КОНЦЕПЦИЯ ПИТАНИЯ «24 ЧАСА»

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

ИРИНА АРХИПОВА, РОССИЯ

- Эксперт Herbalife в области сбалансированного питания
- Автор и ведущая проекта "Путешествуй со вкусом"
- Куратор обучающей программы по рациональному питанию
- Эксперт в области эстетики тела
- Увлечения: путешествия, танцы, спорт, психология.

Email herbalife.expert.south@yandex.ru

Мы в Herbalife считаем,
что **сбалансированное**
и **персонализированное**
питание лежит в основе
здорового и активного
образа жизни

НАУКА В ОСНОВЕ

ДЖОН АГВУНОБИ
M.D., M.B.A., M.P.H.
ДИРЕКТОР ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ И ПИТАНИЯ

ДЭВИД ХИБЕР
M.D., Ph.D., F.A.C.P., F.A.S.N.
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ HERBALIFE
НАУЧНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ СОВЕТ

ЛУИДЖИ ГРАТТОН
M.D., M.P.H.
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ
ПО РАЗВИТИЮ И ОБУЧЕНИЮ СБАЛАНСИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ
ЭКСПЕРТ
НАУЧНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ СОВЕТ

РОСИО МЕДИНА
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ
ПО ОБУЧЕНИЮ СБАЛАНСИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ

ДАНА РАЙАН
Ph.D.
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР,
ПО СПОРТИВНОМУ ПИТАНИЮ

ДЖОН ХАЙСС
Ph.D.
СТАРШИЙ ДИРЕКТОР
КАТЕГОРИЯ СПОРТ И ФИТНЕСС
ГЛОБАЛЬНЫЙ ПРОДУКТОВЫЙ МАРКЕТИНГ

ЛУИ ИГНАРРО
Ph.D.
ЛАУРЕАТ НОБЕЛЕВСКОЙ* ПРЕМИИ, **ЭКСПЕРТ**
ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ HERBALIFE
НАУЧНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ СОВЕТ

ВАСИЛИУС ФРАНКОС
Ph.D.
СТАРШИЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ
ПО ВОПРОСАМ НУАКИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ

ГЭРИ СМОЛЛ
M.D.
ЭКСПЕРТ
ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ HERBALIFE
НАУЧНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ СОВЕТ

*Фонд Нобеля не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife

НАУЧНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ СОВЕТ

ХУЛИАН АЛЬВАРЕС
ИСПАНИЯ

ПЕДРО БАРРЕДА МУНОЗ
ЧИЛИ

ДАРРЕН БУРГЕЗ
АВСТРАЛИЯ

ХОАКИМ КОЭТАНО
ПАРТУГАЛИЯ

МАУРИСИО КАСАСКО
ИТАЛИЯ

ПАВЕЛ КОХУТ
ЧЕХИЯ, СЛОВАЯ

ХОРХЕ ДОМИНГЕС
ВЕНЕСУЭЛА

МАРИОН ФЛЕХТНЕР-МОРС
ГЕРМАНИЯ

ЮБИН ХЕ
КИТАЙ

КАРОЛИНА КЛУССМАН
США

ФЕЛИПЕ МЕЛГАР
БОЛИВИЯ

ВАНГЖАЙ ЛИ
ЮЖНАЯ КОРЕЯ

КАРЕЛ ЛЕ РУ
ИРЛАНДИЯ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

ЖАК МАНИ
ФРАНЦИЯ

АЛЕКСАНДР МАРТЫНЧУК
УКРАИНА

АНУП МИСРА
ИНДИЯ

ГЕОРГИОС МОУЛИНОС
ГРЕЦИЯ

ХОСЕ РЕЙНХАРТ
ЭКВАДОР

ФРАНСИС САМОНТЕ
ФИЛИППИНЫ

СЕСИЛИЯ СЕЛИ-РОЗЕ
ПЕРУ

ИСМЕТ ТАМЕР
ТУРЦИЯ

НАТАНИЭЛЬ ВЬЮНИСКИ
БРАЗИЛИЯ

ЧИН-КУН ВАН
ТАЙВАНЬ

ЙОНАТАН ЯРОМ
ИЗРАИЛЬ

КОРИНА ЗУГРАВУ
РУМЫНИЯ

АЛЛА ШИЛИНА
РОССИЯ

ОТ ПОСАЖЕННОГО СЕМЕЧКА ДО ПРОДУКТА НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Ингредиенты

Производство

Персональный сервис

Обработка
и тестирование

Распространение

Хорошие
результаты

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мы используем отборные ингредиенты от первоклассных поставщиков сои, алоэ и чая из США, Мексики и Китая

ОБРАБОТКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

300 учёных по всему миру, включая **36 докторов наук**

6 собственных исследовательских лабораторий

ПРОИЗВОДСТВО

$200 млн. инвестиций в производство*
2000 сотрудников в сфере производства

*за период 2013-2015 гг.

БОЛЕЕ 1500 ПУНКТОВ ДОСТУПА К ПРОДУКТУ

В БОЛЕЕ ЧЕМ **90** СТРАНАХ МИРА

СЕРВИС ПЕРСОНАЛЬНОГО КОНСУЛЬТАНТА

Клуб ЗДОРОВОГО образа жизни

Успех Herbalife – в индивидуальном подходе к потребностям клиентов. Персональные консультанты по питанию мотивируют, вдохновляют, составляют план питания и контролируют его соблюдение для достижения лучших результатов*

Доказано историями успеха сотен тысяч довольных клиентов!*

*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

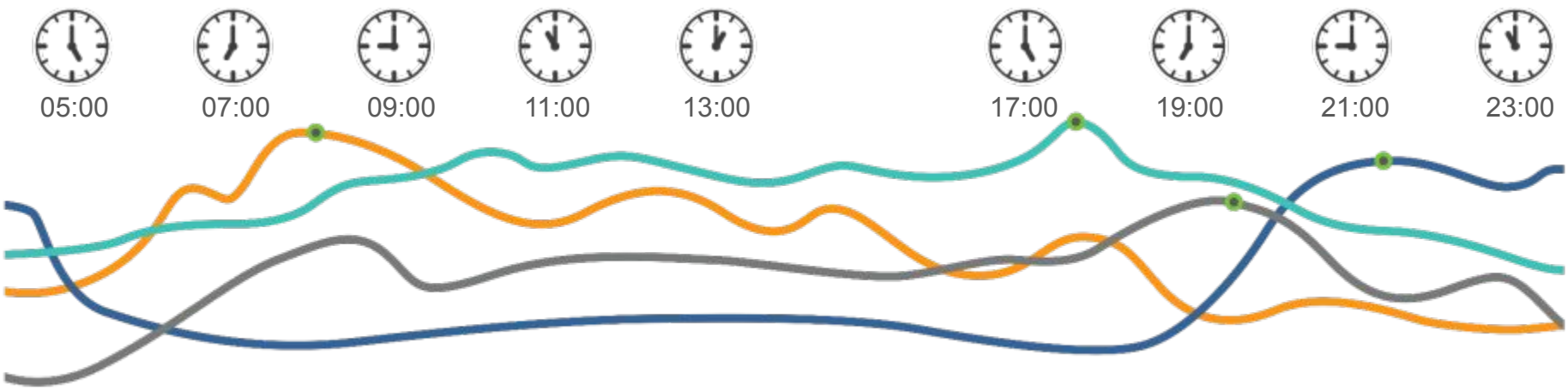
КОНЦЕПЦИЯ ПИТАНИЯ
«24 ЧАСА»

ПОЧЕМУ МЫ ГОВОРИМ О 24 ЧАСАХ?

- Жизнедеятельность человека связана с биологическими суточными ритмами
- Оптимально планировать питание на сутки вперед
- В сутках 24 часа

СУТОЧНЫЕ (ЦИРКАДНЫЕ) РИТМЫ

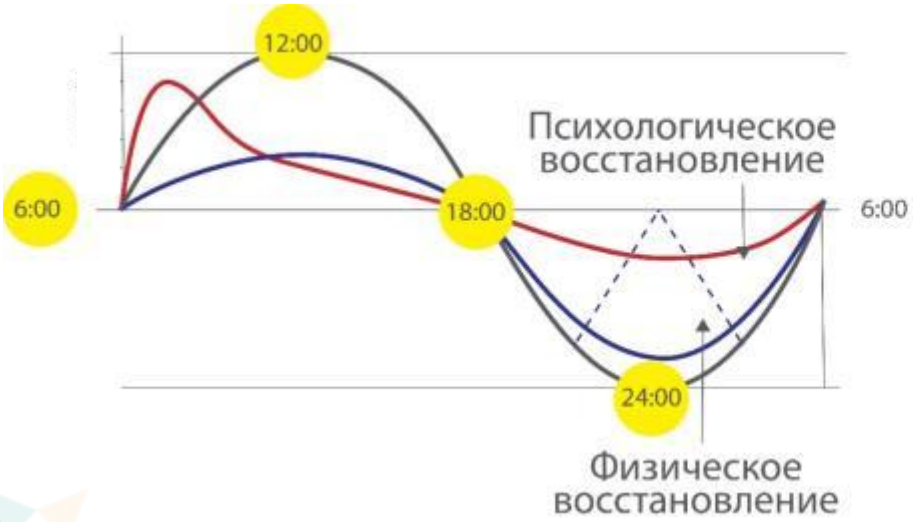
Суточные ритмы — циклические колебания интенсивности биологических процессов, связанные со сменой времени суток, дня и ночи. Они определяют ритм жизнедеятельности.



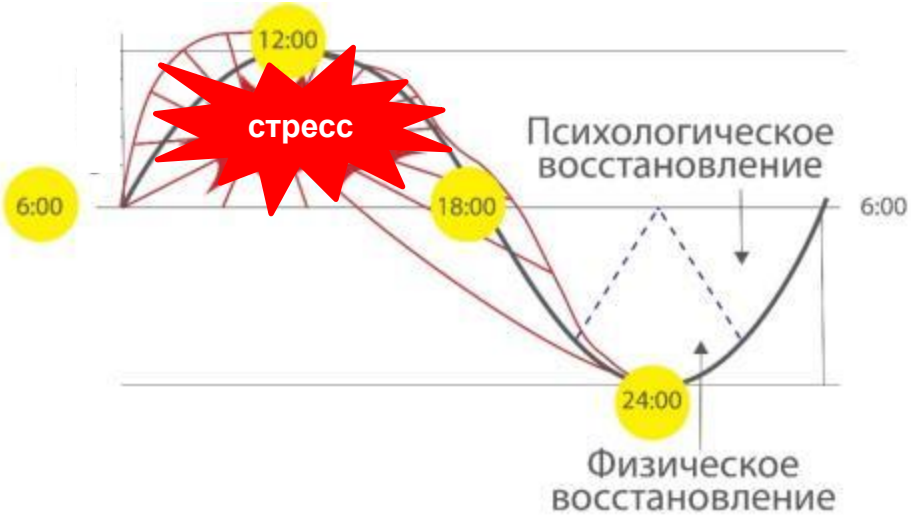
У человека суточные ритмы регулируют аппетит, пищеварение и усвоение питательных веществ

СУТОЧНЫЕ РИТМЫ. ВЛИЯНИЕ НА САМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА

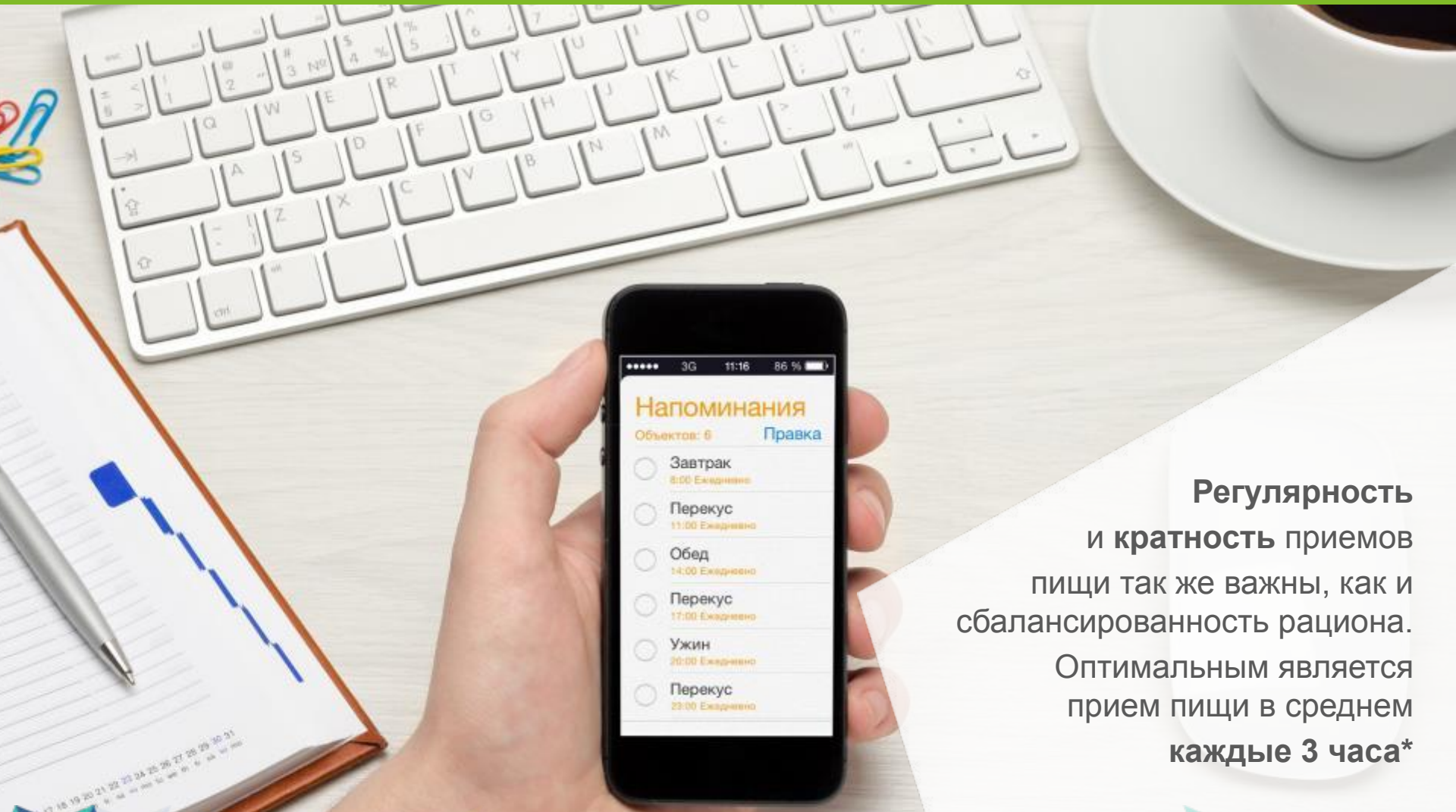
Нормальные суточные ритмы



Нарушение суточных ритмов



РЕГУЛЯРНОСТЬ ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



Регулярность и **кратность** приемов пищи так же важны, как и сбалансированность рациона. Оптимальным является прием пищи в среднем **каждые 3 часа***

*оптимальная регулярность; потребности индивидуальны

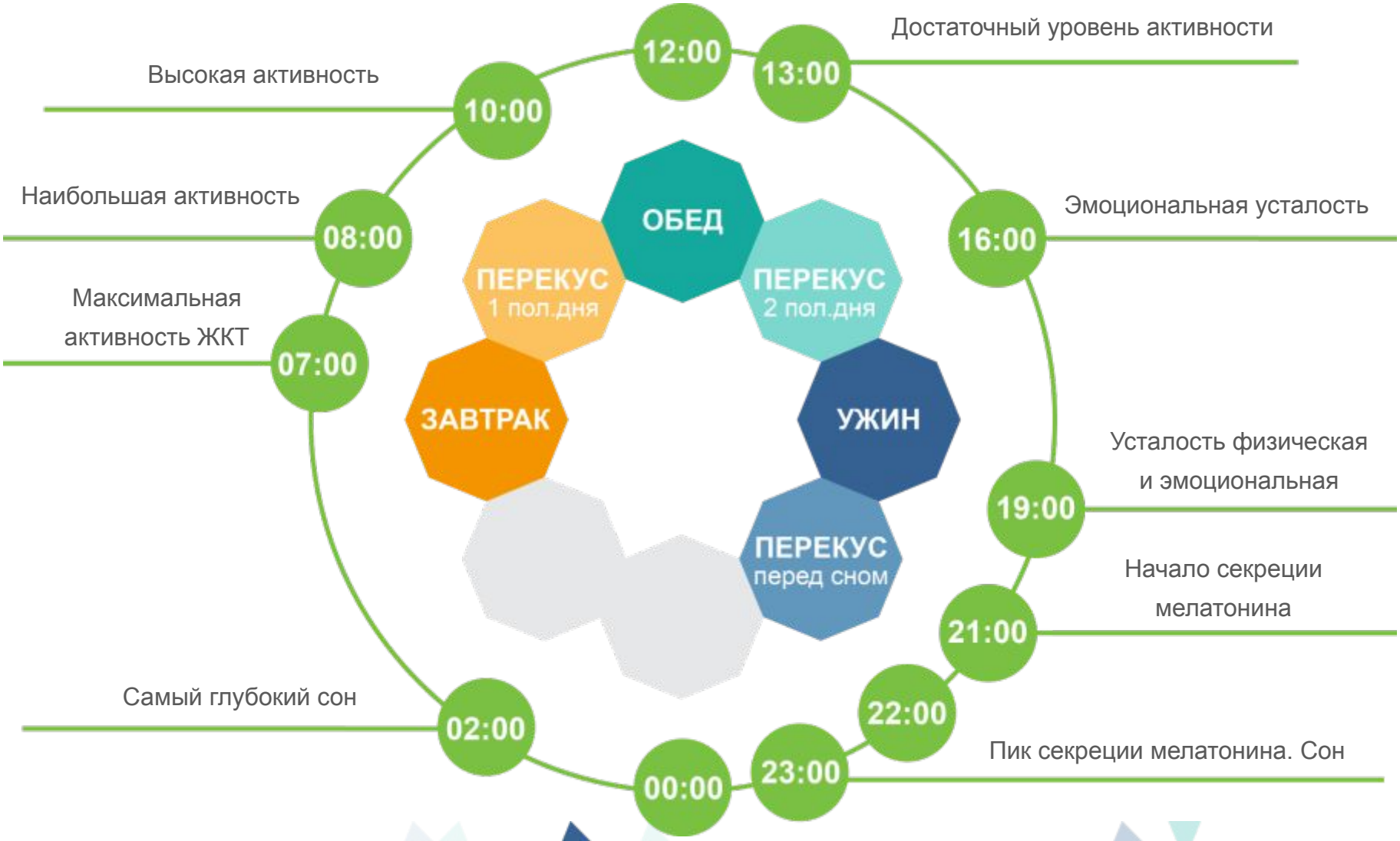
ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ В СТРУКТУРЕ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ

- Жиры
- Сахар
- Соль
- Алкоголь
- Ксенобиотики – любые чуждые для организма вещества, порождённые в т.ч. хозяйственной деятельностью человека, способные нарушить течение биологических процессов

- Белок
- Полиненасыщенные жирные кислоты
- Витамины
- Макро и микроэлементы
- Пищевые волокна
- Вода

ПОТРЕБНОСТИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА НА БЛИЖАЙШИЕ 24 ЧАСА

ВЗАИМОСВЯЗЬ СУТОЧНОГО РИТМА И ПИТАНИЯ



КАК СПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ

07:00 Эффективное пробуждение

или

08:00 Утренний перекус

11:00 Сбалансированный завтрак

или

13:00 Сбалансированный обед

или

или

16:00 Послеобеденный перекус

или

19:00 Сбалансированный ужин

22:00 Перекус перед сном

Предложенный план питания является моделью сбалансированного многоразового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией.
Продукция Herbalife может быть выбором для одного или нескольких приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.

РОЛЬ КОНСУЛЬТАНТА И КЛУБ ЗОЖ

Клуб ЗДОРОВОГО образа жизни

ГРУППА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, объединенных общими целями

ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА других участников и вдохновение

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ по питанию и здоровому образу жизни

ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАНИИ, которую вы с пользой сможете применять для себя и своих близких

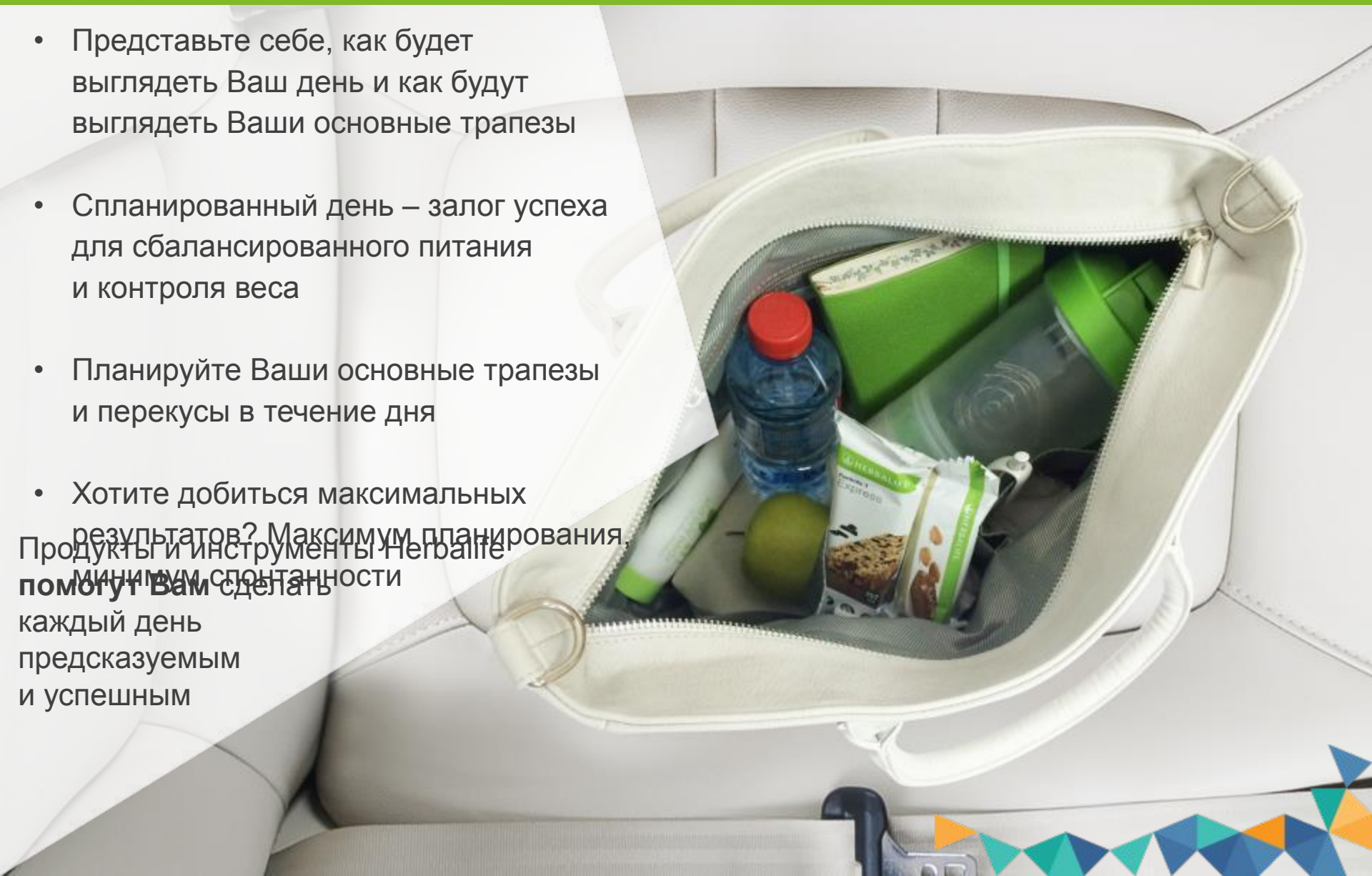
КЛУБНЫЕ АКТИВНОСТИ поднимают настроение и мотивируют

ДАВАЙТЕ ПРЕДСТАВИМ, КАК МОГ БЫ ВЫГЛЯДЕТЬ ОДИН ДЕНЬ

ПЛАНИРУЕМ ДЕНЬ

- Представьте себе, как будет выглядеть Ваш день и как будут выглядеть Ваши основные трапезы
- Спланированный день – залог успеха для сбалансированного питания и контроля веса
- Планируйте Ваши основные трапезы и перекусы в течение дня
- Хотите добиться максимальных результатов? Максимум планирования, минимум спонтанности

Продукты и инструменты Herbalife **помогут Вам** сделать каждый день предсказуемым и успешным

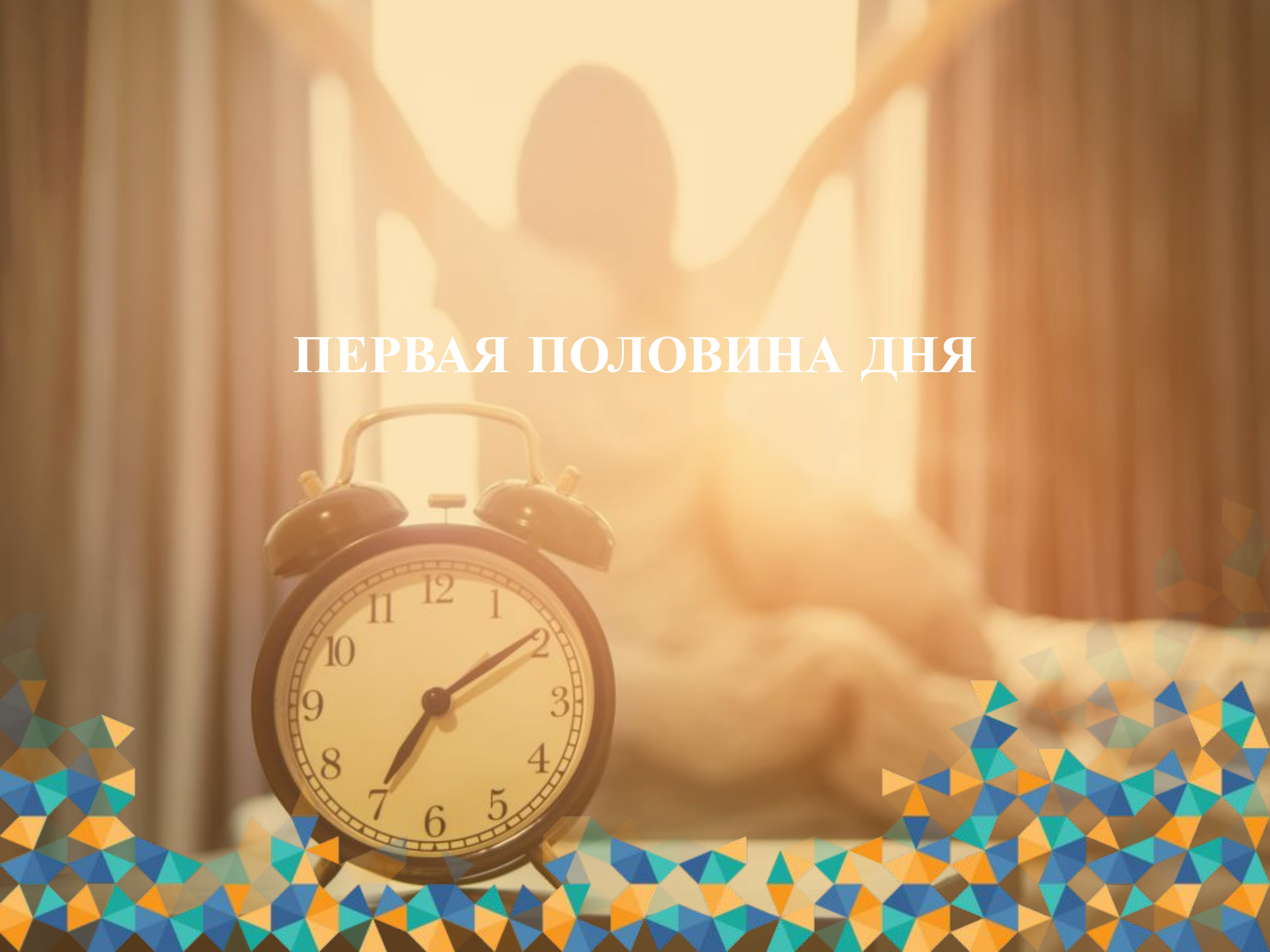


ИНСТРУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДНЯ

- Коктейль Формула 1, приготовленный в блендере, если Вы дома
- Порошок Формула 1 и белок в шейкере, куда нужно добавить воду. Он всегда с вами
- Пудинг* Формула 1, который ждет вас в холодильнике и всегда готов прийти на помощь
- Батончик Формула 1 Экспресс – трапеза или перекус
- Протеиновый батончик – перекус

*свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного в этикетке.

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ



«ЗАПУСКАЕМ» ОРГАНИЗМ

Наш организм просыпается постепенно – не все метаболические процессы запускаются сразу же после пробуждения.

Утренний напиток

Входящий в состав алое стимулирует работу пищеварительной системы[1], а растворимые пищевые волокна способствуют усилению моторики кишечника[2] и создают чувство насыщения[3]

1) Langmead L. et al. Alimentary pharmacology & therapeutics, 2004: 19(7), 739-747. Bland, J. Effect of Orally Consumed Aloe Vera Juice, Preventive Medicine 14, 152-154, 1985.; 2) Dreher ML. Handbook of Dietary Fibers. M. Dekker, 2001.; 3) Gropper S.S., et al. Advanced Nutrition and Human Metabolism, Cengage Learning. 2008: p. 114.

Утренний напиток

400 мл воды

+

3 колпачка Растительного напитка Алоэ

+

1 мерная ложка Овсяно-яблочного напитка

07:00

РОЛЬ АЛОЭ ВЕРА

Растительный Напиток Алоэ Вера

Входящий в состав алоэ поддерживает естественную работу пищеварительной системы, способствует ее естественному очищению[1] и стимулирует процесс пищеварения[2]

1) Орлова С.В. Энциклопедия биологически активных добавок к пище: Спр. пособие для врачей. - М., 1998. – 277 с.; 2) Langmead L. et al. Alimentary pharmacology & therapeutics, 2004: 19(7), 739-747. Bland, J. Effect of Orally Consumed Aloe Vera Juice, Preventive Medicine 14, 152-154, 1985

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА И ИХ РОЛЬ

Нерастворимые[1]

- Способствуют усилению моторики кишечника
- Влияют на нормализацию пищеварения
- Способствуют процессам очищения организма
- Поддерживают полезную микрофлору

Растворимые[2]

- Создают чувство насыщения
- Способствуют усилению моторики кишечника
- Являются источниками энергии

1). Kaczmarczyk et al., 2012; doi: 10.1016/j.metabol.2012.01.017; Lefranc-Millot et al., 2012, J Int Med Res, 40(1), 211-224.; J. Slavin, 2013: doi: 10.3390/nu5041417. MP 2.3.1.2432—08; 2). EFSA Journal 2009, 8(3): 1462; EFSA Journal, 9(6), 2249.

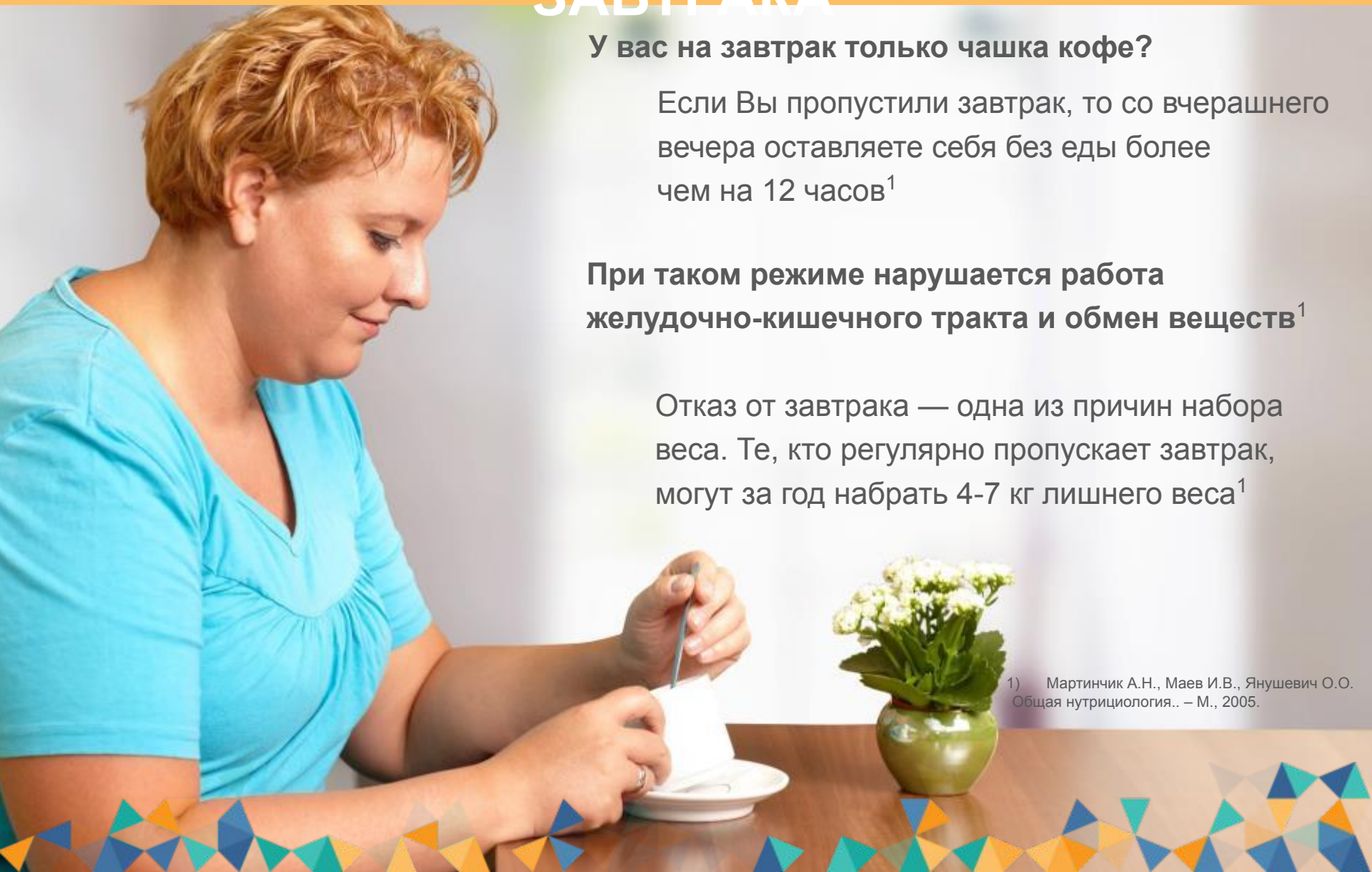
ЗАВТРАК

08:00

ТРАДИЦИОННЫЙ ЗАВТРАК СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

*ВЦИОМ, 2009

ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ЗАВТРАКА



У вас на завтрак только чашка кофе?

Если Вы пропустили завтрак, то со вчерашнего вечера оставляете себя без еды более чем на 12 часов[1]

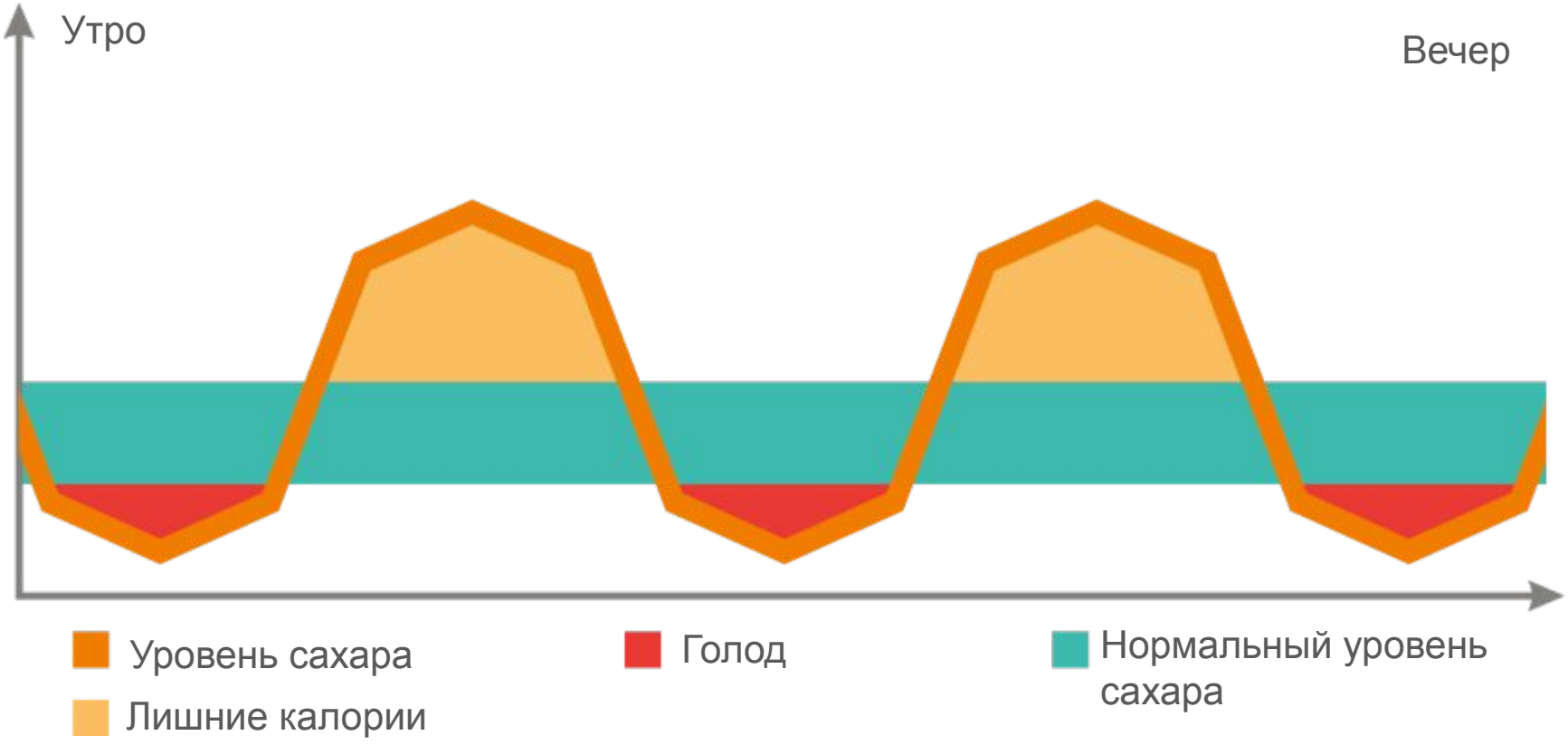
При таком режиме нарушается работа желудочно-кишечного тракта и обмен веществ[1]

Отказ от завтрака — одна из причин набора веса. Те, кто регулярно пропускает завтрак, могут за год набрать 4-7 кг лишнего веса[1]

1) Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология.. – М., 2005.

ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ЗАВТРАКА

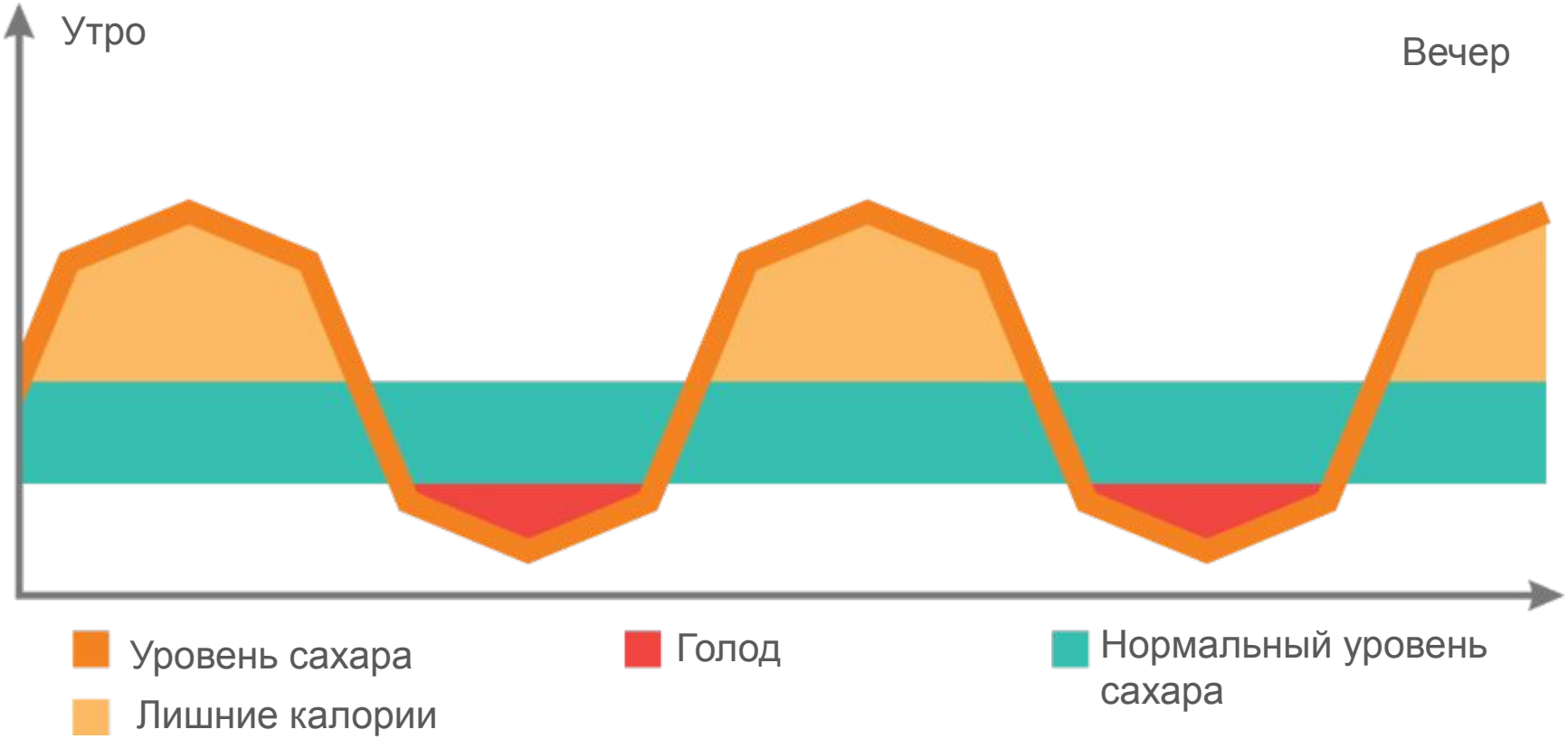
Пропуск завтрака: сложно контролировать аппетит в течение дня



ПРОИСХОДЯТ РЕЗКИЕ СКАЧКИ САХАРА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕСБАЛАНСИРОВАННОГО ЗАВТРАКА

Углеводный завтрак: сложно контролировать аппетит в течение дня



ТАК КАК ЖЕ СЛЕДУЕТ ЗАВТРАКАТЬ?

КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА

Обеспечивает энергией

Содержит достаточно белка

Быстро готовится

Восполняет воды

Восполняет запасы микро и макро нутриентов

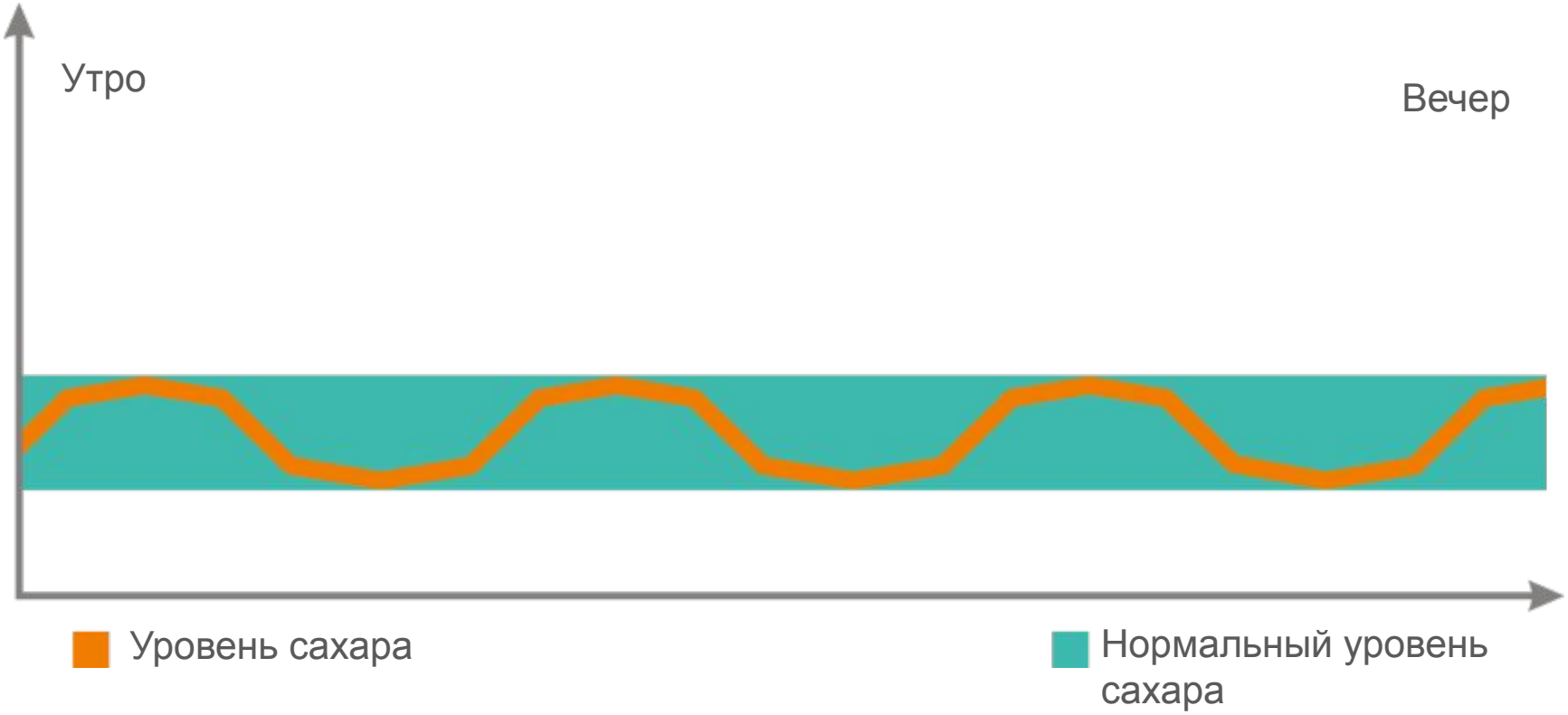
Низкокалорийный

Низкий уровень сахара

Завтрак должен восполнять около 25% суточной потребности в макро и микронутриентах

РЕЗУЛЬТАТ ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА

Сбалансированный завтрак: помогает контролировать аппетит в течение дня



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК HERBALIFE

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Протеиновая смесь Формула 3
- Растительный напиток Алоэ
- Травяной напиток

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

- Полноценный прием пищи за 2 минуты
- Основа программы снижения веса[1]
- Эффективность подтверждена клиническим исследованиями[2]
- Обеспечивает чувство сытости на несколько часов[2]
- Содержит 17 г белка*, более 20 витаминов и минералов и всего 200 Ккал*

*при приготовлении с 250 мл молока 1,5% жирности

1) Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.
2) Гаппарова К. М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24-30.

РОЛЬ БЕЛКА: СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

- В отличие от жира в нашем организме нет физиологических запасов белка
- Белок – строительный материал для организма
- Поддерживает мышечную массу
- Влияет на контроль аппетита
- Влияет на контроль веса
- Потребность: до 2 г* белка на 1 кг безжировой массы тела[1]

*Средняя суточная потребность - 1,3 г на кг веса для женщин и до 1,5 г на кг веса для мужчин. Потребности индивидуальны.

1) Хибер Д. Какого цвета ваша диета. – М.: Попурри, 2014. – С. 29.

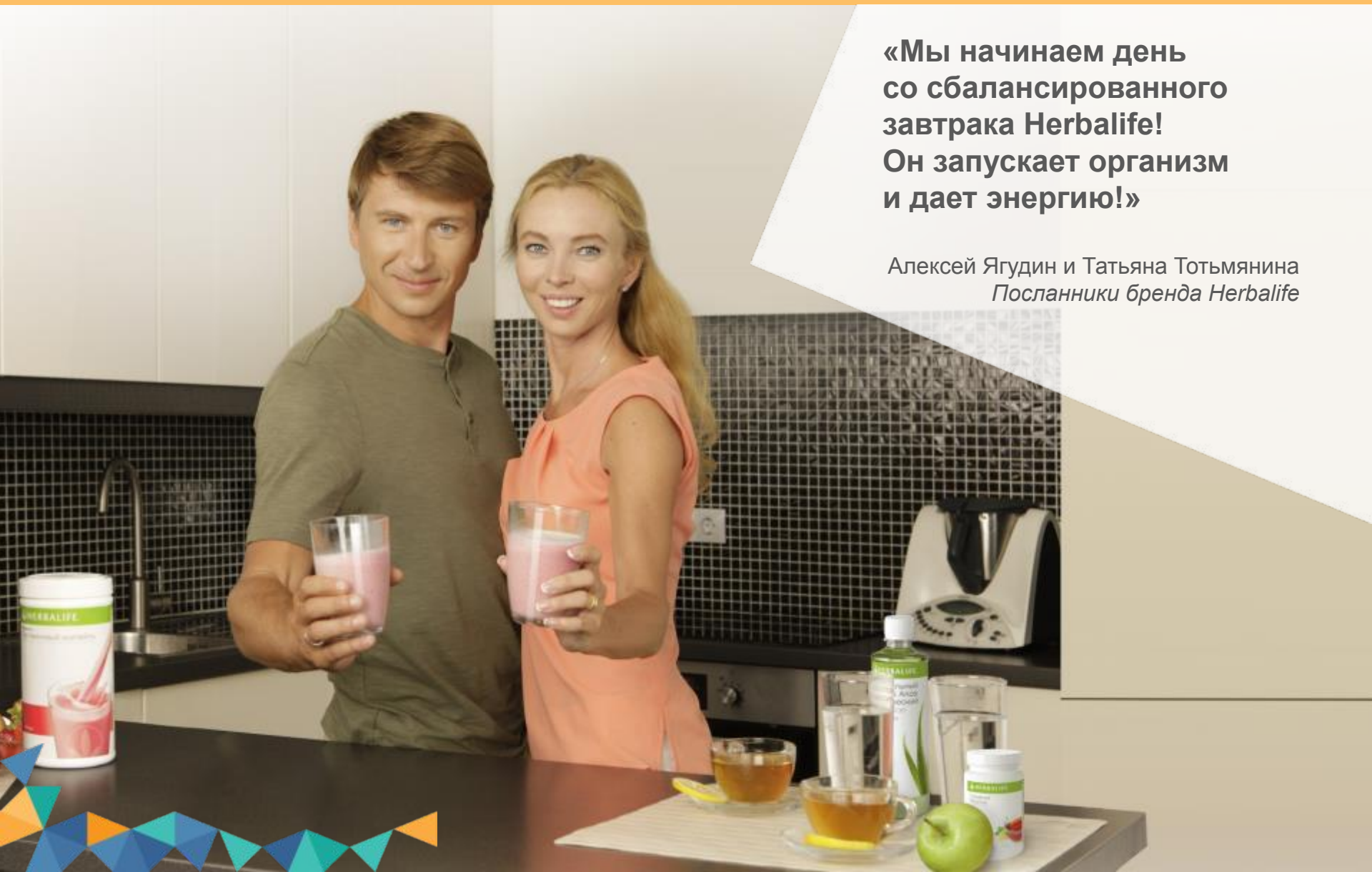
ЭНЕРГИЯ ДЛЯ НАЧАЛА ДНЯ

Травяной напиток:

- Содержит экстракты зеленого и черного чая[1]
- Содержит натуральный кофеин из чайного экстракта, обеспечивает эффективное тонизирование[1]
- Содержит экстракт семян кардамона, порошок цветков гибискуса, цветки мальвы

1) Либерман Х.Р., Вюртман Р.Дж., Эмди Ж.Ж., Робертс С, и Ковьелла И.Л. Психофармакология, 1987: 92(30), 308-312.;Кузницки Дж.Т. и Тернер Л.С. Физиология и поведение. 1986: 37, 397-408.

ЗАВТРАКАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ



«Мы начинаем день со сбалансированного завтрака Herbalife! Он запускает организм и дает энергию!»

Алексей Ягудин и Татьяна Тотьмянина
Посланники бренда Herbalife

ВАЖНЕЙШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ЗАВТРАКУ

Шизандра Эдванс:

Источник Витаминов B6, C, E и селена, которые:

- Обладают мощным антиоксидантным действием[1]
- Способствуют усилению защитных свойств организма против действия свободных радикалов[1]

Экстракаль:

- Кальций способствует поддержанию костной ткани крепкой и сильной[2]
- Витамин D нужен для лучшего усвоения кальция[3]

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

1) Substantiated Structure/Function and Nutrient Content Claims permitted pursuant to Commission Regulation (EU) 2012: 432; 2) Annex to European Regulation 1924/2006 (European Commission, 2006); 3) Ребров В.Г., Громова О.А. Витамины, макро- и микроэлементы. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 960 с

ВАЖНЕЙШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ЗАВТРАКУ

Гербалайфлайн:

- Полиненасыщенные кислоты ОМЕГА-3 не синтезируются в организме
- Способствуют поддержанию сердечно-сосудистой системы[1]
- Минимальная потребность омега-3 – 2 грамма в сутки[2]

Мультивитаминный комплекс Формула 2:

- Комбинированное применение витаминов оказывает более сильное и разностороннее биологическое действие[3]
- 22 жизненно важных витамина и минерала[4]
- До 100% суточной нормы потребления витаминов за 1 прием*
- Рекомендован для снижения веса и контроля веса[5]

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

* Витамин А – 56%; витамин Е – 100%; витамин В5, биотин – 100%; витамин В1, В3, В6 – 50%; В2 – 48%; В12 – 33%; йод, медь и марганец – 33%.

1) Leaf, A, et al. (2003). Clinical prevention of sudden cardiac death by n-3 polyunsaturated fatty acids and mechanism of prevention of arrhythmias by n-3 fish oils. *Circulation, 107*, 2646 – 2652.; 2) Согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)», Приложение 5; 3) Гаврилов М. А., Дневник снижения веса. АСТ, 2013: с.1[illegible]; 4). Согласно информации, указанной на этикетке; 5). Материалы совместной конференции ВОЗ и Союза педиатров России по коррекции дисбаланса витаминов и минералов. – http//www.mamanur.ru/publ/34-1-0-139

УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

- Кофе с молоком и сахаром
  3 г белка/ 3 г жира/ 20 г углеводов
  118 Ккал
- Горький шоколад, 50 г
  3 г белка/ 18 г жира/ 24 г углеводов
  270 Ккал
- Кекс с изюмом, 100 г
  7 г белка/ 7 г жира/ 48 г углеводов
  289 Ккал

- Яблоко, 150 г
  0.6 г белка/ 0.6 г жира/ 15 г углеводов
  71 Ккал
- Ягоды*, 100 г
  0,8 г белка/ 0,5 г жира/ 8 г углеводов
  46 Ккал
- Протеиновый батончик
  10 г белка/ 4 г жира/ 15 г углеводов/
  114 Ккал

*средние значения; ягоды: малина, земляника, крыжовник

11:00

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ПЕРЕКУС ОТ HERBALIFE

Протеиновые батончики:

- Рекомендованы для программы контроля веса[1]
- В 1 батончика – 10 г белка и всего 140 Ккал[1]
- 3 великолепных вкуса

1) Согласно информации, указанной на этикетке продукта.

ПОДДЕРЖАНИЕ ВОДНОГО БАЛАНСА

ТУРБО НАПИТОК

ТУРБО НАПИТОК*:

- Белок в составе «Турбо напитка» способствует поддержанию мышечной массы [1] при снижении веса
- Содержит Алоэ для поддержки естественной работы пищеварительной системы[2]
- Клетчатка в составе «Турбо напитка» помогает восполнить дефицит пищевых волокон в современном рационе[3]
- Натуральный кофеин в составе «Турбо напитка» позволяет повысить уровень энергии[4]

* Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного в этикетке.

1) EFSA Journal. 2010; 8(10):1811. European Commission. Official Journal of the European Union, 2012: L136, 1-40. (перевод с англ.); 2) Bland, J. Preventive Medicine, 1985: 14, 152-154. (перевод с англ.).; 3) Дневная порция обеспечивает 27% рекомендованной суточной потребности (РСП) для взрослых в России. Соглашение таможенного союза по санитарным мерам, 2010.; 4) Либерман Х. Р., Вюртман Р.Дж., Эмди Ж.Ж., Робертс С, и Ковьелла И.Л. Психофармакология. 1987: 92(30), 308-312.
Кузницки Дж.Т. и Тернер Л.С. Физиология и Поведение, 1986: 37, 397-408.

ТУРБО НАПИТОК. КОНТРОЛЬ АППЕТИТА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Далеко не всегда возможно рассчитать точное время между трапезами – высок риск войти в зону голода с последующим перееданием

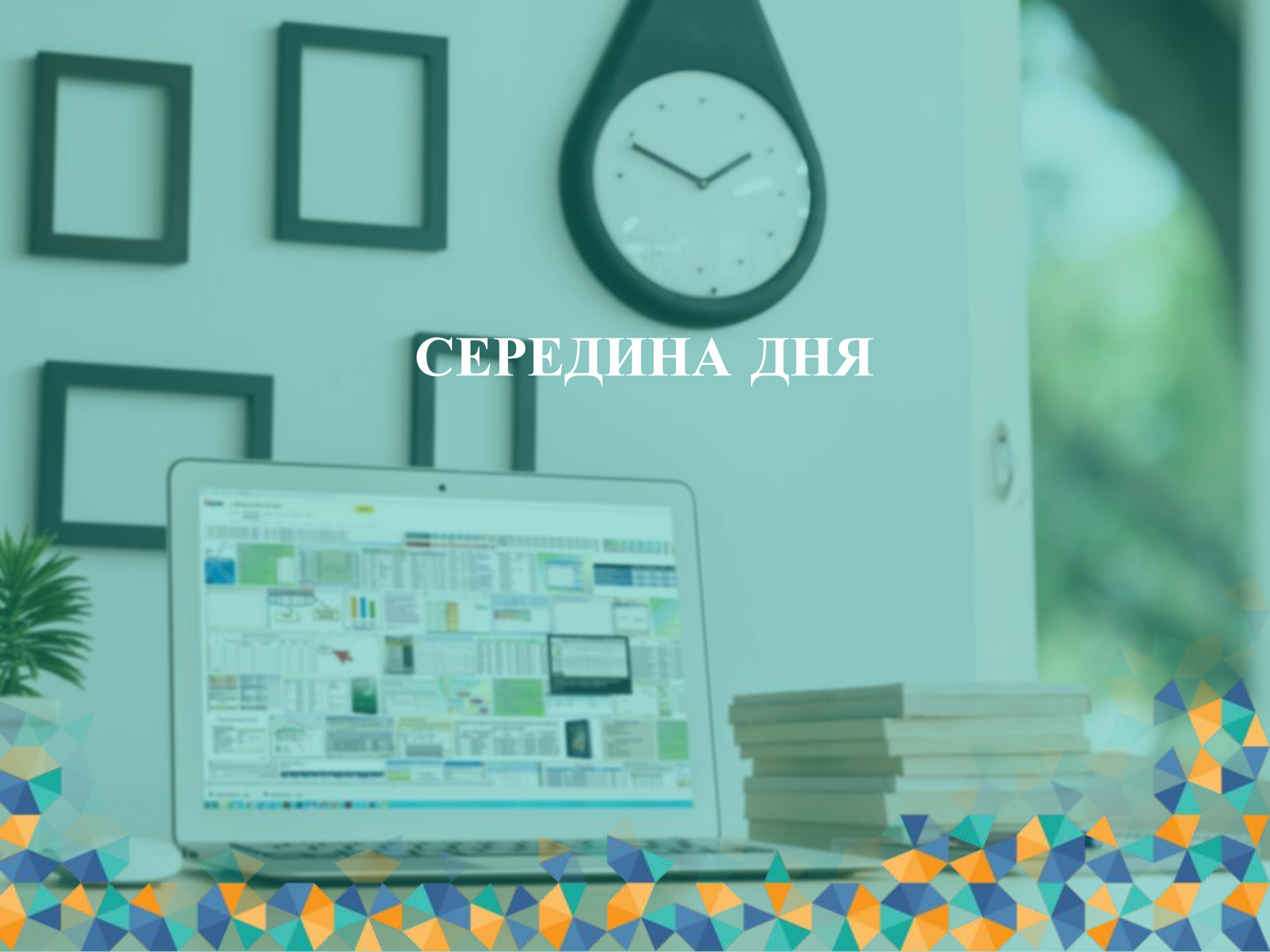
Потребление Турбо напитка между приемами пищи поддерживает чувство сытости и обмен веществ и позволяет предотвратить переход в зону голода

ПОДДЕРЖКА ПИЩЕВАРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. ПРЕБИОТИКИ.

Пребиотики – органические соединения, которые не всасываются в кишечнике, но создают благоприятные условия для роста нормальной микрофлоры кишечника и оказывают оптимальную поддержку пищеварения*

*согласно определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения)

СЕРЕДИНА ДНЯ



ОБЕД

- Избыток сахаров
- Избыток жиров
- Лишние «пустые» калорий
- Недостаток белка
- Недостаток клетчатки

- Баланс белков, жиров и углеводов
- Достаточно пищевых волокон
- Низкокалорийный
- Низкий уровень сахара
- Небольшое количество жира

13:00

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ОБЕДА

СБАЛАНСИРОВАННАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ДЛЯ ОБЕДА

- Быстро
- Сбалансированно
- Энергия в течение дня
- Низкий уровень сахара
- Низкокалорийно – отсутствие сонливости и усталости, как после калорийного обеда

ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕКУС

Формула 1 Экспресс батончик

или

Пудинг

или

Формула1 протеиновый коктейль

16:00

*свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного в этикетке.

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЕДА ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Батончик Формула 1 Экспресс:

- Полноценный приём пищи
- В составе:[1]
  - 13 г белка
  - 8 г клетчатки
  - Более 20 витаминов и минералов
- Всего 206 Ккал в 1 батончике[1]
- Низкий уровень сахара
- Потрясающий вкус
- Удобная упаковка – всегда под рукой

Не забудьте выпить с батончиком

стакан **воды**

1) Согласно информации, указанной на этикетке продукта

МНОГООБРАЗИЕ РЕЦЕПТОВ

Узнайте подробности у Персонального консультанта

*свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного в этикетке.

МНОГООБРАЗИЕ РЕЦЕПТОВ

Узнайте подробности у Персонального консультанта

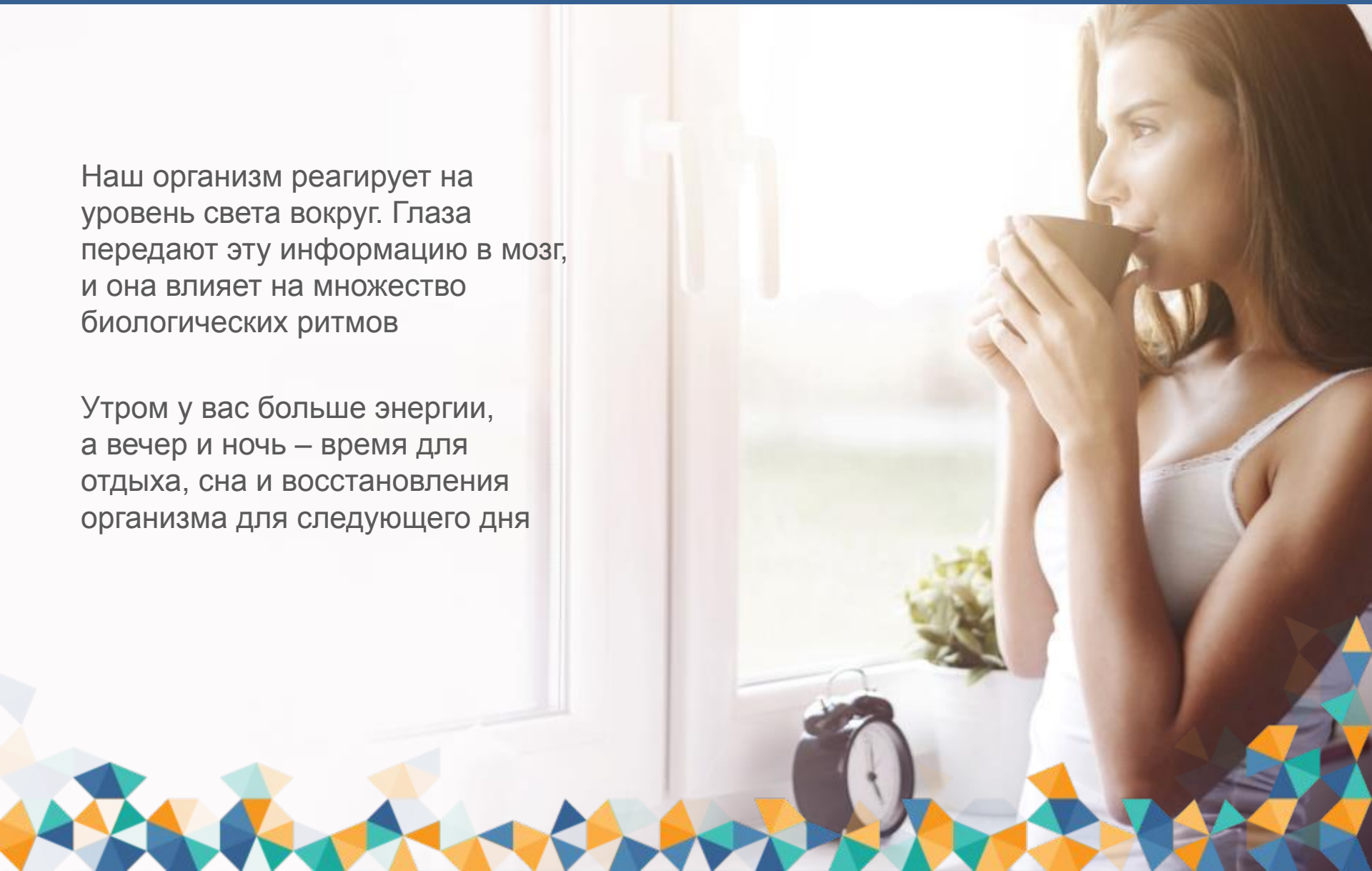
*свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного в этикетке.

ВЕЧЕР

ДЕНЬ И ВЕЧЕР. КАК НАШ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ИНФОРМАЦИЮ

Наш организм реагирует на уровень света вокруг. Глаза передают эту информацию в мозг, и она влияет на множество биологических ритмов

Утром у вас больше энергии, а вечер и ночь – время для отдыха, сна и восстановления организма для следующего дня



КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО СНА

Несбалансированный рацион и вечернее переедание влияют на качество сна

Сниженное качество сна может сказаться на самочувствии*

** Watson, N. F. и др. (2015). Рекомендуемое количество сна для здорового взрослого: совместное заявление консенсуса Американской академии медицины сна и Общества Исследования Сна (Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society)// Sleep 38, 843-844, doi: 10.5665/sleep.4716 (2015).

НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ СОН ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

- Недостаток сна приводит к утомляемости и повышенному потреблению пищи
- После некачественного сна снижается работоспособность и настроение в течение дня
- Люди, которые спят меньше, более склонны потреблять несбалансированную пищу и стимулировать себя искусственными симулянтами (напр.: кофе, энергетики и прочее)
- Недостаток сна может приводить к появлению лишнего веса

Источники: Hogenkamp, P. S., Nilsson, E., Nilsson, V. C., Chapman, C. D., Vogel, H., Lundberg, L. S., Schioth, H. B. Острая нехватка сна увеличивает размер порции и влияет на выбор пищи у молодых мужчин (Acute sleep deprivation increases portion size and affects food choice in young men) // Psychoneuroendocrinology, 38 (9), С. 1668-1674; Al Khatib, H. K., Harding, S. V., Darzi, J., & Pot, G. K. (2016). Последствия частичной депривации сна на энергетическом балансе: систематический обзор и метаанализ (The effects of partial sleep deprivation on energy balance: a systematic review and meta-analysis) // Eur J Clin Nutr.; Spiegel, K., Tasali, E., Penev, P. & Van Cauter, E. (2004). Краткая информация: Сокращение сна у здоровых молодых мужчин связано со снижением уровня лептина, повышенным уровнем грелина и усилением голода и аппетита (Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite) // Ann. Intern. Med. 141, С. 846–850; Banks, S., & Dinges, D. F. (2007). Поведенческие и физиологические последствия ограничения сна (Behavioral and physiological consequences of sleep restriction) // J Clin Sleep Med, 3(5), С. 519-528.

УЖИН

- Большое кол-во калорий
- Алкоголь
- Высокое содержание углеводов
- Дефицит клетчатки
- Поздний ужин – переедание на ночь

- Белковые продукты (рыба или птица)
- Салаты (овощные)
- Умеренное кол-во круп

19:00

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

Пропускать ужин нельзя

На ужин должна приходиться пятая часть от суточного потребления энергии и не более ~25% от общей суточной калорийности.

Идеальным решением будет прогулка на свежем воздухе

Ужин должен содержать полезные жиры и высокий процент клетчатки.

Ужинайте за 3 часа до момента сна

Избегайте просмотра телевизора или работы за компьютером во время ужина.

Дэвид Хибер,

Председатель Научно-консультационного совета Herbalife и Директор Центра питания человека при Калифорнийском Университете*

*Калифорнийский Университет является независимой организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife

КРИТЕРИИ ИДЕАЛЬНОГО УЖИНА

Содержит достаточно белка

Содержит клетчатку

Содержит полезные жиры

Низкий уровень сахара

Лёгкий, но сытный

Низкокалорийный

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ УЖИН ОТ HERBALIFE

Формула 1 Вечерний коктейль

Ужин, который Вам нужен[1]

- Вечерняя еда без лишних калорий[2]
- Насыщает без чувства тяжести[2]
- Способствует предотвращению вечернего и ночного переедания[2]
- Содержит ингредиент, который способствует полноценному сну[3]
- 1 продукт = 2 использования: ужин или легкий вечерний перекус перед сном
- Победитель международной премии «Инновационный продукт года 2017»[4]

1). Калорийность готового продукта соответствует рекомендуемому уровню потребления энергии во время ужина в объёме не более 25% от общей суточной калорийности: Seagle H.M., Strain G.W., Makris A., Reeves R.S. (2009). Позиция Американской Ассоциации Диетологии: контроль веса (Position of the American Dietetic Association: weight management) // J Am Diet Assoc. 2009;109 (2). С. 330-346. 2) На основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта 3). В составе — ингредиент L-триптофан, который может сократить время засыпания — эффект может быть получен при использовании коктейля в промежутке от 30 минут до 2 часов до сна — и также может положительно влиять на качество сна: Silber, B. Y., & Schmitt, J. A. (2010). Влияние нагрузочного теста с триптофаном на когнитивные способности человека, настроение и сон (Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep) // Neurosci Biobehav Rev, 34(3). С. 387-407. doi: 10.1016/j.neubiorev.2009.08.005; Markus, C. R., Jonkman, L. M., Lammers, J. H. и др. (2005). Вечерний прием альфа-лактальбумина повышает уровень доступности триптофана в плазме крови и улучшает утреннюю активность мозга и концентрацию внимания (Evening intake of alpha-lactalbumin increases plasma tryptophan availability and improves morning alertness and brain measures of attention) // Am J Clin Nutr, 81(5). С. 1026-1033; 4). категория «Пищевые продукты для диетического и профилактического питания»

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ УЖИН ОТ HERBALIFE

- **89%** участников понравился Вечерний коктейль*
- **90%** участников посчитали, что Вечерний коктейль соответствует или превысил их ожидания*
- **89%** участников согласились, что Вечерний коктейль помог им избегать ночных перекусов*
- **92%** участников согласились, что Вечерний коктейль помог им не переедать вечером*
- **78%** участников согласились, что после использования Вечернего коктейля они стали лучше спать*

*Согласно исследованию компании ООО «Гербалайф Интернэшнл РС» при участии 390 Независимых Партнеров Herbalife в период с 7 февраля по 20 марта 2017 года. Исследование включало тестирование продукта в домашних условиях в течение 7-16 дней с последующим прохождением онлайн-опроса.

ПОЧЕМУ ФОРМУЛА 1 ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ?

Сравнение типичных ужинов* с Вечерним Коктейлем

*** Чаще всего люди не ограничиваются вышеуказанными примерами ужинов и потребляют гораздо больше пищи вечером**

	ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ 400 мл, с 250 мл молока 1,5% жирности	Картофельное пюре (150 г) + котлета (100 г)	Рис (155 г) + курица (150 г)	Макароны (160 г) + 2 сосиски (100 г)
белки (г)	18	20,66	49,15	17,09
жиры (г)	4,7	14,23	21,7	28,25
углеводы (г)	23	37,11	39,69	39,29
клетчатка (г)	3			
энергетическая ценность (ккал)	217	359,95	551,63	479,05

*Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждения здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Справочник по диетологии. Под редакцией В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова

ПОЗДНИЕ ВЕЧЕРНИЕ ПЕРЕКУСЫ ЧРЕВАТЫ...

Современные люди, как правило, едят поздно вечером и поздно ложатся спать. На вечернее время приходится до 40% от всех полученных за сутки калорий вместо рекомендуемых 25%*

Такие привычки приводят к лишнему весу

*Основываясь на данных диетологических исследований в Нидерландах, Великобритании и США: отчет Нидерландского национального института общественного здоровья и окружающей среды (RIVM), 2011; Almoosawi S. и др., 2012; отчет Американской Ассоциации Диетологии, 2012.

ВЕЧЕРНИЕ ПЕРЕКУСЫ

Поздние вечерние перекусы нежелательны

Белковый коктейль

Формула 1 Вечерний коктейль от Herbalife:

- Лёгкий, питательный и сытный
- 10 г белка* и менее 100 Ккал в порции
- Содержит специальный ингредиент для полноценного сна[1]

22:00

*при приготовлении на воде

1). В составе Формулы 1 Вечернего коктейля содержится ингредиент L-триптофан, который может сократить время засыпания — эффект может быть получен при использовании коктейля в промежутке от 30 минут до 2 часов до сна — и также может положительно влиять на качество сна: Silber, B. Y., & Schmitt, J. A. (2010). Влияние нагрузочного теста с триптофаном на когнитивные способности человека, настроение и сон (Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep) // Neurosci Biobehav Rev, 34(3). С. 387-407. doi: 10.1016/j.neubiorev.2009.08.005; Markus, C. R., Jonkman, L. M., Lammers, J. H. и др. (2005). Вечерний прием альфа-лактальбумина повышает уровень доступности триптофана в плазме крови и улучшает утреннюю активность мозга и концентрацию внимания (Evening intake of alpha-lactalbumin increases plasma tryptophan availability and improves morning alertness and brain measures of attention) // Am J Clin Nutr, 81(5). С. 1026-1033

ПОДГОТОВКА КО СНУ

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ УЖИН

3 ЧАСА ДО СНА

Не принимайте пищу

2 ЧАСА ДО СНА

Прекратите работать – расслабьтесь

1 ЧАС ДО СНА

Не смотрите ТВ, не используйте гаджеты. Сократите количество света

ПЕРЕД СНОМ

«Чем лучше Вы спите ночью, тем здоровее будет Ваше сердце»

Луи Игнарро,

*член Научно-консультационного совета Herbalife, лауреат Нобелевской премии**

Дрим Шейк от Луи Игнарро

- **3 ст. л.** Вечернего коктейля Формула 1
- **1 ст. л.** Протеиновой смеси Формула 3
- **2 мерные ложки** Найтворкс*
- **1 мерная ложка** Овсяно-яблочного напитка
- **1/4 часть** выжатого лимона
- Кубики льда

Смешать с водой в блендере

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

*Фонд Нобеля является самостоятельной организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife®.

НАСКОЛЬКО УДАЧНО БЫЛ СПЛАНИРОВАН ДЕНЬ

07:00 Эффективное пробуждение

или

08:00 Утренний перекус

или

или

11:00 Послеобеденный перекус

19:00 Перед сном

07:00 Сбалансированный завтрак

или

13:00 Сбалансированный обед

или

16:00 Сбалансированный ужин

Предложенный план питания является моделью сбалансированного многоразового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией.
Продукция Herbalife может быть выбором для одного или нескольких приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.

Завтра – еще одна возможность прожить день по-новому, изменив своё питание к лучшему

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ