



## Концепция поддержки Herbalife Nutrition

Научная обоснованность необходимости психологической и социальной поддержки в процессе снижения веса и сохранения достигнутого результата.

# Наш образ жизни определяет наша психология

Согласно исследованиям ВОЗ, из всех людей с лишним весом и ожирением (не только в России, во всем мире), у 95% эти проблемы возникли по так называемым алиментарным причинам – причинам, связанным с образом жизни:



гиподинамия,



несбалансированное питание,



воздействие эмоциональных стрессов,



пищевые привычки и пристрастия,



влияние социального окружения.

# Виды нарушения пищевого поведения

- Экстернальное ПП
- Эмоциогенное ПП
- Ограничительное ПП

Если у вас есть избыточный вес, то он поддерживается одним из этих видов нарушений.

# Экстернальное ПП

Решение поесть возникает не потому, что человек на самом деле голоден, а потому что увидел что-то аппетитное: хорошо накрытый стол, рекламу вкусной еды или как кто-то другой ест.

Это следствие не только повышенного аппетита, но и медленно формирующегося, неполноценного чувства насыщения.

Возникновение сытости у полных людей запаздывает по времени и ощущается исключительно как механическое переполнение желудка. Именно из-за **ОТСУТСТВИЯ ЧУВСТВА СЫТОСТИ** некоторые люди готовы есть всегда, если пища доступна и попадает на глаза.



# Эмоциогенное ПП

Решение поесть возникает не потому, что человек на самом деле голоден, а потому что испытывает эмоциональный дискомфорт: беспокойство, тревогу, раздражение, обиду, ему скучно или одиноко, он не позволяет себе выразить благодарность, любовь.

«заедание стресса», когда еда — это и лекарство, и лучший друг, и решение всех проблем

- Это самый часто встречающийся вид нарушений пищевого поведения – 60% случаев!
- Наиболее характерен для полных эмоциональных женщин, но может иметь место и у людей с абсолютно нормальным весом тела.
- Заедают стресс разной пищей, но в основном преобладают легкоусвояемые, высококалорийные продукты, богатые углеводами и жирами (пирожные, мороженое, пирожки, конфеты, торты, шоколад)



# Ограничительное ПП

Это избыточные пищевые самоограничения и бессистемные слишком строгие диеты, которые неизбежно сменяются срывами и периодами более сильного переедания.

«порочный круг» жестких ограничений в еде и срывов диеты.

- Человек – в постоянном стрессе - во время самоограничений он страдает от сильного голода, а во время перееданий он страдает от того, что опять набирает вес, и все его усилия были напрасны.
- Возникает «диетическая депрессия» - эмоциональная нестабильность, повышенная раздражительность и утомляемость, чувство внутреннего напряжения и постоянной усталости, сниженном настроении, подавленности.



# Что создает и поддерживает эти нарушения?

## Наши мысли и поведение, наша психология:

- Перфекционизм
- Взаимоотношение с социумом во время снижения веса
- Многократные подходы к снижению веса
- Иррациональные убеждения - «Похудею, и все у меня будет хорошо»
- Некомпетентность в вопросах сбалансированного питания.

# Перфекционизм

- Чрезмерный уровень требования к самому себе с мощной реакцией на свои недостатки и слабости.
- Ориентация на быстрый результат > Радикальные способы похудения - жесткие диеты, спортзал, голодание

Сначала легко придерживаться поставленных целей, но **растет внутреннее** напряжение и излишний контроль над собой, это провоцирует срыв.



## Проблема:

Внимание уделяется только собственно перееданию, а не причинам, которые его вызвали.

# Многokратные подходы к снижению веса

## = Привыкание к ПРОЦЕССУ ПОХУДЕНИЯ

Организм «привыкает» к постоянному диетическому напряжению, с каждым заходом вес снижается все труднее, появляется некоторая устойчивость к следующим попыткам и они даются все труднее.

- Физически - рост жировых клеток, объема желудка и т. д.
- Психологически: формирование представления о себе как о человеке, у которого ничего не получится

# Иррациональное убеждение

«Похудею, и всё у меня будет хорошо»

Цель снижения веса – не только здоровое тело и цифра на весах, а обретение уверенности в себе, здоровое восприятие себя, и как следствие - выстраивание отношений, эффективная карьера и т.д

## Что происходит в одиночестве?

- Формируются завышенные ожидания: «жизнь сразу наладится, как только я похудею»
- Самооценка не растёт сама собой, когда снижается вес
- Наступает напряжение - я работаю над своей стройностью, испытываю от этого стресс, но радости от этого нет.

# Иррациональные убеждения

«Похудею, и всё у меня будет хорошо»

И если раньше человек мог винить во всех своих неудачах лишний вес, то теперь приходит понимание, что дело не только в нем. Это ситуация вызывает тревогу, и тогда вновь включается психологический механизм защиты, человек набирает лишний вес, чтобы у него снова появилось весомое и понятное объяснение своих неудач в жизни.



# Некомпетентность в вопросах сбалансированного питания

- В современном мире нас окружает огромное количество информации о правильном питании – интернет-ресурсы, рекомендации знакомых, продукты
- Кажется, что легко разобраться самостоятельно, но это не всегда так.
- Это очень опасный миф, который влечет за собой опасные эксперименты над здоровьем.
- Человек склонен выбрать такое «правильное питание», которое обусловлено его пищевой зависимостью, а не объективной оценкой полезности.

# Сервис персонального консультанта



## НАЧАЛО ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

- Составление персонализированной программы питания = рекомендации, полностью соответствующие вашей ситуации - вес, возраст, пищевые предпочтения, образ жизни.
- Анализ состава массы тела

# Сервис персонального консультанта



## ЗАПУСК И ПОДДЕРЖАНИЕ ПОТЕРИ ВЕСА



ежедневный контроль питания, анализ пищевых дневников консультантом

- меньше трудностей составления и контроля рациона
- меньше психологического напряжения



совместное планирование пищевого поведения во время праздничных дней и командировок («запланированных срывов»)

- нет чувства вины и стрессом, т.к. есть чувство контроля



возможность «скорой помощи» при возникновении сложных ситуаций - набор веса, стресс, переезд и т.д.

- оперативное решение проблемы, меньше шансов появления лишнего веса.



адекватное регулирование физической активности консультантом,

- нет риска поведения в стиле «все или ничего»



обучение основам сбалансированного питания

- переход от поддержки к самоподдержке



повышение уверенности и снижение уровня тревожности

# Сервис персонального консультанта



## РАБОТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ, МЕШАЮЩИМИ ПОХУДЕНИЮ

- вашу ситуацию понимают изнутри, каждый консультант имеет собственный успешный опыт похудения
  - проще осознать нормальный темп снижения веса
- совместное обсуждение и анализ факторов переедания
  - легче следовать рекомендациям по питанию.
- введение новых продуктов, изменение ритма питания, большая гибкость.
  - снижение веса как следствие изменения образа жизни, а не цель

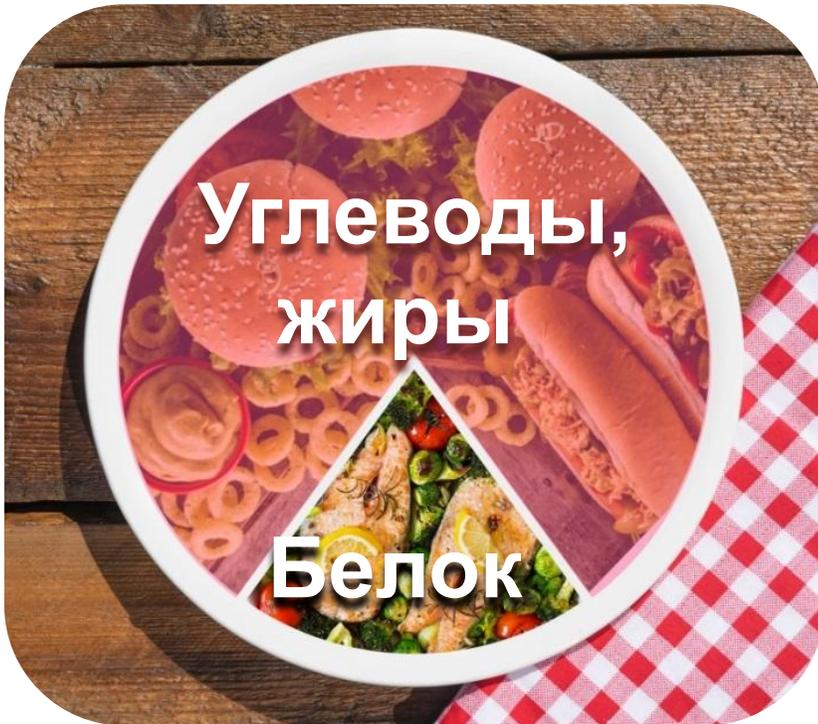
# Сервис персонального консультанта



## СОХРАНЕНИЕ ДОСТИГНУТОГО ВЕСА

- сопровождение во время сохранения достигнутого веса
  - плавное изменение режима питания с режима похудения на сохранение веса
- обучение навыкам самостоятельного выхода из стресса без использования еды

# «Рацион бедняка»



Формирование «рациона бедняка»: калорийность рациона покрывается за счет углеводов и вредных жиров, обнаруживается недостаточное количество животного белка и дефицит витаминов и микроэлементов.

**Следствия:**

**Дефицит белков и ПНЖК**

▣ выраженный дефицит большинства **витаминов (А, группы В, С, Е)**

▣ недостаточность ряда минеральных веществ и микроэлементов: **кальция, железа, йода, фтора, селена, цинка.**

# Белковая недостаточность

- Следствие углеводно-жирового «рациона бедняка»
- Рекомендовано **не менее 50%** суточной потребности покрывать растительным белком\*

\*Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18 декабря 2008 г.)

# Восполнение белковой недостаточности

- **Протеиновые коктейли Формула 1** обеспечивают организм аминокислотами, в том числе незаменимыми
- Содержат **комплекс витаминов и микроэлементов**, покрывающих до 30% от суточной потребности
- **Формула 3** - дополнительный источник белка



## Эффективность подтверждена клиническими исследованиями



Исследования подтверждают, что программы снижения веса Herbalife Nutrition с использованием специализированных продуктов питания протеинового коктейля Формула 1 и протеиновой смеси Формула 3 по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой:

- Более эффективны для снижения жировой массы тела
- Более эффективны для сокращения охвата талии
- Обеспечивают более комфортный процесс снижения массы тела: лучшее насыщение и отсутствие чувства голода

# Овсяно яблочный напиток

## Пищевые волокна в составе:

- Мягко стимулируют кишечник, обеспечивая **естественную детоксикацию**
- Способствует **выведению тяжелых металлов**
- Оказывают помощь в формировании **собственной флоры**, которая формирует местную защиту



# Растительный напиток Алоэ

Содержит Алоэ, который:

- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы<sup>1</sup>.
- стимулирует процесс пищеварения<sup>2</sup>.

Натуральный Алоэ  
для стимуляции  
пищеварительной  
системы



# Травяной напиток

Содержит:

- Комплекс ингредиентов<sup>1</sup> для усиления антиоксидантной защиты организма<sup>2</sup>.
- Кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование

Польза 6  
фитокомпонентов  
для поддержания  
тонуса в течение дня!



# Сбалансированный завтрак

**Помогает  
эффективно  
контролировать вес:**

- Низкокалорийный
- Обеспечивает чувство сытости на несколько часов

**Готовится  
за 3 минуты**

**Обеспечивает энергией**

- Восполняет запасы макро- и микронутриентов
- Сбалансирован по питательным веществам



# Вода и правильный питьевой режим

## Потребность организма в воде

- Не менее 1,5 – 2 литров в день для нормального функционирования\*
- Активное снижение веса требует увеличения нормы потребления воды в сутки (30 мл воды на каждый килограмм)\*
- Дополнительно для каждого часа физической нагрузки вам нужно 1-3 стакана воды
- В жаркую и холодную погоду требуется больше воды, чтобы регулировать водный баланс и температуру тела
- С увеличением белка в вашем рационе потребность в воде также возрастает

## Роль воды в снижении веса

- Не содержит калорий, жира и холестерина, в ней мало натрия
- Снижает аппетит
- Помогает в самоочищении организма
- Помогает организму перерабатывать запасы жира

\* При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться со специалистом



# Фильтр для очистки воды Herbalife Nutrition

Превосходно очищает:

- Удаляет до 100% вредных примесей<sup>1</sup>.
- Очищает лучше, чем фильтры ведущей европейской марки<sup>2</sup>.
- Сохраняет полезные м



Важно менять  
картридж  
менять каждые  
3 месяца



# Протеиновый батончик "Лимонный"



Батончик создан для сбалансированного перекуса и является дополнительным источником протеина при повышенных физических нагрузках.

## Содержит:

10 г натурального белка, что составляет 14% суточной потребности\*,  
всего 140 калорий на порцию.

# Полезное может и должно быть вкусным

Формирование новой правильной привычки готовить вместе с продуктами Herbalife Nutrition

Вкусный, полезный и разнообразный рацион – основа долгой жизни в здоровом теле



Сканируйте QR code для просмотра