ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СВОЕГО ОРГАНИЗМА?

Вес, внешний вид и самочувствие являются отражением внутреннего состояния организма.

Оценить состояние организма можно с помощью основных его параметров, таких как

вес

процентное содержание жира в организме

содержание внутреннего жира

содержание воды в организме

костная масса

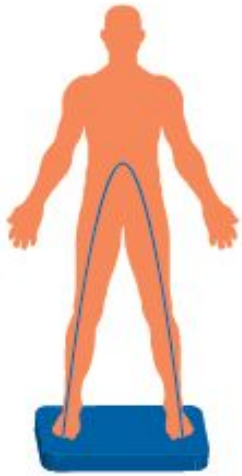
мышечная масса

метаболический возраст

Понимание соотношения основных параметров организма позволит поставить конкретные задачи для достижения поставленной цели по снижению и сохранению веса.

КАК ИЗМЕРИТЬ ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОРГАНИЗМА?

Методика расчета состава тела человека базируется на результатах медицинских исследований и научных разработок. Специальный прибор для определения состава тела способен определить необходимые параметры организма.



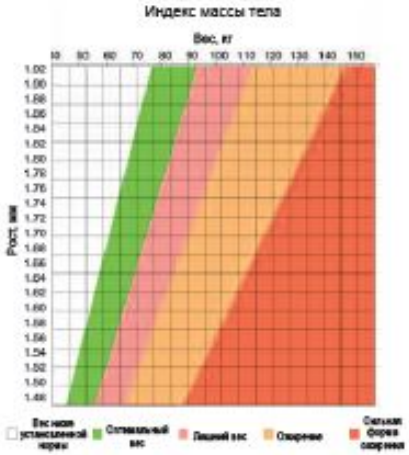
КАК РАБОТАЕТ ПРИБОР ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТАВА ТЕЛА?

Когда Вы становитесь на платформу Прибора, монитор посылает слабые безопасные импульсы электрического тока, которые проходят через все тело. Так как мышечные ткани содержат большой объем воды, они выступают в качестве проводника электрического тока. Жировые же ткани содержат мало воды и являются объектами сопротивления электрическим импульсам. Сопротивление различных тканей организма сопоставляется с возрастом, полом и весом. На основе этих данных Прибор высчитывает основные показатели состава тела.

ПАРАМЕТР 1 – Вес

Вы узнаете свой вес и индекс вашей массы тела.

Индекс массы тела – это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).



Исходя из индивидуальных параметров организма, Прибор состава тела также способен рассчитать Ваш оптимальный вес. Оптимальный вес индивидуален – это вес, свойственный только данному человеку, исходя из основных параметров его тела.

Это именно тот вес, который организму легче всего сохранять.

Знание оптимального Веса поможет Вам сформировать правильную программу по изменению и сохранению веса.

Изменение привычек питания и улучшение основных параметров состава тела могут помочь скорректировать вес и поддерживать результаты на протяжении длительного периода времени.

ПАРАМЕТР 2 – Мышечная масса

Мышцы играют важную роль, поскольку они выступают в качестве главного потребителя энергии и активно участвуют в расходе калорий. Чем больше физических упражнений, тем больше увеличивается мышечная масса, соответственно, повышается уровень потребляемой энергии или калорий. Увеличение мышечной массы позволяет увеличить скорость обмена веществ, что приводит к сокращению (сжиганию) избыточных жировых отложений и снижению веса.

Для нормального функционирования мышц и всего организма необходим белок.

Запасы белка в организме человека практически отсутствуют, а новые белки могут синтезироваться только двумя способами:

- из аминокислот, поступающих с пищей
- из белков мышечной ткани организма

В низкокалорийных диетах содержится мало белков, и организм вынужден расходовать собственную мышечную массу.

Это ведет к тому, что Вы теряете вес, но не за счет сжигания жира, а за счет потери мышц.

Определить мышечную массу особенно важно, когда Вы начинаете снижать вес, чтобы процесс потери веса проходил именно за счет потери лишнего жира и поддержания мышечной массы.

ПАРАМЕТР 3 – Процентное содержание жира в организме

Прежде всего, речь идет о подкожном жире.

Уменьшение содержания жира в организме и одновременное увеличение мышечной массы являются наглядным показателем эффективности программы физических нагрузок и рациональности снижения веса.

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

	Возраст	Низкий уровень	Оптимальный уровень	Высокий уровень
Женщины	до 30 лет	16-19	20-28	29-31
	30-39 лет	17-20	21-29	30-32
	40-49 лет	18-21	22-30	31-33
	50-59 лет	19-22	23-31	32-33
	старше 60	20-23	24-32	33-35
Мужчины	до 30 лет	11-13	14-20	21-23
	30-39 лет	12-14	15-21	22-24
	40-49 лет	14-16	17-23	24-26
	50-59 лет	15-17	18-24	25-27
	старше 60	16-18	19-25	26-28

ПАРАМЕТР 4 – Внутренний жир

Внутренний (висцеральный) жир сосредоточен в области брюшной полости и указывает на степень ожирения внутренних органов.

СОДЕРЖАНИЕ ВНУТРЕННЕГО ЖИРА

1-6% норма	7-12% повышенный уровень	13-30% высокий уровень	31-59% крайне высокий уровень

Во время программы снижения веса важно контролировать динамику изменения содержания внутреннего жира.

ПАРАМЕТР 5 – Вода

Процентное содержание воды в организме – это один из ключевых показателей, молодости и хорошего самочувствия.

От него также напрямую зависит, насколько Вам будет легко снижать или поддерживать вес.

Примерно 50—65% веса человека составляет вода. В мышечных тканях содержание воды достигает 75%.

Ей отведена основная роль в работе всех органов организма:

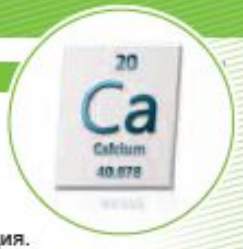
- обеспечивает средой, где протекают все биохимические реакции организма
- регулирует температуру тела
- несет питательные вещества, кислород, ферменты, гормоны в клетки
- выводит токсины и продукты обмена веществ из организма
- поддерживает нормальную работу суставов
- обеспечивает естественную влажность кожи и других тканей

СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ

Норма: женщины	Норма: мужчины
50-60%	60-70%

Для успеха программы снижения веса крайне важно привести в норму содержание воды в организме.

ПАРАМЕТР 6 – Костная масса



Дефицит костной массы может возникать при несбалансированном питании и недостатке физической активности.

В организме человека содержится более 1 кг кальция. Он придает прочность костной ткани и необходим для нормального функционирования нервной системы и мышц. При участии кальция происходит свертывание крови.

Именно поэтому необходимо сбалансированно питаться и поддерживать уровень поступающего в организм кальция в норме.

ШКАЛА КОСТНОЙ МАССЫ

Норма: женщины			Норма: мужчины		
до 50 кг	50-75 кг	от 75 кг	до 65 кг	65-95 кг	от 95 кг
1,95 кг	2,40 кг	2,95 кг	2,66 кг	3,29 кг	3,69 кг

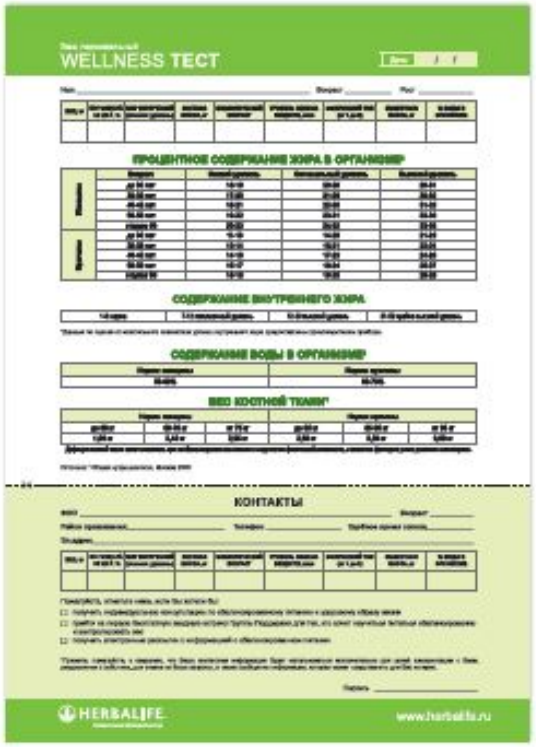
ПАРАМЕТР 7 – Метаболический возраст

Метаболический возраст определяется Прибором на основе интеграции всех вышеперечисленных параметров организма и отличается от хронологического возраста.

Хронологический возраст – это возраст в календарных годах.

Метаболический возраст зависит от Вашего обмена веществ и общих химических процессов в организме, фактически – это возраст Вашего организма.

Теперь когда Вы знаете как работает Прибор для определения состава тела и зачем необходимо знать основные параметры своего организма, **мы предлагаем Вам пройти Wellness Тест и узнать свои результаты!**



WELLNESS ТЕСТ

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

СОДЕРЖАНИЕ ВНУТРЕННЕГО ЖИРА

СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ

ВЕС КОСТНОЙ ТКАНИ

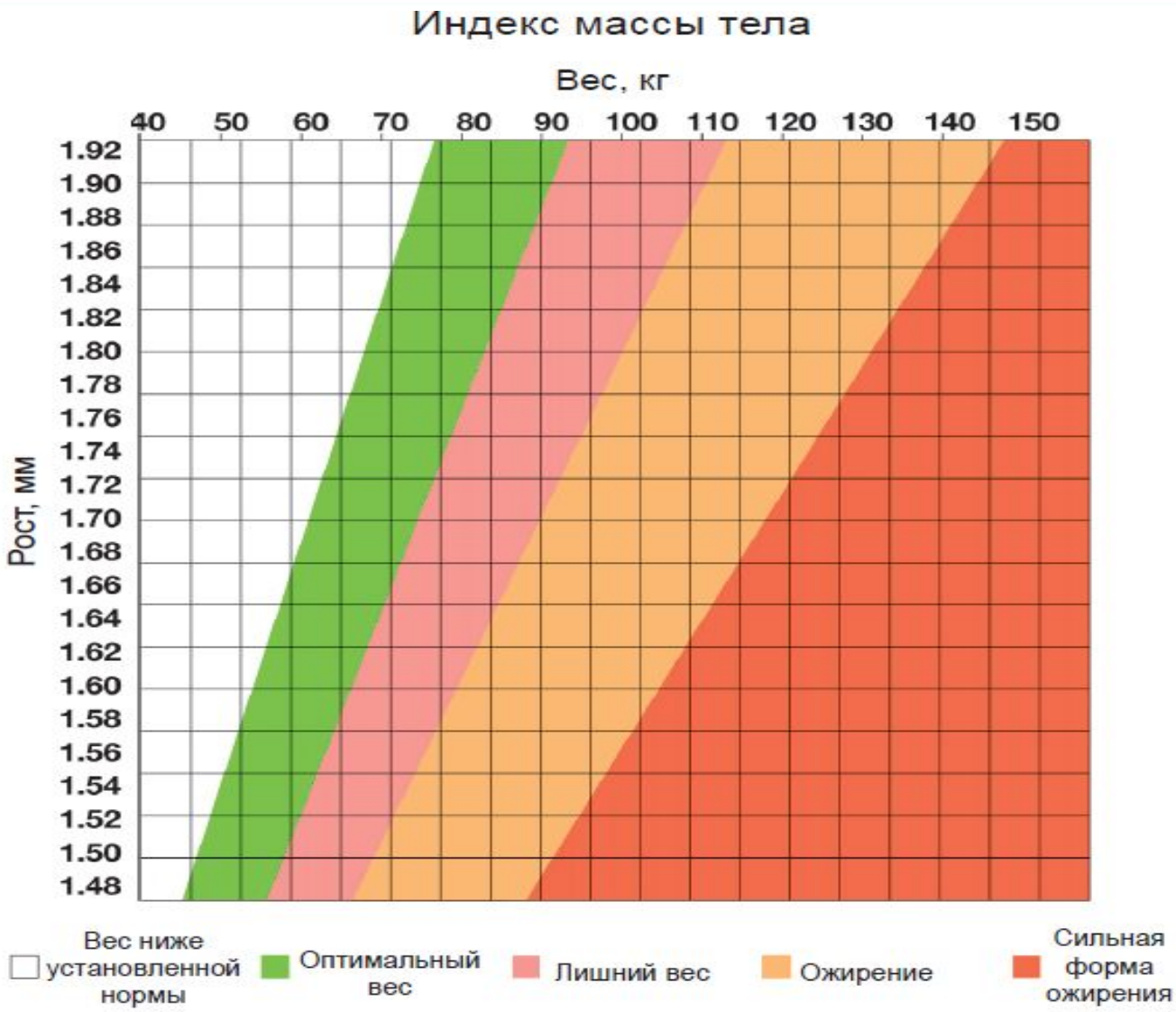
КОНТАКТЫ

HERBALIFE

www.herbalife.ru

Индивидуальные параметры

Таблица оптимального веса:



Продолжительность Вашей программы снижения и сохранения веса	
КГ	МЕСЯЦЕВ
1-4	1+2
5-7	2+3
8-12	3+3
13-16	4+4
17-22	5+5
23-28	6+6
29-34	7+7
35-40	8+8
41-50	9+9
51-63	10+10
64-78	11+11
79-90	12+12

Уровень внешнего жира

Жир в организме

Слева: риск для здоровья

Справа: норма

Процентное содержание жира в организме

Женщины				возраст	Мужчины			
супер	норма	среднее	плохо		супер	норма	среднее	плохо
18.2	22.1	25.0	>29.6	20 - 24	10.8	14.9	19.0	>23.3
18.9	22.0	25.4	>29.8	24 - 29	12.8	16.5	20.3	>24.3
19.7	22.7	26.4	>30.5	30 - 34	14.5	18.0	21.5	>25.2
21.1	24.0	27.7	>31.5	35 - 39	16.1	19.3	22.6	>26.1
22.6	25.6	29.3	>32.8	40 - 44	17.5	20.5	23.6	>26.9
24.3	27.3	30.9	>34.1	45 - 49	18.6	21.5	24.5	>27.6
25.2	28.2	31.8	>35.1	50 - 54	19.2	22.1	25.1	>28.2
26.6	29.7	33.1	>36.2	55 - 59	19.8	22.7	25.6	>28.7
27.4	30.7	34.0	>37.3	60 +	20.2	23.3	26.2	>29.3

Для спортсменов и людей атлетического телосложения, которые тренируются минимум от 8 до 10 часов в неделю, показатель для женщин от 10 до 18%, для мужчин от 5 до 15%

—	0	+	+ +
худой	норма	лишний вес	ожирение

Высокий уровень жира в организме приводит к таким проблемам как: неправильное кровообращение, сахарный диабет, рак...

Уровень внутреннего (висцерального) жира

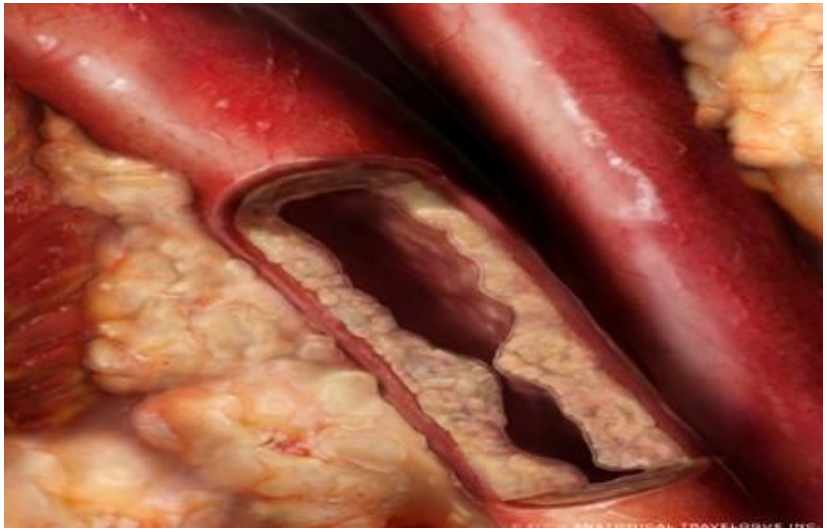
<u>Жир в области живота</u> окружает жизненно важные органы человека.

Высокий уровень жира <u>в области живота</u> увеличивает риск таких проблем как: гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и др.

Уровень висцерального жира в % (жир в области живота)

1-2	3-4	5-6	7-9	больше 10
идеальный уровень	нормальный уровень	средний уровень	очень большой уровень	опасный для здоровья

Уровень внутреннего (висцерального) жира



Уровень висцерального жира в % (жир в области живота)

1-2	3-4	5-6	7-9	больше 10
идеальный уровень	нормальный уровень	средний уровень	очень большой уровень	опасный для здоровья

Костная масса

Риск остеопороза:
50% женщин, 20% мужчин

Вес костной массы

Женщины			
ниже 50 кг	от 50 до 75 кг	от 75 до 90 кг	выше 90 кг
1,95 кг	2,4 кг	3,1 кг	3,3 кг

Мужчины			
ниже 65 кг	от 65 - 95 кг	от 95 – 110 кг	выше 110 кг
2,66 кг	3,29 кг	4,0 кг	4,3 кг

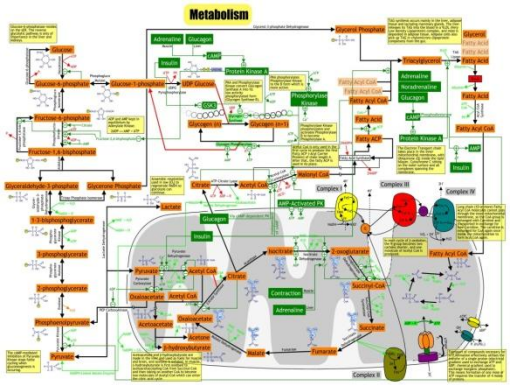
ДОБАВИТЬ

- Кальций
- Физ. нагрузку
- Витамины C,D,K
- Магний

УБРАТЬ

- Никотин
- Алкоголь
- Газировки
- Кофеин
- Диеты
- Стрессы

Уровень Обмена Веществ и метаболический возраст



<u>Уровень Обмена Веществ (BMR)</u>

Эта опция позволяет определить количество калорий, необходимое для осуществления обменных процессов в организме и нормальной работы дыхательной, кровеносной, нервной систем, печени, почек и других органов.

Age 24

Age 54

«Показатель Базального Метаболизма» (ПБМ), <u>«метаболический возраст»</u>, показывает какому возрасту, в среднем, соответствует скорость обменных процессов в вашем организме.

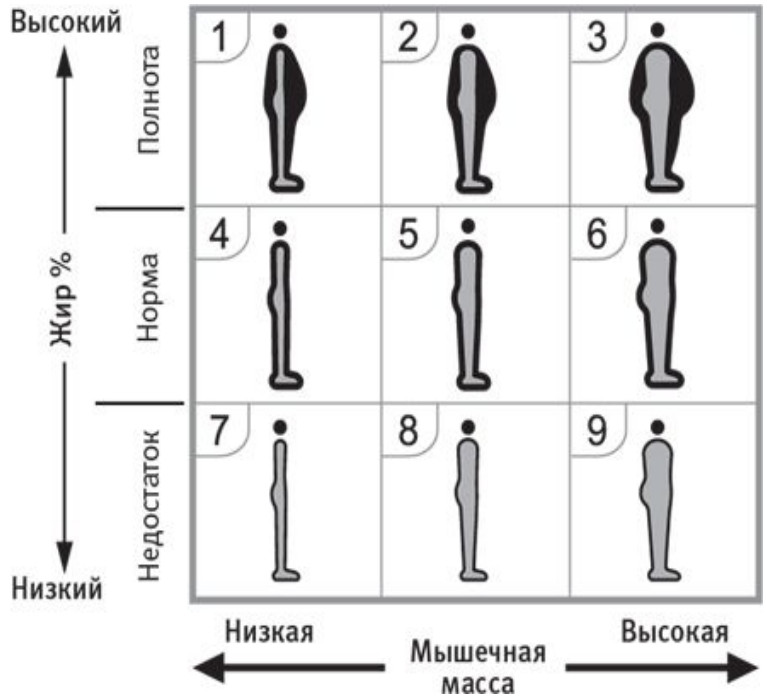
Что делать, если ваш «метаболический возраст» выше, чем реальный возраст?

Пример: ***30-летней женщине с 35-летним <u>«метаболическим возрастом»</u> необходимо пересмотреть её фитнес программу и образ жизни с точки зрения здоровья.***

Таким образом вы улучшаете ПБМ.

Мышечная масса и физическая оценка организма

Мышечная масса (в кг.)
Физическая оценка в цифрах(1-9).



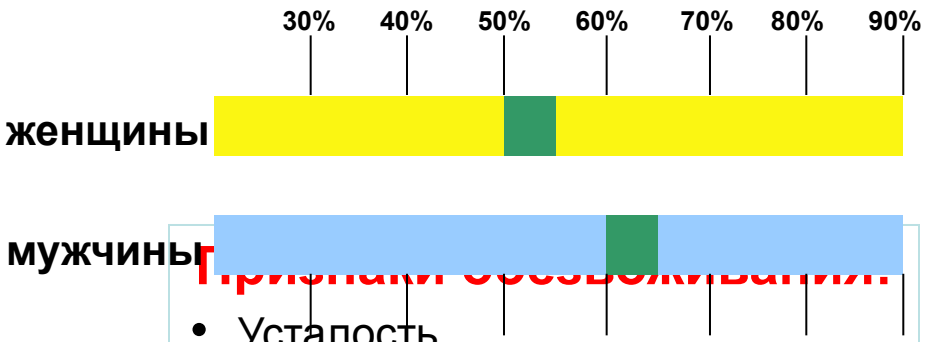
<u>Показатель мышечной массы</u>
дает возможность видеть изменения мышечной массы, это необходимо для корректировки в рационе белков и ккал.
(Каждый килограмм мышечной массы сжигает около 25 килокалорий в день!)

1. **СКРЫТОЕ ОЖИРЕНИЕ.**
Вы имеете высокий уровень жира и низкую мышечную массу.
2. **ОЖИРЕНИЕ.**
Вы имеете большой % жира и меньше чем средняя мышечную массу.
3. **ПЛОТНОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ.**
Вы имеете одинаково большой % жира и большую мышечную массу.
4. **НЕ ТРЕНИРОВАННЫЙ.**
Вы имеете средний % жира и среднюю мышечную массу.
5. **НОРМАЛЬНЫЙ.**
Вы имеете оптимальный % жира и среднюю мышечную массу.
6. **СТАНДАРТНО-МУСКУЛИСТЫЙ.**
Вы имеете средний % жира и выше нормы мышечную массу.
7. **ХУДОЙ.**
Вы имеете ниже нормы мышечную массу и ниже нормы % жира.
8. **ХУДОЙ И МУСКУЛИСТЫЙ.**
Вы, при норме мышечной массы, имеете ниже нормы % жира.
9. **ОЧЕНЬ МУСКУЛИСТЫЙ.**
Вы имеете выше нормы мышечную массу и ниже нормы % жира.

Уровень воды в организме

75% нашего тела состоит из воды

Каждый день теряем 1,7 л воды через дыхание, пот, опорожнения и т. д.



Мозг на 90% состоит из воды

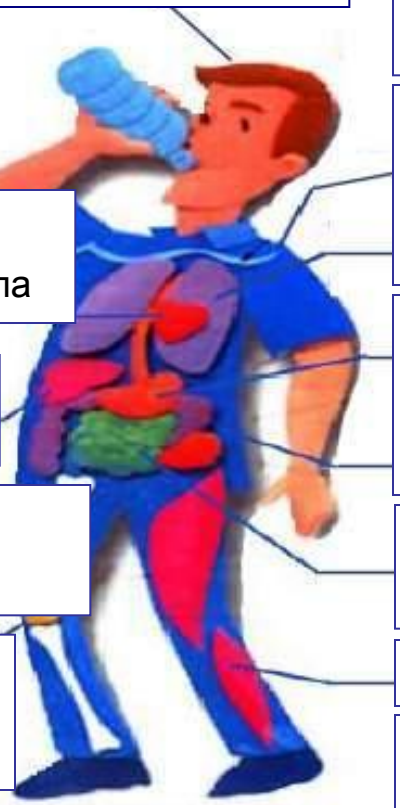
Помогает в обмене веществ

Регулирует температуру тела

Защищает наши органы

Кости содержат 22% воды

Защищает и увлажняет наши суставы



Увлажняет воздух в легких

Помогает органам лучше усваивать питательные элементы

Транспортирует кислород и питательные элементы в клетку

Кровь на 83% состоит из воды

Очищает

Мышцы на 75% состоят из воды

Признаки обезвоживания:

- Усталость
- Пониженная энергия
- Головная боль
- Головокружение
- Изжога, запоры
- Боли и судороги мышц
- Высокое/низкое давление
- Проблемы с почками
- Сухие губы, кожа, рот
- Затрудненное дыхание

>20% обезвоживание -

РИСК СМЕРТИ

КОМУ ЕЩЕ ИЗ ВАШИХ БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ БЫЛО БЫ ИНТЕРЕСНО ПРОЙТИ WELLNESS ТЕСТ?

У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДАРИТЬ ЭТИМ ЛЮДЯМ СЕРТИФИКАТ НА БЕСПЛАТНЫЙ WELLNESS ТЕСТ

КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Клуб здорового образа жизни – это сообщество всех тех, кто стремится питаться правильно, чтобы скорректировать и контролировать свой вес, и лучше себя чувствовать.

Встречи в Клубах проходят в утренние часы или вечером на Группах Поддержки. Персональный консультант познакомит Вас с принципами сбалансированного питания.

День за днем персональный консультант проводит замеры параметров вашего организма и отслеживает динамику их изменения чтобы процесс потери лишних килограммов проходил комфортно и безопасно для Вас.

УТРЕННИЙ КЛУБ

Помимо сбалансированного завтрака Вы сможете приятно провести утро в компании единомышленников, приобрести новых знакомых, поделиться новыми рецептами коктейля Формула 1 и окунуться в невероятно дружественную и приятную атмосферу Утреннего клуба.

БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!
А МЫ ВАС ПОДДЕРЖИМ
ГРУППА ПОДДЕРЖКИ – ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА И СОХРАНЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТА

Группа Поддержки – это специальный проект, подготовленный экспертами для всех, кто стремится питаться правильно, чтобы скорректировать и контролировать свой вес, и лучше себя чувствовать. Группы Поддержки работают во многих странах мира, в том числе и в России. Присоединяйтесь к нашей дружной команде, и процесс снижения веса может стать более плодотворным и приятным.

ПОЧЕМУ?

- здесь Вы получаете информацию о сбалансированном питании, которую с пользой сможете применять самостоятельно на протяжении всей жизни
- у Вас есть персональный консультант по сбалансированному питанию и здоровому образу жизни
- Вы находитесь в группе людей, объединенных той же целью – поддержка других участников группы вдохновляет, повышает самооценку и открывает творческий подход к жизни.