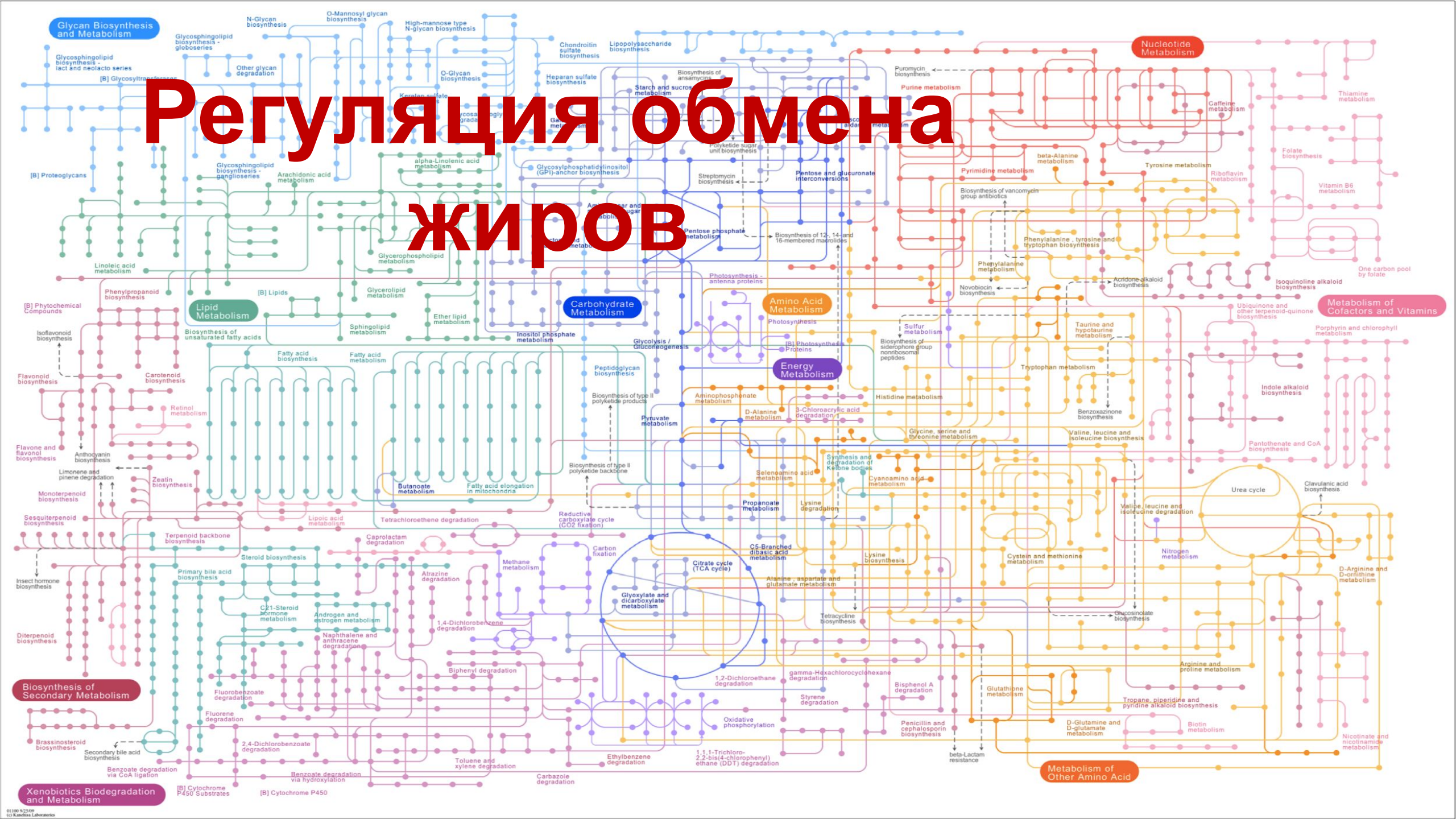
Пищи больше
Затрат энергии
меньше



ОЖИРЕНИЕ



Регуляция обмена жиров



A microscopic view of adipose tissue, showing several large, clear, spherical adipocytes. The cells are arranged in a honeycomb pattern, with thin layers of connective tissue and blood vessels visible between them. The background is a light blue color. Overlaid on the image are several labels for hormones in Russian, each placed near a specific adipocyte.

Норадреналин

Кортизол

Инсулин

Глюкагон

Адипонектин

Грелин

Лептин

В случае
голода
выделяется
ГРЕЛИН



После
наполнения
желудка
выделяется
ЛЕПТИН



STOP

> 6,6 ммоль/л
(120 мг/дл)

инсулин

ПИК

Слишком много калорий или углеводов в пище

Пик уровня сахара в крови

Отложение жира

СТАБИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Сжигание жира

Сохранение мышц

Нет навязчивого чувства голода

Достаточное поступление энергии

Пропуск приема пищи, ограничение калорий или углеводов или физическая нагрузка в состоянии голода

Падение уровня сахара в крови

Сжигание мышц, запасание жиров, снижение выработки энергии, навязчивое чувство голода

< 4 ммоль/л
(80 мг/дл)

глюкагон

ПРОВАЛ

Б Ж У
каждые
3 часа

НАУКА ZEN PROJECT 8™

- Избыточная жировая ткань выделяет гормоны – **адипокины**.
- **Адипокины** активируют иммунную систему, снижают чувствительность клеток к инсулину
- **С-реактивный белок** – блокирует лептин
- **Хроническое воспаление** в стенке сосудов
- Холестерин откладывается в стенке сосудов, делая их более жесткими.
- **Атеросклероз**



МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Последствия ожирения



- Уменьшает продолжительность жизни,
- Усиливает повреждения ДНК
- Вызывает хроническое воспаление
- Увеличивает риск хронических заболеваний (рак, диабет, болезни сердца...)



- 8 недель
- 3 этапа
- Продукты Премиум-класса
- Советы экспертов
- Сообщество единомышленников

- Очистите своё тело
- Создайте рельеф
- Перепрограммируйте обмен веществ

ZEN8
project 8
TO LAUNCH AT LEAD

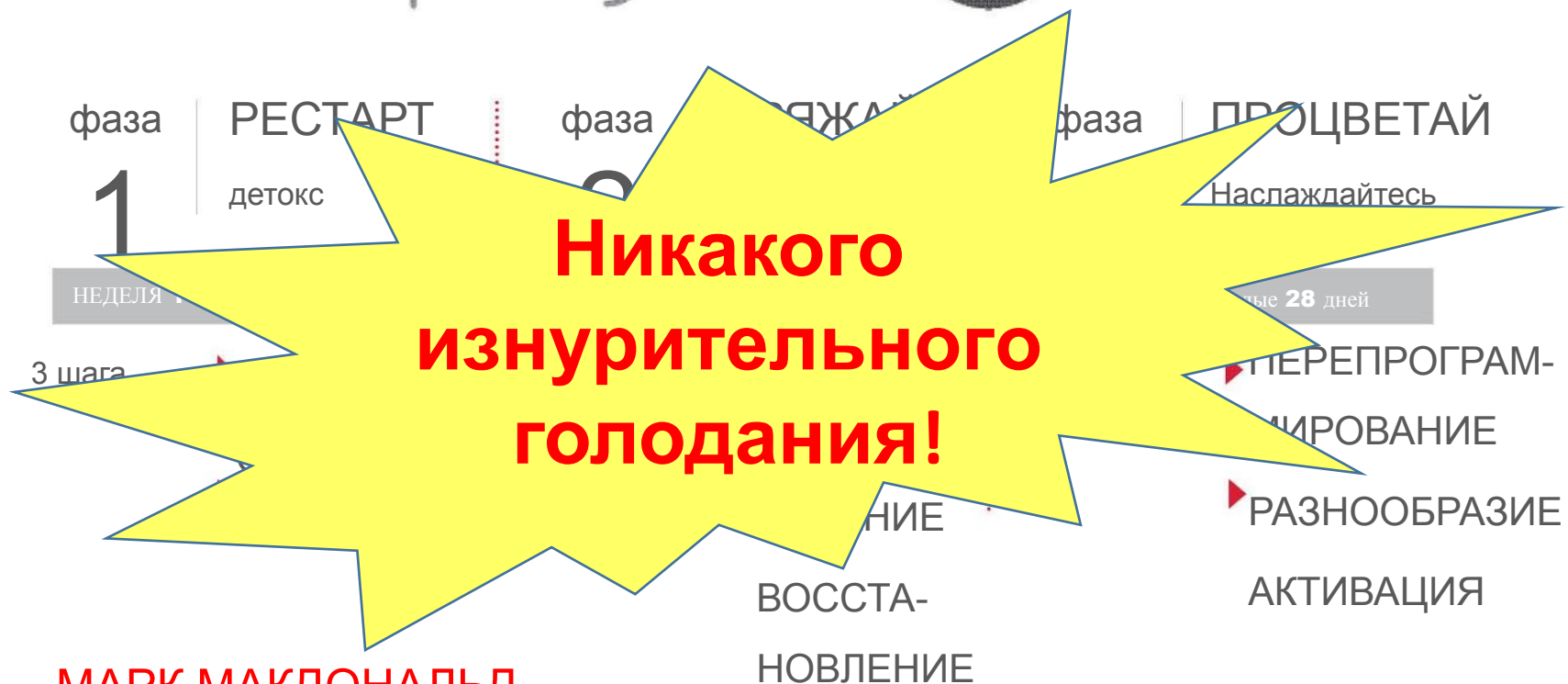


Марк Макдональд
фитнесс-эксперт, NYT, CNN,
посол марки Zen, Национальный
посол Американской
диабетической ассоциации

Контроль веса с Zen Project 8


JEUNESSE
ПОКОЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ

ZEN8 project 8



МАРК МАКДОНАЛЬД

Соавтор программы ZEN Project 8 и посол бренда ZEN, международный эксперт в сфере питания и фитнеса, телеведущий и популярный автор New York Times, CNN

// после



ZEN Fuze

Протеины премиум-класса, помогают Вам поддерживать форму и снижать вес. Запатентованная формула Trucelle.

Содержит 21 грамм белка, 5 граммов пищевых волокон, 5 штаммов пробиотиков

ZEN Prime

Запатентованная формула содержит ключевые ингредиенты, которые славятся своими очищающими свойствами

ZEN Shape®

Эта формула была тщательно разработана, чтобы помочь Вам контролировать вес и поддерживать хорошее самочувствие.

ZEN Fit

Богатый аминокислотами, это жизненно важная часть Программы ZEN





ZEN

FUZE™

JEUNESSE
ПОКОЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ

- ▶ 21 г высококачественного протеина
- ▶ 2 типа белка: сывороточный протеин + **TruCELLE®** (запатентованный мицеллярный казеин)

▶ **Эксклюзивно для Jeunesse**

- ▶ Лецитин
- ▶ Экстракт **Битлицевых волокон** – пребиотики
 - ▶ **Собственная культура пробиотиков**
 - ▶ **5 штаммов (10 миллиардов КОЕ/г)**

- ▶ Не содержит глютен
- ▶ Не содержит соевый протеин
- ▶ Не содержит искусственных подсластителей

Роль микробной экологии кишечника:

- Метаболизм
- Ожирение
- Иммунная система
- Работа сосудов

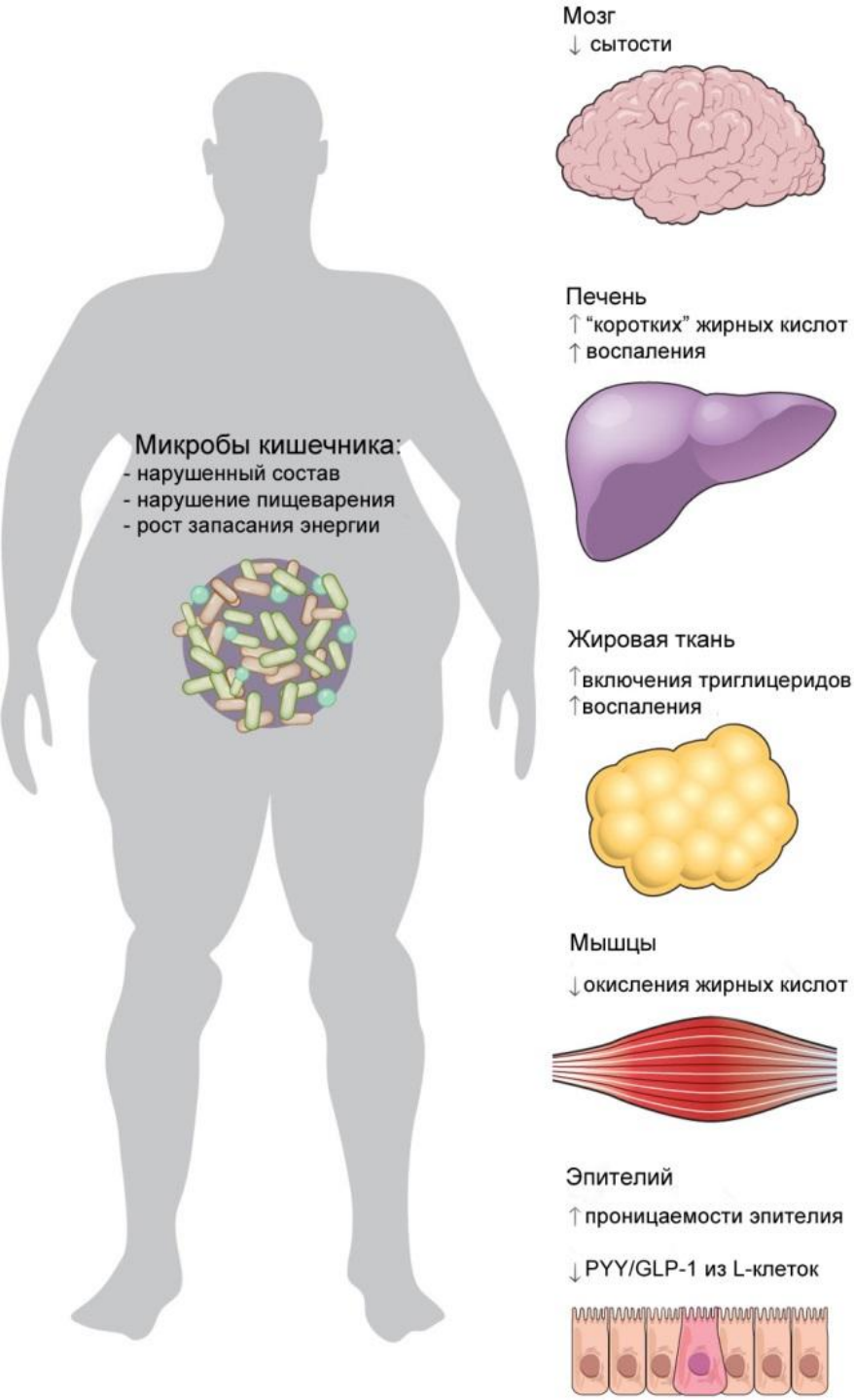
«Микробиота кишечника является одним из потенциальных определяющих факторов развития ожирения в последних исследованиях на людях и животных».

Patterson E, Ryan PM, Cryan JF, et al. Gut microbiota, obesity, and diabetes. Postgrad Med J. 2016;92:286-300

Park S, Bae J. Probiotics for weight loss: a systematic review and meta-analysis. Nutr Res. 2015;35:566-575

Kim M, Kim M, Kang M, et al. Effects of weight loss using supplementation with Lactobacillus strains on body fat and medium chain acylcarnitines in overweight individuals. Food Funct. 2017;8:250-261

Hypertension 2015: Apr 13, Tao Yang et al. Gut Dysbiosis Is Linked to Hypertension



Ваше тело в тонусе:

- Нарращивает мышечную массу
- Увеличивает ощущение сытости
- Способствует здоровой функции желудочно-кишечного тракта
- Способствует поддержанию здорового обмена веществ



- Поддерживает здоровую иммунную систему

ZEN FUZE

1 таблетка 2 раза в день,
за 15-30 минут до протеинового коктейля



▶ Пищеварение

- ▶ Полноценная смесь растительных ферментов

▶ Водный Баланс

Улучшение пищеварения и работы кишечника

- ▶ Корень одуванчика

Противовоспалительный эффект

- ▶ Ягода можжевельника

- ▶ Давно используются в традиционной народной медицине в качестве мочегонного средства и снижения расстройства пищеварения

Регенерирующий эффект

▶ Расторопша

- ▶ Фармакопейный сорт соответствует государственным стандартам качества и чистоты.

▶ Микроциркуляция

Антиоксиданты

- ▶ Экстракт виноградной косточки

ZEN

S H A P E ™



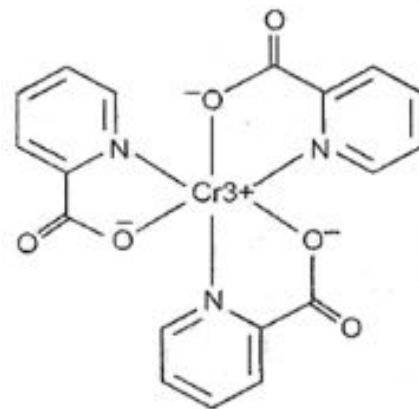
- Помогает восстановить баланс и чувствительность к лептину
- Вы начинаете ощущать чувство насыщения быстрее и едите именно то количество еды, которое нужно вашему организму



- Благотворное влияние на жировой и углеводный обмен
- Антиоксиданты
- Противовоспалительные свойства



Green Tea



Хрома пиколинат

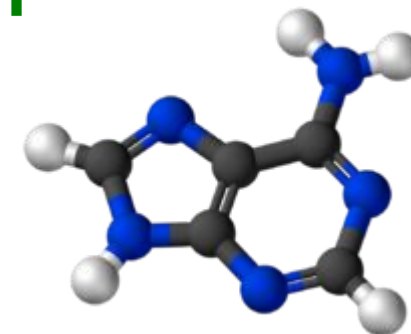
ZEN
SHAPE™



Irvingia Gabonensis «African Mango»



Инозитол



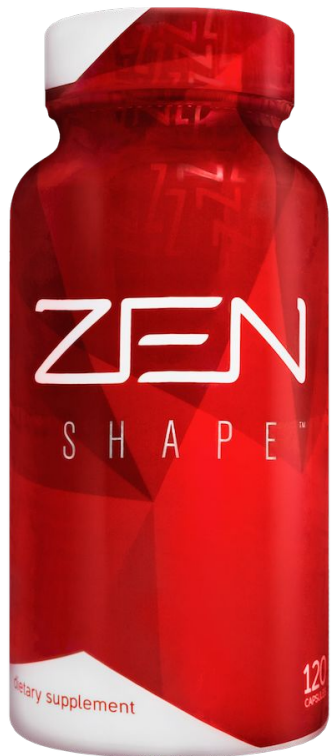
Холин



Термогеник

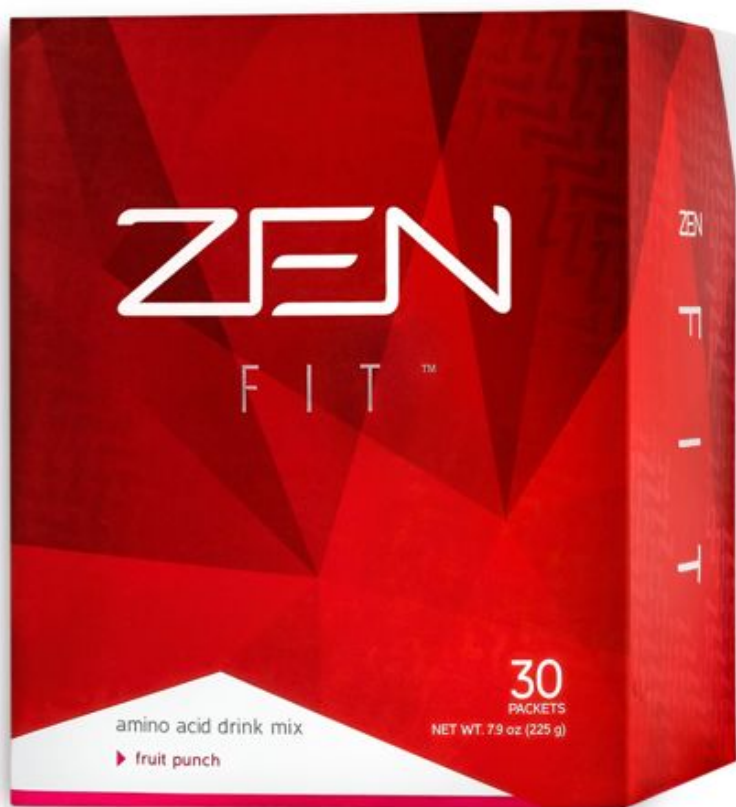
ZEN
SHAPE™

JEUNESSE
ПОКОЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ



- ▶ Поддерживает необходимый метаболизм
- ▶ Помогает уменьшить тягу к углеводам и сладкому
- ▶ Контролирует аппетит и чувство голода
- ▶ Основные ингредиенты помогают:
 - Стабилизировать уровень сахара в крови
 - Улучшить окисление жиров
 - Увеличить обмен веществ в жировой ткани
 - Использовать накопленный жир в качестве источника энергии

2 капсулы ZEN Shape перед основным приёмом пищи 2 раза в день



ZEN FIT™

Незаменимые
аминокислоты

Аминокислоты с
разветвлённой цепью



Эффективное сжигание жира: **ZEN Fit**

- Поддерживает здоровье мышц
- Помогает нарастить мышечную массу
- Поддерживает силу и выносливость
- Помогает обуздать голод
- Налаживает работу метаболизма



Разбавьте ZEN Fit 250-350 мл холодной воды и выпейте перед занятиями спортом, физическими нагрузками или просто за 30 минут до еды

ZEN FIT

- Почему у некоторых вначале 1й фазы отмечаются головные боли, и что делать в таких случаях?

Zen Project 8™

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

БЕЛКИ/ЖИРЫ/УГЛЕВОДЫ

КАЖДЫЕ 3 ЧАСА

Пейте много воды с каждым приемом пищи и между каждым приемом пищи

Постарайтесь исключить:

- Глютен
- Сыры и йогурты
- Рафинированный сахар
- Заменители сахара (кроме стевии)
- Соль
- Зерновые (только для ПЕРЕЗАГРУЗКИ)
- Газировка (диетическая и обычная)
- Алкоголь
- Кофе и чай

ЗАВТРАК	1 порция белков + 1 порция жиров + 1 порция углеводов
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Zen Prime + протеиновый коктейль Zen Fuze
ОБЕД	1 порция белков + 1 порция жиров + 1 порция углеводов
ПОЛДНИК	Zen Prime + протеиновый коктейль Zen Fuze
УЖИН	1 порция белков + 1 порция жиров + 1 порция углеводов
ПОЗДНИЙ ВЕЧЕР	протеиновый коктейль Zen Fuze по желанию



Сбалансируйте на своей тарелке белки, жиры и углеводы.

Выбирайте здоровое питание

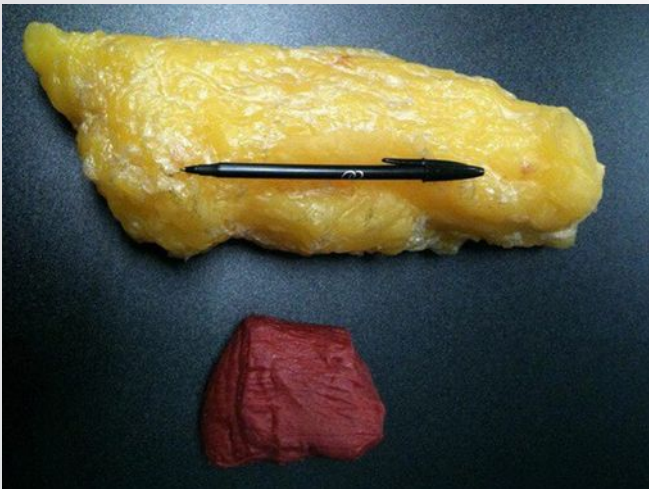
- Почему у некоторых вначале 1й фазы отмечаются головные боли, и что делать в таких случаях?

- Экстракты корня одуванчика и ягоды можжевельника усиливают почечную фильтрацию и могут оказывать мочегонный эффект.
- Совместно с исключение соли, чая и кофе это может вызвать снижение артериального давления.
- **Не забывайте о рекомендации пить много воды с каждым приемом пищи и между приемами пищи.**
- **В случае выраженного снижения давления можно выпить Nevo или некрепкий чай/кофе.**

Zen Project 8™

вопросы и ответы

- Почему при переходе на вторую фазу у меня нет дальнейшего снижения веса?



- В 1й фазе мы устраняем задержку жидкости, вздутие.
- Во 2й фазе начинается работа по нормализации обмена веществ и замене жира на мышечную массу.
- **Не забудьте сделать замеры вначале.**
- **Мышцы весят больше, поэтому ориентируйтесь на объемы.**

Zen Project 8™
вопросы и ответы

- Я позволил себе лишнего на празднике, и отошел от программы на несколько дней. Неужели всё зря? Что теперь делать?

- Если вы отошли от плана питания и программы на 3 дня или больше, перейдите к фазе Перезагрузка на 7 дней, а дальше возвращайтесь к тому месту программы, где вы вынуждены были прерваться.
- Ваши усилия не пропали даром. Более того, повтор фазы Перезагрузка поможет облегчить симптомы несварения и ускорит достижение целей.

Zen Project 8™

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- У меня после протеинового коктейля Zen Fuse появляется чувство голода уже через 20-30 минут.

- Иногда сладкий вкус провоцирует чувство голода.
- Чтобы избежать такого эффекта, выпейте после коктейля $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Zen Project 8™

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- Можно ли принимать продукты из серии Zen Project 8™ при беременности?

- Из продуктов серии Zen можно использовать протеиновый шейк, Zen Fuse, 1 порцию в день, в качестве дополнительного источника белка и пробиотиков.

Zen Project 8™

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- Можно ли принимать продукты из серии Zen Project 8™ при заболеваниях почек?

- Zen Fit можно использовать без ограничений
- При некоторых заболеваниях почек существует ограничение по приему белка
- Рекомендованное суточное потребление белка в норме ~ 0,8 г/кг веса в сутки:
 - от 65 до 117 г/сутки для мужчин,
 - от 58 до 87 г/сутки для женщин
 - 1,3 – 1,8 г/кг в сутки при интенсивных занятиях фитнесом, то есть при весе 80 кг это 104-160 г

При хронических заболеваниях почек необходимо проконсультироваться с врачом.

Ожирение увеличивает риск мочекаменной болезни.
Берегите почки смолоду!

(Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации)
J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S29-38. doi: 10.1080/02640414.2011.619204. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation.

Zen Project 8™

вопросы и ответы

- После начала программы у меня появились запоры. Что делать?

- Не забывайте о рекомендации пить много воды с каждым приемом пищи и между приемами пищи.
- Увеличьте использование растительных продуктов (колонка «Без ограничений»).
- добавьте **Reserve** – его употребление не только обогатит ваш рацион антиоксидантами, но и улучшит работу кишечника, а также ускорит достижение целей по контролю веса.

Zen Project 8™

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
РАЗМЕР ПОРЦИИ

Травы

- Базилик
- Лавровый лист
- Кориандр, петрушка, укроп
- Розмарин, тимьян и т.п.

Специи

- Корица
- Чеснок, Имбирь
- Мускатный орех
- Черный перец
- Шафран и т.п.

Перечень продуктов

**Руководство по
фазе
«Поддерживаем
»,**



Ресвератрол



Вишня



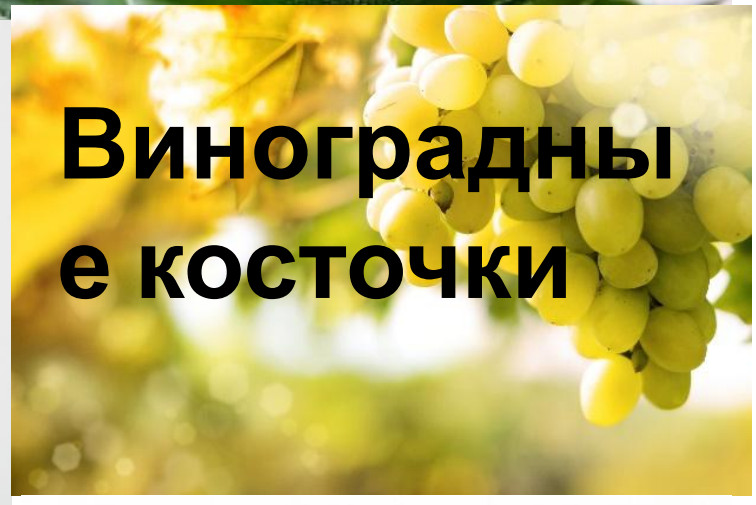
Алоэ



Гранат



Зеленый чай



Виноградные косточки



Черника



Асаи



Виноградный сок

- Я пью все продукты Zen Project 8, но не хочу менять питание. Будет ли у меня какой-то результат?

- Мы гарантируем **качество и эффективность** продуктов серии Zen Project 8 для улучшения обмена веществ и контроля веса.
- Гарантировать **результат** можете только вы, поскольку для быстрых и стойких результатов также необходимо правильное питание и регулярная физическая активность.
- С неправильным питанием и малоподвижностью связано множество заболеваний.
- Продумайте план питания заранее перед началом программы, возьмите вашу семью себе в единомышленники.
- Быть здоровым и красивым очень приятно. Вам точно понравится!

Zen Project 8™

вопросы и ответы

БЕЛКИ



ЖЕНЩИНЫ

1 ладонь
(примерно 85г)

МУЖЧИНЫ

1 1/2–2 ладони
(примерно 141г)

РАЗМЕР ПОРЦИИ

ЖИРЫ



ЖЕНЩИНЫ

1

МУЖЧИНЫ

1 большой

РАЗМЕР ПОРЦИИ

УГЛЕВОДЫ



ЖЕНЩИНЫ

1 кулак
(примерно 85г)

МУЖЧИНЫ

2 кулака
(примерно 141г)

РАЗМЕР ПОРЦИИ

БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
РАЗМЕР ПОРЦИИ

Постный белок

- Курица
- Яичный белок
- Нежирная рыба (не моллюски)
- Лосось (без дополнительных жиров с этим вариантом)
- Тофу
- Индейка
- Оленина
- Белковые коктейли ZEN Fuze
- Только свежее мясо без обработки и никакой говядины, свинины или баранины. Можно добавлять обратно в фазе ЗАРЯЖАЕМСЯ.
- Исключите протеиновые батончики в фазе ПЕРЕЗАРЯЖАЕМСЯ.

- Авокадо
- Масла
 - Авокадо
 - Рапса
 - Кокоса
 - Макадамии
 - Оливы
 - Арахиса
 - Растительное
- Сырые орехи и натуральные ореховые масла
- Семена
 - Чиа
 - Тыквы
 - Подсолнечника

Фрукты

- Яблоки
- Бананы
- Ягоды
 - Ежевика
 - Черника
 - Малина
 - Клубника
- Вишни и черешни
- Виноград
- Грейпфрут
- Манго
- Дыня
 - Мускусная дыня
 - Белая мускатная дыня
 - Арбуз
- Апельсины
- И т.п.

Овощи

- Свекла
- Брюссельская капуста
- Морковь
- Баклажан
- Лук
- Горох
- Тыква столовая
- Цуккини

• Избегайте калорийных овощей в фазе ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ, таких как бобы, кукуруза, картофель и т.д.

• Избегайте калорийных углеводов и зерновых в фазе ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ, таких как лебеда квиноа, кускус, овсянка, хлеб и макароны.

Травы

- Базилик
- Лавровый лист
- Кориандр
- Петрушка
- Розмарин
- Тимьян
- И т.п.

Специи

- Корица
- Чеснок
- Имбирь
- Мускатный орех
- Черный перец
- Шафран
- И т.п.

Овощи с низким содержанием углеводов

- Спаржа
- Перец стручковый
- Капуста китайская
- Брокколи
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Капуста листовая
- Огурец
- Зеленая фасоль
- Капуста кормовая
- Салат-латук (все виды)
- Шпинат
- Помидор
- И т.п.

Натуральный подсластитель



- Стевия




Руководство по фазе «Перезагружаемся», страница 9

Перечень продуктов

Выбирайте свежие, экологически чистые фрукты и овощи как можно чаще. Любые белки, углеводы или жиры можно заменить на другие белки, углеводы или жиры; просто поменяйте на любое из списка.

Умеренное потребление калорий, сбалансированное питание и регулярная физическая активность должны быть частью здоровой программы управления весом.

PFC EVERY 3	 ЖЕНЩИНЫ 1 ладонь (примерно 85г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	 ЖЕНЩИНЫ 1 большой палец РАЗМЕР ПОРЦИИ	 ЖЕНЩИНЫ 1 кулак (примерно 85г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИИ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
Завтрак	3 яичных белка	1 ст. ложка арахисового масла	1/2 банана	Корица (по вкусу)
Середина утра	ZEN Prime • Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до протеинового коктейля ZEN Fuze. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Обед	ПРИМЕРНО 85г Куриная грудка	1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 85г Клубника	Перец молотый (по вкусу)
Середина дня	ZEN Prime • Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до протеинового коктейля ZEN Fuze. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Ужин	ПРИМЕРНО 85г Лосось	*Белки и жиры в этом приеме пищи получены из лосося	ПРИМЕРНО 85г Спаржа	Чеснок, лимонный сок и молотый перец
Поздний вечер	+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			

PFC EVERY 3	 МУЖЧИНЫ 1 1/2-2 ладони (примерно 141г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	 МУЖЧИНЫ 1 большой палец РАЗМЕР ПОРЦИИ	 МУЖЧИНЫ 2 кулака (примерно 141г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИИ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
Завтрак	5 яичных белков	2 ст. ложки арахисового масла	1 целый банан	Корица (по вкусу)
Середина утра	ZEN Prime • Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до белкового коктейля ZEN Fuze. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Обед	ПРИМЕРНО 141г Курица	1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 141г Клубника	Перец молотый (по вкусу)
Середина дня	ZEN Prime • Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до протеинового коктейля ZEN Fuze. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Ужин	ПРИМЕРНО 141г Лосось	*Белки и жиры в этом приеме пищи получены из лосося	ПРИМЕРНО 141г Спаржа	Чеснок, лимонный сок и молотый перец
Поздний вечер	+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			

Руководство по фазе «Перезагружаемся», страница 10 (для женщин) и 11 (для мужчин)

Пример плана питания

- Где взять рецепты и идеи по плану питания?

- Блог The ZEN Project 8 Movement

https://www.jeunesseglobal.com/en-US/blog/the_zen_project_8_movement

- Facebook:

русскоязычная группа **ZEN PROJECT 8 RUSSIA & CIS**
англоязычная группа **ZEN PROJECT 8 GLOBAL**

Zen Project 8™

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

ZEN PROJECT 8 GLOBAL

Закрытая группа

Информация

Обсуждение

Участники

Мероприятия

Видео

Фото

Файлы

Поиск в этой группе

Быстрые ссылки

ZEN PROJECT 8 RUS...

ZEN PROJECT 8 GLO...

Promotia 2003 USMF "...

Регион Online Нал... 20+

В ногу по жизни - кл... 2

Стильные ДевчОн... 20+

Врачи РФ 20+



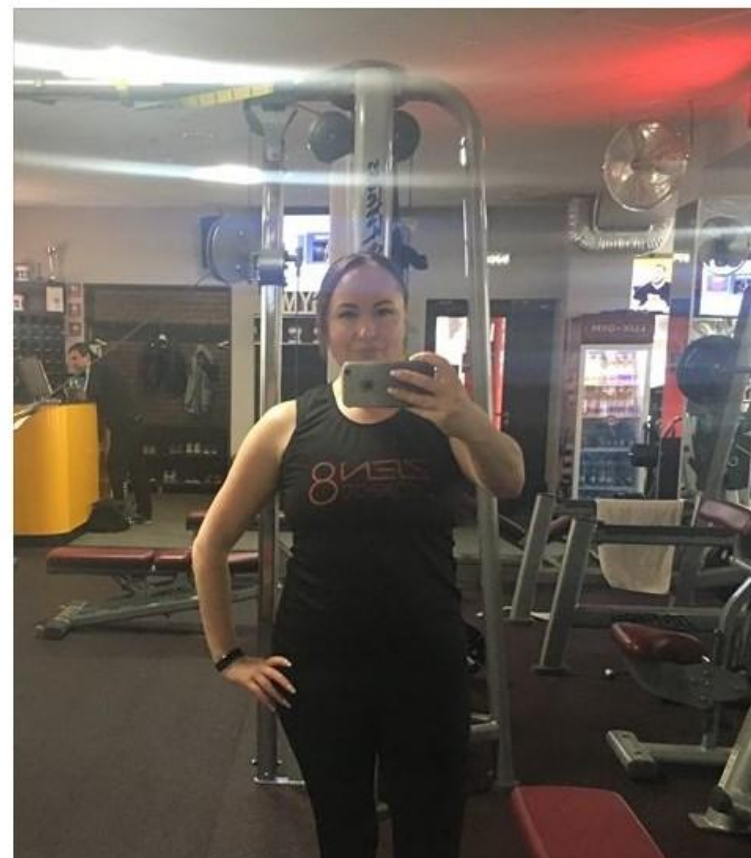
Maritza Gonzalez Willis

22 февраля 2017 г. · Город Хьюстон, Соединённые Штаты Америки

This didn't happen overnight, but it happened!!!! 18 months to be exact. This has been the best program ever. It's NOT. Diet, it's a lifestyle change. #yesyoucan #iamritz #vncoach #pfc #zenproject8



сейчас, когда уже и цифра 70 позади!!! Я больше не принимаю таблетки от давления, у меня не тарыхтит сердце, я не задыхаюсь при быстрой ходьбе, я тренируюсь в зале и чувствую невероятную силу в своём теле! И судя по моим подсчётам, к началу июня я буду в отличной форме 😊 Спасибо всем за поддержку! #натальявласенко #гомель #похудение #топлидер #бизнесонлайн #мотивация



Jeunesse Russia & CIS, Baltic sta

Нравится 3 970 людям

Отправить сообщение

ДОБАВЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

+ Введите имя или эл. адрес...

УЧАСТНИКИ

6 718 участников



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УЧАСТНИКИ

Скрыть

Друзья

Елена Тимченко [Добавить участника](#)

Мара Санчат [Добавить участника](#)

Oleg Chernikov [Добавить участника](#)

Еще

СОЗДАВАЙТЕ НОВЫЕ ГРУППЫ

В группах намного проще общаться с друзьями, родственниками и своей командой.

[Создать группу](#)

НЕДАВНИЕ ФОТО ГРУППЫ

Все



Поддержка от Zen Project 8™



- Я пью все продукты Zen Project 8, следую плану питания, но не хочу заниматься физической нагрузкой. У меня нет на это времени. Как это скажется на результатах?

- Мышцы – это тот орган, который «сжигает» жиры для того, чтобы получить энергию.
- **«Если нет клиентов, товар вернется обратно на склад»**
- Регулярная физическая нагрузка не только даст вам стойкие результаты, но и обеспечит фундамент для здоровья и молодости на долгие годы.
- Движение – это жизнь! **Положительные эффекты:**
 - Улучшение доставки кислорода и питательных веществ к тканям
 - Улучшение работы сердца и сосудов
 - Опорно-двигательный аппарат: мышечная сила, выносливость, гибкость, укрепление костей, подвижность суставов
 - Работа кишечника, оздоровление микрофлоры
 - Эндорфины, устойчивость к стрессу, нормализация сна
 - Снижение риска онкологических заболеваний

Zen Project 8™

вопросы и ответы

Что лучше вписывается в ваш график - зарядка в течение 1 часа в день или отдых на кладбище 24 часа в день?



"What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?"



2 МОДЕЛИРОВАНИЕ

СКОРРЕКТИРУЙТЕ ФИГУРУ С ПОМОЩЬЮ
УПРАЖНЕНИЙ

Начните моделировать свое тело с помощью предложенных упражнений на сжигание калорий, перечисленных ниже.*

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 30 МИНУТ/ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Например: пилатес, йога, тренажерный зал,

УПРАЖНЕНИЯ С КАРДИОНАГРУЗКОЙ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА 30 - 60 МИНУТ/ 3 - 5 РАЗ В НЕДЕЛЮ

Например: ходьба по лестнице, езда на велосипеде, бег трусцой, прогулки,

эллиптический тренажер, плавание

*Сначала выполняйте все силовые тренировки и упражнения с кардионагрузкой высокой интенсивности, затем делайте упражнения для сжигания жира.

*Данные рекомендации не проходили оценку Управления по контролю продуктов питания и лекарственных средств. Данный продукт не предназначен для диагностики, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний.

3 ВОССТАНОВЛЕНИЕ

С ПРОТЕИНЫМИ КОКТЕЙЛЯМИ ZEN
FUZE

Восстанавливайте организм с помощью протеиновых коктейлей ZEN Fuze.*

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

Белки + жиры + углеводы

Например: Яичные белки + семена чиа + тыквенное пюре

СЕРЕДИНА УТРА

ZEN Shape

• Принимайте 2 капсулы ZEN Shape за 30 минут до коктейля.

Протеиновый коктейль ZEN Fuze

• Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

ОБЕД

Белки + жиры + углеводы

Например: Куриная грудка + оливковое масло холодного отжима + манго, зеленый лук, приготовленный на пару рис.

СЕРЕДИНА ДНЯ

ZEN Shape

• Принимайте 2 капсулы ZEN Shape за 30 минут до коктейля.

Протеиновый коктейль ZEN Fuze

• Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

УЖИН

Белки + жиры + углеводы

Например: Креветки + авокадо + лебеда квиноа

ПОЗДНИЙ ВЕЧЕР

+ Белковый коктейль ZEN Fuze по желанию

• Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

Руководство по фазе
«Заряжаемся»,
страница 7

Тренировки и
план питания



- 30-60 минут спорта в день!
- Умеренная физическая нагрузка – 3 раза в неделю
- Интенсивная физическая нагрузка – 2-3 раза в неделю
- Тренировки на выносливость – 2 раза в неделю (с гантелями весом 500 граммов или спортивными резинками, йога)

Физическая активность



Кардио

- После умеренной кардиотренировки ваше сердце бьется чаще
- После такой нагрузки вы можете говорить, но не можете петь

После такой нагрузки вы немного вспотели

Умеренная нагрузка – 3 раза в неделю



Примеры:

Упражнения в среднем темпе, катание на велосипеде (скорость до 10 км/ч), быстрая ходьба, танцы, уборка (пылесос, мытье полов), активные игры (бадминтон, парный теннис)

**Умеренная нагрузка –
3 раза в неделю**



Кардио интенсивная

- После интенсивной нагрузки ваше сердце бьется чаще
- После такой нагрузки вы можете говорить, но с паузами
- После такой нагрузки вы сильно вспотели



**Интенсивная нагрузка –
2-3 раза в неделю**



Примеры:

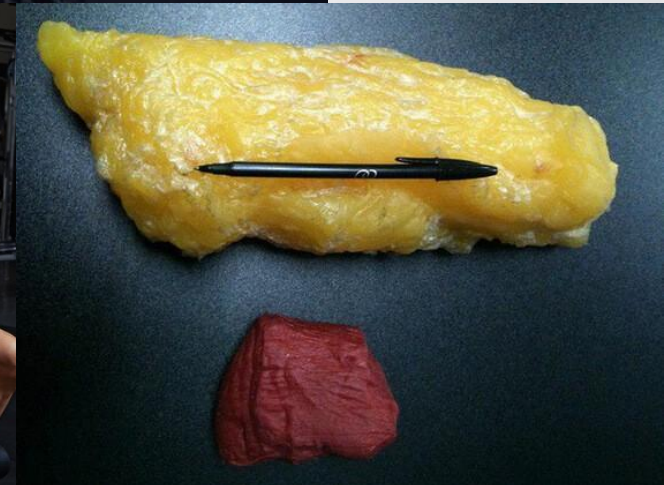
Катание на велосипеде (скорость больше 10 км/ч), бег (не менее 6 км/ч), плавание, активные игры (футбол, баскетбол, теннис, салочки), пеший туризм, уборка снега



**Интенсивная нагрузка –
2-3 раза в неделю**



- Сжигает больше калорий
- Тонизирует мышцы
- Повышает мышечную силу



Силовые тренировки



- Быстрое достижение результата
- Лучшие результаты по благотворному воздействию на сосуды и мыслительные функции



Интервальные тренировки высокой интенсивности

Быстрый интервал:

- выпрыгивание вверх из положения упор лёжа
- Спринт
- Прыжки с выпадами
- Скакалка

Интервал восстановления:

- Растяжка
- Планка
- Энергичная ходьба

• Подъем в гору

Интервальные тренировки высокой интенсивности

- Общее время упражнений: 30 – 60 минут
- Один цикл:
 - Максимальная интенсивность: 30 – 60 секунд
 - Восстановление: 2 – 3 минуты
- Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок

□ **Интервальные тренировки
высокой интенсивности**

- У меня сахарный диабет. Могу ли я принимать продукты серии Zen Project 8, чтобы похудеть?

- Ожирение – один из факторов риска развития сахарного диабета 2 типа.
- Контроль веса позволяет не только улучшить ситуацию с контролем уровня сахара в крови, но и снизить артериальное давление, уменьшить риск сосудистых осложнений.
- Если у вас длительный «стаж» заболевания, не забывайте регулярно контролировать уровень сахара в крови.
- Чтобы избежать гипогликемии, вы можете использовать дополнительную порцию протеинового коктейля Zen Fuse перед сном.

Zen Project 8™

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- Какие препятствия могут меня ожидать?

1. Мотивация
«Найдите своё **ПОЧЕМУ**»
2. Ограничивающие убеждения
Паоло Коэльо: «Есть только одна вещь, которая делает претворение мечты в жизнь невозможным – это страх провала»
3. Страх потерять окружение
4. Эмоциональный фон
Влюбленные худеют без усилий
5. Недостаточно физической активности

Мы получаем ровно столько, на сколько согласны!

Тони Роббинс

Zen Project 8™

вопросы и ответы

- Увеличение продолжительности жизни здоровых клеток
- При этом предопухолевые клетки погибают
- В здоровых клетках стимулируется теломераза
- Подавляется активность теломеразы предраковых клеток

Ограничение сахара и калорий стимулирует теломеразу в здоровых клетках!



СИСТЕМА Y.E.S.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ



luminesce
ADVANCED SKIN CARE LINE

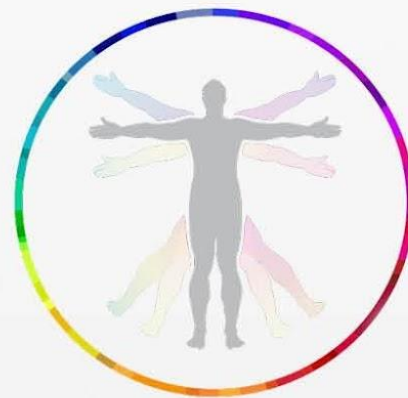


ОМОЛОЖЕНИЕ

ЗАЩИТА



РАЗГЛАЖИВАНИЕ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ



ЭНЕРГИЯ



УКРЕПЛЕНИЕ



БАЛАНС





JEUNESSE

ПОКОЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ



Кормите свой автомобиль ТОЛЬКО ОТЛИЧНЫМ ТОПЛИВОМ!



Варвара Веретюк:

- ✓ Врач-терапевт
- ✓ специализация – семейная медицина
- ✓ член Российского научного медицинского общества терапевтов (РНМОТ)
- ✓ член Европейской ассоциации превентивной кардиологии (ЕАРС)



Скайп для связи:

varmedi

СКАЙП-ЛИНИЯ

**ВТОРНИК
ПЯТНИЦА**

**с 17⁰⁰ до 19⁰⁰
с 13⁰⁰ до 15⁰⁰**

**ПО
МОСКОВСКОМУ**

Merci

Bedankt

谢谢

Obrigado!

Teşekkürler

Grazie



Gracias

СПАСИБО! AČIŪ

Thank You

PAHME

PALDIES

T TÄNA

Mulțumesc!

N

ขอบคุณ

תודה

Vielen Dank

Все изображения, использованные в презентации, были найдены в свободном доступе и считаются общедоступными. Проблемы или ошибки, связанных с авторскими правами, если таковые имеются, были сделаны непреднамеренно. В случае претензии касательно принадлежащих вам