

**Можешь ли ты управлять  
своим здоровьем?**



**А ведь можешь . . .**



# Что такое здоровье?



*Здоровье - состояние человека, при котором организм в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.*

*Динамическое состояние организма, характеризующееся полной психофизической и социальной гармонией в нормальных (не экстремальных) условиях жизнедеятельности*

*«Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физического недостатка, а состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия»*

*определение ВОЗ*

# Что такое оптимальное здоровье?



*Основной характеристикой оптимального здоровья является длительность, то есть это состояние здоровья не только сегодня, но и завтра и послезавтра и через значительный промежуток времени.*



# Условия, влияющие на здоровье



- *Условия и образ жизни, питание — 50 %*
- *Генетика и наследственность — 20 %*
- *Внешняя среда, природные условия — 20 %*
- *Здравоохранение — 10 %*

*Согласно определению ВОЗ*

# Состояния человека



**Здоровье**



**Недомогание**



**Болезнь**

# Как мы устроены?

 NUTRILITE™



Каждый из нас создан в соответствии с данным при зачатии генетическим кодом. В соответствии с ним мы имеем определенный цвет кожи, волос, глаз, рост. Удивительно, но даже вес регулируется генами. Это — наша «техническая спецификация»

# Каков наш реальный ресурс?

 NUTRILITE™

В нас изначально заложена определенная продолжительность жизни. Некоторые исследователи полагают (и многочисленные примеры из жизни) подтверждают эту гипотезу, что потенциальная продолжительность человеческой жизни значительно превышает среднестатистические показатели

Средняя продолжительность жизни в России\*

122

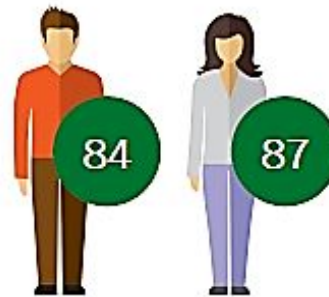
место в мировом рейтинге



Средняя продолжительность жизни в Японии

1

место в мировом рейтинге



Человеком, который прожил самую долгую жизнь, считается француженка Жанна Кальман. Она успела отметить свой 122 день рождения



# Каковы причины снижения продолжительности жизни?

- Воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды
- Снижение сопротивляемости организма

## Вопрос

Что влияет на хрупкое  
равновесие:  
здоровье \ болезнь?

 NUTRILITE™





# Еда человека



**Опасная**



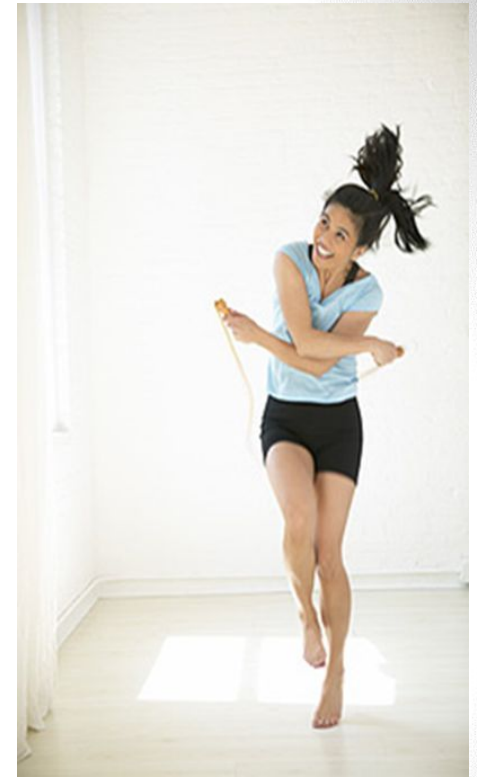
**Безопасная**



**Полезная**

# Факторы, влияющие на наше здоровье

## Образ жизни

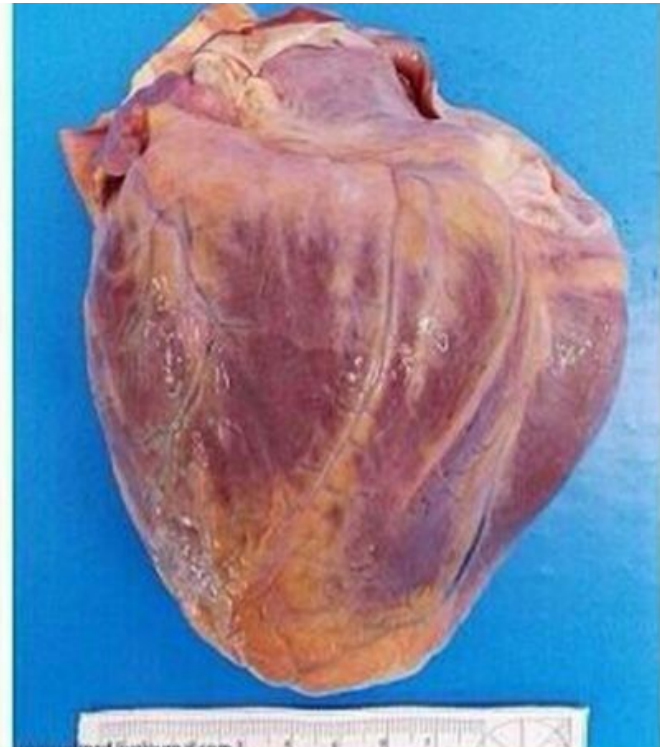
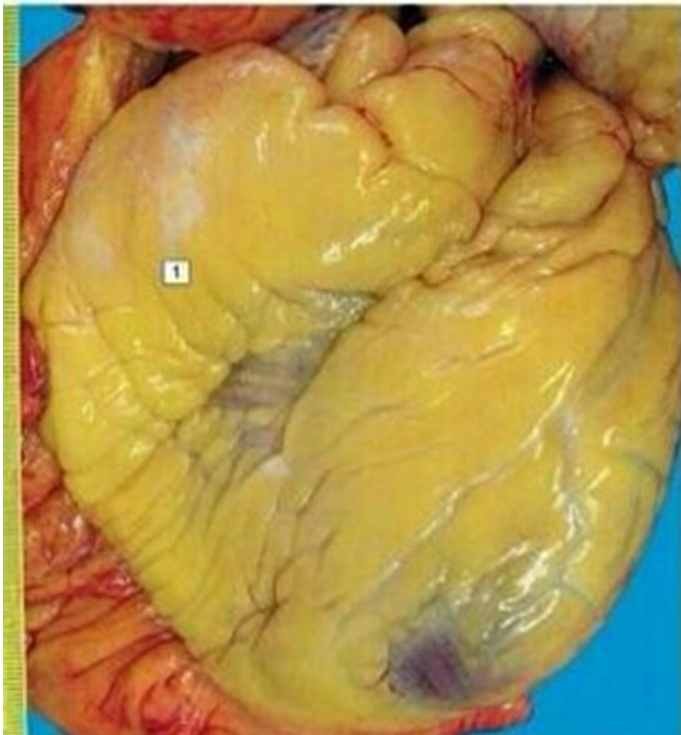


Мы часто позволяем себе «роскошь» употреблять высококалорийную пищу, в которой полностью отсутствует питательная ценность.

Такую еду сегодня называют не иначе, как: «еда-мусор».

Главное отличие такой пищи – малое количество питательных веществ и белков. Употребление этой еды на фоне пассивного и сидячего образа жизни – это бомба замедленного действия.

**Наш образ жизни и питание  
определяют наше здоровье**



**Внутренний жир на сердце**

**Наш образ жизни и питание  
определяют наше здоровье**



**Изменения в легких курящих**

# Влияние современных технологий на здоровье человека





◀ Эндокринная система с помощью гормонов регулирует многие процессы в организме.



◀ Система кровообращения доставляет клеткам необходимые вещества и забирает отходы.



◀ Лимфатическая система помогает организму бороться с инфекцией.



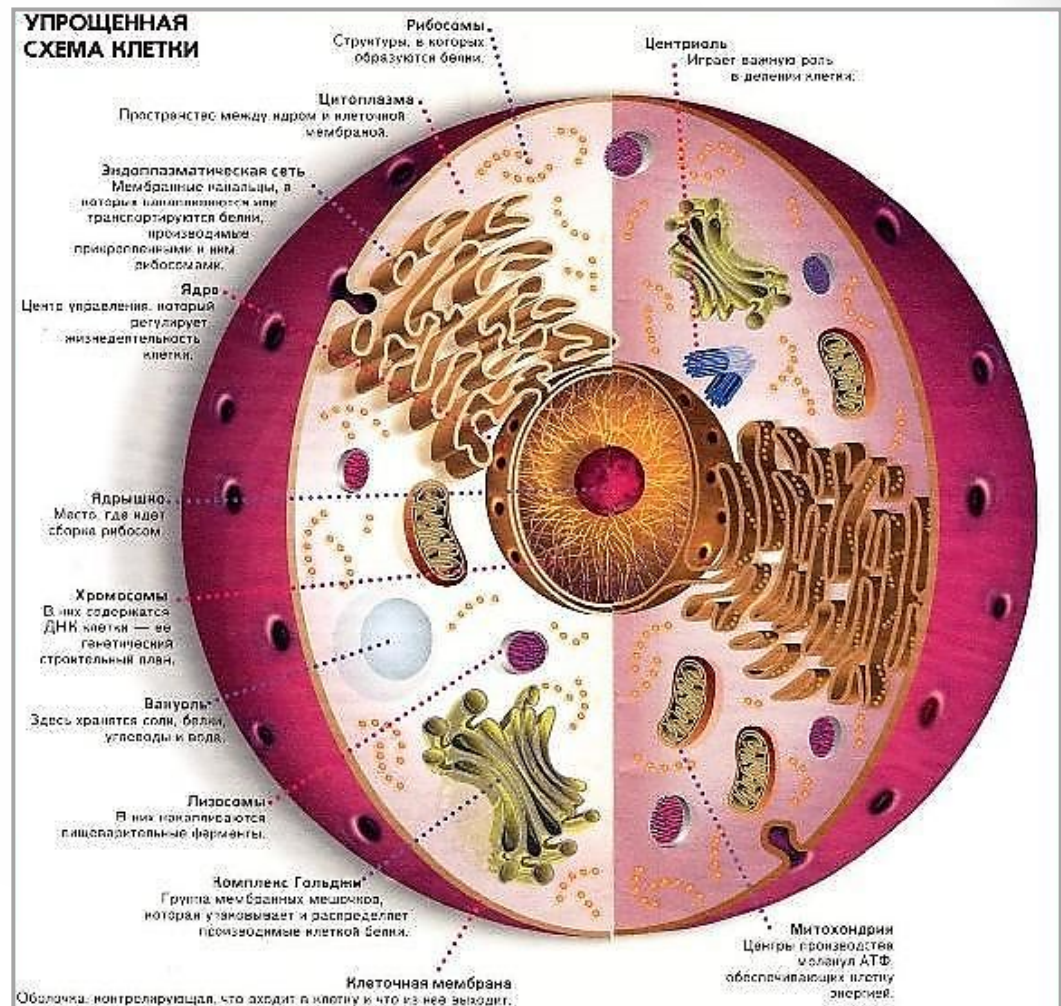
◀ Пищеварительная система переваривает пищу и всасывает питательные вещества.

Человек – это самый сложный биологический организм, в котором существует много различных систем, работающих в функциональном единстве, как внутри организма, так и в связи с внешним миром

**Тело человека состоит из десятков миллиардов клеток, в каждой из которых, как в сложнейшей лаборатории, происходит множество физических и химических процессов.**

**Каждой клетке для нормальной работы необходим определенный набор питательных веществ, недостаток или отсутствие некоторых вызовет сбой в работе клетки, а значит сбой в работе какого-то органа, системы и организма в целом.**

**Вывод напрашивается сам собой: дать организму необходимое питание.**





Белок, ПНЖК, витамины, минералы и фитонутриенты нужны организму как «строительный материал» клеток, вещества обеспечивающие их жизнедеятельность.

Пытаясь держать себя в форме, мы сокращаем количество калорий, уменьшая объём потребляемой пищи. Без необходимых веществ наш организм разрушается подобно старому дому .



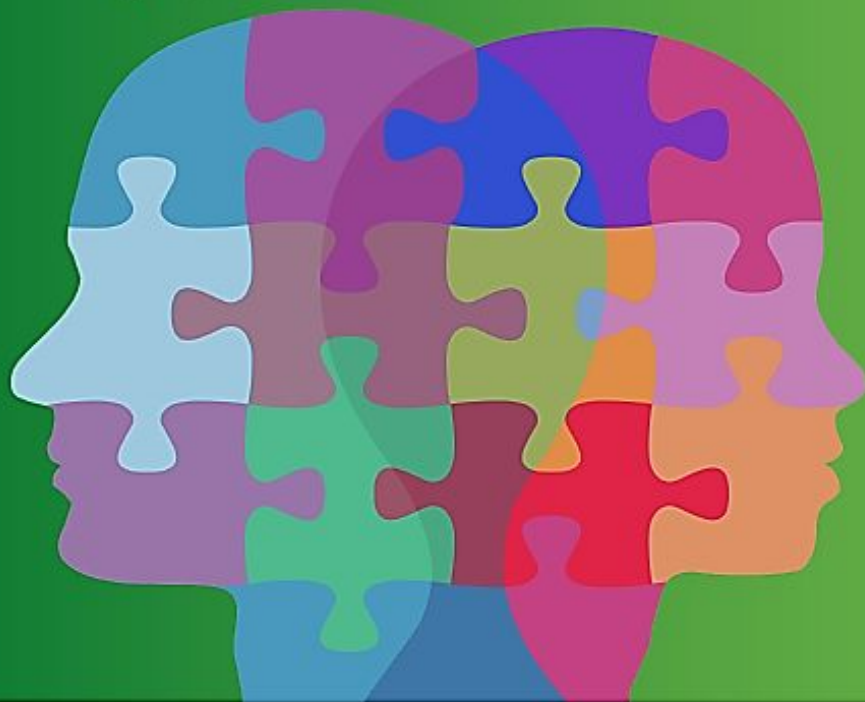


# Понятие

 NUTRILITE™

## «матрицы» и ее потребности

Давайте представим себе, что мы — своеобразная матрица, состоящая из:



- Белков
- Жиров
- Углеводов
- Минералов
- Регулируется при помощи ферментов с участием витаминов **7 дней / 24 часа**

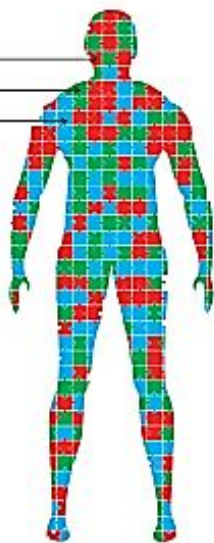
# Что будет, если процессы распада начнут преобладать над синтезом?

## Полноценная матрица

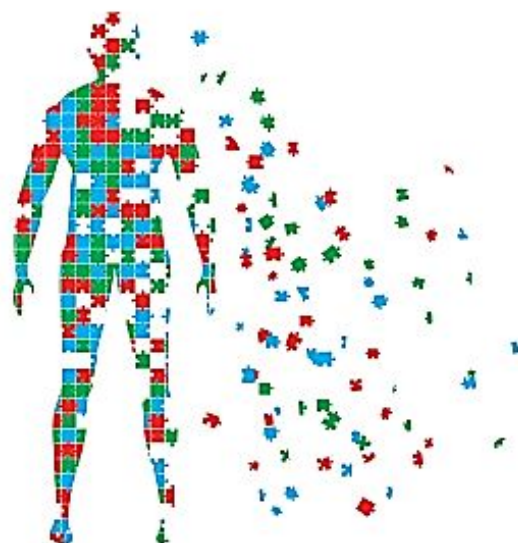
Жирные кислоты

Витамины

Белок



## Ежедневное разрушение матрицы



Преобладание процессов распада над процессами синтеза по определению будет возникать тогда, когда:

- мы будем недополучать те или иные «кирпичики» для строительства новых клеток: прежде всего белок и жирные кислоты.
- Если нам не будет хватать энергии углеводов, то организм вычерпает ее из «поедания» собственных тканей.
- Дефицит витаминов и минералов приведет к нарушению работы ферментных систем, регулирующих, в том числе, образование новых клеток и тканей.

Самыми уязвимыми в этой цепочке являются, так называемые, быстрообновляемые ткани:

- эпителий кишечника — 5 дней,
- кожа — 14 дней,
- клетки крови — 150 дней

# Питание человека - основа его здоровья



## *Состав здоровой пищи:*

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы
- Биологически активные вещества



**Природа дала нам все  
необходимые инструменты,  
чтобы используя их мы  
могли жить долго и в полном  
здравии**

**Узнай о себе больше . . .**

# Жизнь – это форма существования белковых тел

*Ф. Энгельс*

## Функции белка:

1. Структурная
2. Транспортная
3. Иммунная
4. Ферментативная
5. Наследственная

Клетка – мельчайшая единица жизни,  
на 100% состоит из белка



**80% населения испытывают  
недостаток белка**



**Владимир Абдулаевич Дадали,  
доктор химических наук, профессор,  
зав. кафедрой биохимии Санкт-  
Петербургской медицинской  
академии им. И.И.Мечникова,  
почетный председатель научного  
общества натуральной медицины.**

**— БАД — это не лекарства, не средство лечения  
болезни, а средство устранения причин, ее вызвавших.  
Поэтому оказываемый ими оздоровительный эффект  
сопоставим с воздействием фармакологических  
средств, а иногда и превышают его.**



## Одна таблетка Дэйли соответствует:

230 гр.



60 гр.



450 гр.



77 гр.



30 гр.



100 гр.



70 гр.



**В3 (ниацин) – 177 гр. печени**

**Витамин А – 30 гр. моркови**

**Биотин (В7) – 100 гр. печени**

**Бета-каротин – абрикосы 230 гр.**

**В12 (кобаламин) – 4 яйца**

**Пантотеновая кислота (В5) – 200 гр. капусты**

**В1 (тиамин) -100 гр. свинины**

**В2 (рибофлавин) -82 гр. печени**

**Витамин В6 – 2 средних банана**

**Фолиевая кислота (В9) – 77 гр. спаржи**

**Витамин С - 71 гр. клубники**

**Витамин Е - подсолнечное масло 13 гр.**

**Витамин Д3 – 3 яичных желтка**

**Кальций – 1 стакан молока**

**Магний –70 гр. фасоли**

**Цинк – 560 гр. Фасоли**

**Марганец – фундук 100 гр.**

**Фосфор – 50 гр. кальмаров**

**Йод – 100 гр. трески**

**Медь – 50 гр. печени**

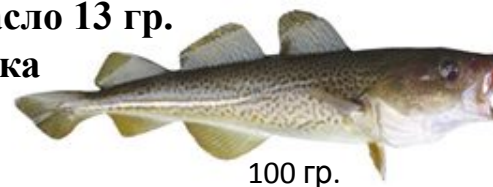
**Железо – 60 гр. белых грибов**



180 гр.



200 гр.



100 гр.



50 гр.

250 гр.



100 гр.



4

шт.



560 гр.



13 гр.

**Набор продуктов 2652 ккал, 288 руб.**

**1 таблетка Дэйли 1,8 ккал, 28 руб.**

**Экономия 7800 руб./мес. 94900 руб./год**

**БАД – это качественная современная еда**

**Я вам полезную  
еду принес**

