



Herbalife Nutrition qo'llab-quvvatlash kontseptsiyasi

Vazn yo'qotish va erishilgan natijani saqlab qolish jarayonida psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ehtiyojning ilmiy asosliligi.

Bizning hayot tarzimizni psixologiyamiz belgilaydi

JSST tadqiqotiga ko'ra, ortiqcha vazn va semirib ketgan barcha odamlarning (nafaqat Rossiyada, butun dunyoda) 95% da bu muammolar alimantar deb ataluvchi sabablarga – turmush tarzi bilan bog'liq sabablarga ko'ra paydo bo'ldi:



gipodinamiya,



balanslashtirilmagan ovqatlanish,



hissiy stresslarning ta'siri,



oziq-ovqat odatlari va afzalliklari,



ijtimoiy muhitning ta'siri.

Ovqatlanish xulqi buzilishining turlari

- Tashqi OX
- Emotsiogen OX
- Cheklovchi OX

Agar sizda ortiqcha vazn bo'lsa, unda bu turdagi buzilishlarning biri tomonidan ushlab turiladi.

Tashqi OX

Ovqatlanish to'g'risida qaror, inson aslida och bo'lgani uchun emas, balki u mazali narsani ko'rganligi sababli paydo bo'ladi: yaxshi bezatilgan dasturxon, mazali taomning reklamasi yoki boshqa birovning ovqatlanishi.

Bu nafaqat ishtahaning kuchayishi, balki asta-sekin shakllanadigan, sifatsiz to'yinganlik tuyg'usining ham natijasidir.

Semiz odamlarda to'yish hissining paydo bo'lishi vaqt bo'yicha kechikadi va faqat oshqozonning mexanik to'lib ketishi sifatida seziladi. Aynan **TO'YINGANLIK HISSINING YO'QLIGI** sababli, ba'zi odamlar oziq-ovqat mavjud bo'lsa va ularning ko'zlari tushsa, doimo ovqatlanishga tayyor..



• Emotsiogen OX

Ovqatlanish to'g'risida qaror inson aslida och bo'lgani uchun emas, balki hissiy noqulaylikni boshdan kechirganligi sababli paydo bo'ladi: tashvish, xavotir, asabiylashish, xafagarchilik, zerikish yoki yolg'izlik, u o'ziga minnatdorchilik, sevgi izhor etishga yo'l qo'ymaydi.

"stressni yeyish" bu - oziq-ovqat ham dori, ham eng yaxshi do'st va barcha muammolarning echimi bo'lishidir

- Bu ovqatlanish xulqi buzilishining eng keng tarqalgan turi - 60% hollarda!
- Ko'pincha ortiqcha vaznli hissiy ayollarda uchraydi, lekin mutlaqo normal tana vazniga ega odamlarda ham paydo bo'lishi mumkin.
- Stressni turli xil ovqatlar bilan yeydilar, lekin asosan uglevodlar va yog'larga boy yengil hazm bo'ladigan, yuqori kaloriyali ovqatlar (pirojnoe, muzqaymoq, pirojki, konfetlar, tortlar, shokolad) ustunlik qiladi.



• Cheklovchi OX

Bular haddan tashqari oziq-ovqat mahsulotlaridan o'z-o'zini cheklash va tizimsiz, juda qattiq dietalar bo'lib, ular muqarrar ravishda buzilishlar va kuchliroq ovqatlanish davrlari bilan almashinadi..

Jiddiy oziq-ovqat cheklovlari va dietani buzilishlarining "nuqsonli doirasi".

- Odam doimiy stressda bo'ladi - o'z-o'zini cheklash paytida u qattiq ochlikdan aziyat chekadi, ortiqcha ovqatlanish paytida esa u yana vazn ortishidan azob chekadi va uning barcha harakatlari behuda bo'ladi.
- "Diyetik depressiya" paydo bo'ladi - hissiy beqarorlik, asabiylashish va charchoqning kuchayishi, ichki taranglik va doimiy charchoq hissi, past kayfiyat, tushkunlik.



Ushbu buzilishlarni nima keltirib chiqaradi va ushlab turadi?

Bizning fikrlarimiz va xatti-harakatlarimiz, bizning psixologiyamiz:

- Perfeksionizm
- Vazn yo'qotish paytida o'zaro ijtimoiy munosabatlar
- Vazn yo'qotish uchun ko'p martalik kirishuvlar
- Irratsional ishonch – “Ozaman va menda hammasi yaxshi bo'ladi”
- Balanslashtirilgan ovqatlanish masalalarida kompetentsizlik.

Perfektsionizm

- O'zining kamchiliklari va zaif tomonlariga kuchli reaktsiyalar bilan o'z-o'ziga bo'lgan talabning haddan tashqari darajasi.
- Tezkor natijalarga yo'nalganlik > Vazn tashlashning radikal usullari - qattiq dietalar, sport zali, ochlik

Avvaliga qo'yilgan maqsadlarga rioya qilish oson, lekin ichki taranglik va o'zini haddan tashqari nazorat qilish kuchayadi, bu buzilishni keltirib chiqaradi.



Muammo:

Buni keltirib chiqargan sabablarga emas, balki faqat aynan ortiqcha ovqatlanishga e'tibor beriladi.

Vazn yo'qotish uchun ko'p martalik kirishuvlar

= VAZN YO'QOTISH JARAYONiga ko'nikish

Organizm doimiy dietali stressga "odatlanib qoladi", vazn tashlash tobora qiyinlashadi, keyingi urinishlarga qandaydir barqarorlik paydo bo'ladi va ular qiyinroq beriladi.

- Jismoniy jihatdan - yog 'hujayralarining o'sishi, oshqozon hajmi va boshqalar.
- Psixologik jihatdan: o'zini muvaffaqiyatsizlikka uchragan shaxs sifatida tasavvur qilish

Irratsional ishonch -

“Ozaman va menda hammasi yaxshi bo'ladi”

Vazn yo'qotishning maqsadi nafaqat sog'lom tana va tarozidagi raqamlar, balki o'ziga ishonchga erishmoq, o'zini sog'lom idrok etish va natijada munosabatlarni o'rnatish, samarali martaba va hk.

Yolg'izlikda nimalar sodir bo'ladi?

- “Men ozishim bilanoq hayot yaxshilanadi” degan yuqori umidlar shakllanadi.
- Vazn kamayganda, o'ziga baho berish o'z-o'zidan o'smaydi
- Tanglik paydo bo'ladi - men o'z qaddi-qomatim ustida ishlayapman, men bundan stressni boshimdan kechiryapman, lekin bundan hech qanday quvonch yo'q.

Irratsional ishonch -

“Ozaman va menda hammasi yaxshi bo'ladi”

Ilgari odam barcha muvaffaqiyatsizliklarida ortiqcha vaznni ayblashi mumkin bo'lgan bo'lsa, endi muammo nafaqat unda ekanligini tushunish payti keldi.

Bu holat xavotirlik uyg'otadi, shunda psixologik himoya mexanizmi yana ishga tushadi, inson hayotdagi o'z muvaffaqiyatsizliklari uchun yana bir muhim va asosli tushuntirishga ega bo'lish uchun ortiqcha vazn yig'adi.



Balanslashtirilgan ovqatlanish masalalarida kompetentsizlik

- Zamonaviy dunyoda bizni to'g'ri ovqatlanish haqida juda ko'p ma'lumotlar - Internet resurslari, do'stlar tavsiyalari, mahsulotlar o'rab olgan.
- Buni mustaqil ravishda aniqlash oson ko'rinadi, lekin bu har doim ham shunday emas.
- Bu salomatlik ustidan xavfli tajribalarga olib keladigan juda xavfli afsona.
- Inson shunday "to'g'ri ovqatlanish" ni tanlashga moyil bo'ladiki, bu uning foydaliligini ob'ektiv baholash bilan emas, balki uning oziq-ovqatga qaramligi bilan bog'liq.

Shaxsiy maslahatchi xizmati



VAZN KAMAYTIRISH DASTURINI BOSHLANISH

- Shaxsiylashtirilgan ovqatlanish dasturini tuzish = sizning vaziyatingizga - vazn, yosh, ovqatlanish afzalliklar, turmush tarzingizga to'liq mos keladigan tavsiyalar.
- Tana massasi tarkibini tahlil qilish

Shaxsiy maslahatchi xizmati



VAZN YO'QOTISHNI BOSHLASH VA SAQLASH



ovqatlanishning har kunlik monitoringi, maslahatchi tomonidan oziq-ovqat kundaliklarini tahlil qilish

- ratsion tayyorlash va nazorat qilishda kamroq qiyinchiliklar
- kamroq psixologik stress



bayramlar va ish safarlari paytida ovqatlanish xatti-harakatlarini birgalikda rejalashtirish ("rejalashtirilgan uzilishlar")

- nazorat qilish hissi borligi sababli aybdorlik va stress hissi yo'q



Vazn ortishi, stress, ko'chish va hk. kabi qiyin vaziyatlarda "tez yordam" imkoniyati

- muammoni tezkor hal qilish, ortiqcha vazn paydo bo'lishining kam ehtimoli.



maslahatchi tomonidan jismoniy faoliyatni etarli darajada tartibga solish,

- "hamma yoki hech narsa" uslubida xulq-atvor xavfi yo'q



balanslashtirilgan ovqatlanish asoslarini o'rgatish

- qo'llab-quvvatlashdan o'z-o'zini qo'llab-quvvatlashga o'tish



ishonchni oshirish va tashvish darajasini pasaytirish

Shaxsiy maslahatchi xizmati



VAZN TASHLASHGA XALAQIT BERUVCHI TO'SIQLAR BILAN ISHLASH

- sizning vaziyatingiz ichidan tushunishadi, har bir maslahatchi o'zining muvaffaqiyatli vazn yo'qotish tajribasiga ega
 - vazn yo'qotishning normal tezligini tushunish osonroq
- ortiqcha ovqatlanish omillarini birgalikda muhokama qilish va tahlil qilish
 - ovqatlanish bo'yicha tavsiyalarga amal qilish osonroq.
- yangi mahsulotlarni joriy etish, oziq-ovqat ritmini o'zgartirish, katta moslashuvchanlik.
 - vazn yo'qotish maqsad emas, balki turmush tarzini o'zgartirish natijasi

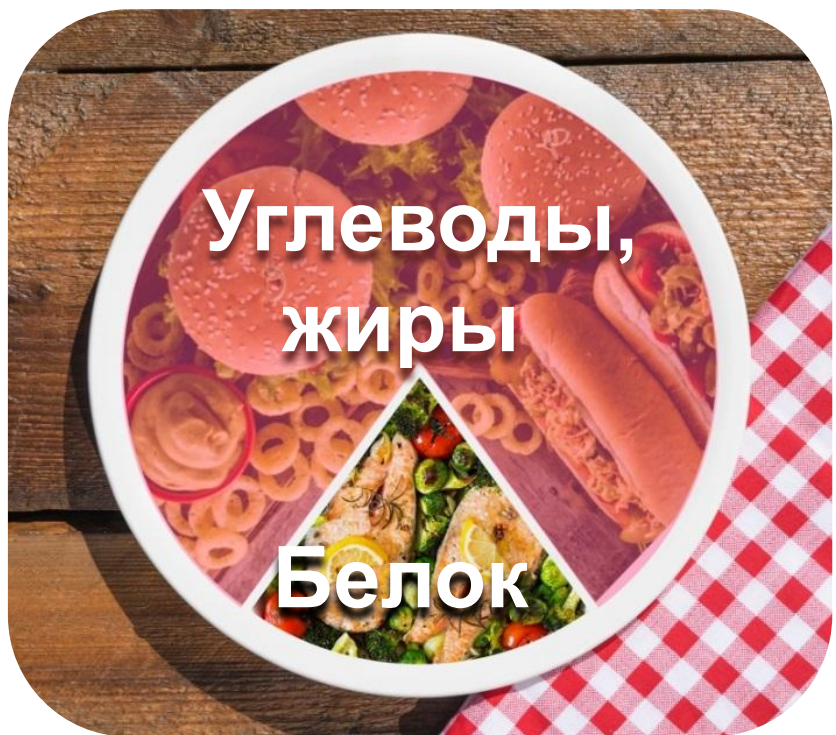
Shaxsiy maslahatchi xizmati



ERISHILGAN VAZNNINI SAQLASH

- erishilgan vaznni saqlab qolish paytida hamrohlik qilish
 - ovqatlanish tartibini vazn yo'qotish tartibidan vaznni saqlashga silliq o'zgartirish
- ovqatdan foydalanmadan holda stressdan mustaqil ravishda chiqish ko'nikmalarini o'rgatish

“Kambag'al ratsioni”



"Kambag'al ratsioni" ning shakllanishi: ratsionning kaloriya tarkibi uglevodlar va zararli yog'lar hisobiga qoplanadi, hayvon oqsilining etarli emasligi va vitaminlar va mikroelementlarning etishmasligi aniqlanadi.

Oqibatlari:

□oqsil va KTYK etishmovchiligi

□ko'pgina **vitaminlarning** ifodalangan tanqisligi
(A, B guruhi, C, E)

□bir qator minerallar va mikroelementlarning etishmasligi:
kaltsiy, temir, yod, ftor, selen, rux (sink).

Oqsil etishmovchiligi

- uglevod-yog'li “kambag'al odam ratsionining oqibati”
- Kundalik ehtiyojning **kamida 50 foizini** o'simlik oqsili bilan qoplash tavsiya etiladi *

*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.)

Oqsil etishmovchiligini to'ldirish

- **Formula 1 oqsilli kokteyllari** organizmni aminokislotalar, shu jumladan juda kerakli bo'lganlari bilan ta'minlaydi
- Kundalik ehtiyojning 30% ni qoplaydigan **vitaminlar va mikroelementlar majmuasini** o'z ichiga oladi
- **Formula 3** - qo'shimcha oqsil manbai



Samaradorligi klinik tadqiqotlar bilan tasdiqlangan



Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Herbalife Nutrition vazn yo'qotish dasturlari maxsus oziq-ovqat mahsulotlarni o'z ichiga olgan Formula 1 oqsilli kokteyli va Formula 3 oqsilli aralashmasi standart past kaloriya dietasiga nisbatan:

- Tana yog ' massasini kamaytirish uchun ancha samarali
- Bel aylanasi kamaytirish uchun ancha samarali
- Tana vaznini kamaytirishning yanada qulay jarayonini ta'minlaydi: yaxshiroq to'yinganlik va ochlik hissi yo'qligi

Suli olma ichimligi

Tarkibdagi oziq-ovqat tolalari:

- **Tabiiy detoksikatsiyani** ta`minlab, ichaklarni yumshoqlik bilan qo'zg'atadi
- **Og'ir metallarni chiqarib yuborishga** yordam beradi
- Mahalliy himoyani tashkil etuvchi **o'zga tegishli florasini** shakllantirishda yordam beradi



Aloe o'simlik ichimligi

- Ovqat hazm qilish tizimini tabiiy ishlashini qo'llab-quvvatlovchi¹,
- ovqat hazm qilish jarayonini rag'batlantiruvchi²

aloeni o'z ichiga oladi



O'simlik ichimligi

Tarkibida :

- Tananing antioksidant himoyasini yaxshilash uchun ingredientlar kompleksi1.
- Tonusni samarali tetiklashuvini ta`minlovchi3 kofein.

Kun davomida tonusni saqlab qolish uchun 6 fitokomponentlarining foydasi!



Balanslashtirilgan nonushta

Vaznni samarali nazorat qilishga yordam beradi:

- Past kaloriyali
- Bir necha soat davomida to'qlik hissini ta'minlaydi

3 daqiqada tayyorlanadi

Energiya bilan ta'minlaydi

- Makro va mikronutrientlar zahiralarini to'ldiradi
- Oziq moddalar bilan muvozanatlangan



Suv va to'g'ri ichimlik rejimi

Tananing suvga bo'lgan ehtiyoji

- Normal ishlash uchun kuniga kamida 1,5 - 2 litr *
- Faol vazn yo'qotish kuniga suv iste'moli me`yorini oshirishni talab qiladi (har bir kilogramm uchun 30 ml suv) *
- Bundan tashqari, har bir soatlik jismoniy faoliyat uchun sizga 1-3 stakan suv kerak bo'ladi
- Issiq va sovuq kunlarda suv muvozanatini va tana haroratini tartibga solish uchun ko'proq suv talab qilinadi
- Sizning ratsioningizdagi oqsil miqdori ortishi bilan suvga bo'lgan ehtiyoj ham ortadi.

Vazn yo'qotishda suvning roli

- Kaloriya, yog' va xolesterin yo'q, unda natriy kam
- Ishtahani pasaytiradi
- Organizmning o'zini o'zi tozalashiga yordam beradi
- Organizmdagi yog' zahiralarini qayta ishlashga yordam beradi

* Ichish rejimini o'zgartirganda, siz mutaxassis bilan maslahatlashingiz kerak



Herbalife Nutrition suv tozalash uchun filtr

Mukammal tozalaydi:

- Zararli aralashmalarni 100% gacha tozalaydi.
- Yetakchi Yevropa brendi 2 filtrlarga qaraganda yaxshiroq tozalaydi.
- Foydali mikroelementlarni saqlaydi.



Kartrijni har 3
oyda o'zgartirish
muhimdir.



"Limon" li oqsilli batonchigi



Batonchik muvozanatli tamaddi uchun mo'ljallangan va ortib borayotgan jismoniy faollik vaqtida oqsilning qo'shimcha manbai hisoblanadi.

Tarkibida:

bu kunlik ehtiyojning 14% ni tashkil etuvchi 10 g tabiiy oqsil *,

har bir porsiya uchun atigi 140 kaloriya.

15 g uglevodlar

Foydali narsa mazali bo'lishi mumkin va kerak

Herbalife Nutrition mahsulotlari bilan birga taom tayyorlashning **yangi sog'lom odatini shakllantirish**

Mazali, foydali va xilma - xil ovqatlanish sog'lom tanada uzoq umr ko'rishning asosidir



Ko'rish uchun QR kodini skanerlang