NUTRILITE®

Exclusively from Amway

ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ
И ПОДДЕРЖКИ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА
BODY GURU

«ПРИВЫЧКА БЫТЬ СТРОЙНЫМ»

ПОЧЕМУ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ВЕСОМ

Избыточная масса тела **сокращает продолжительность жизни** в среднем **на 7 лет**

Избыточная масса тела и ожирение стоят на 5 месте среди основных причин **смертности в мире**

44 % случаев диабета, **23 %** случаев ишемической болезни сердца и **от 7 до 41 %** различных типов рака провоцируются ожирением и избыточной массой тела

Более половины взрослого населения Казахстана страдают избыточной массой тела или ожирением

Женщины

Мужчины

NUTRILITE
Exclusively from Amway

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

«Привычка быть стройным!» – это программа снижения и поддержки оптимального веса

- Легко реализуема
- Предполагает безопасное снижение массы тела
- Содержит четкие и простые рекомендации
- Выстраивает систему сбалансированного питания
- Рекомендует вкусные и полезные продукты
- Может быть использована на протяжении всей жизни
- Нормализует обмен веществ
- Формирует привычки питаться функционально
- Содержит видео с тренировками, а также полезные видео и материалы от экспертов Nutrilite

ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

- Генетика (наследственность)
- Хронические заболевания
- Прием лекарственных препаратов

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

- Пищевые привычки
- Образ жизни
- Хронический стресс
- Тревожность и другие расстройства
- Социальное окружение
- Некачественный и недостаточный сон
- Вторичная выгода
- Смысл жизни
- Внутриличностный конфликт
- Сексуальные проблемы
- Неудовлетворенные потребности

ЛИШНИЙ ВЕС И РИСКИ

NUTRILITE
Exclusively from Amway

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

- Диабет второго типа
- Повышение артериального давления
- Нарушения обмена жиров в крови
- Хроническая недостаточность вен в ногах
- Болезнь суставов
- Нарушение менструации и способности к деторождению
- Апноэ (остановка дыхания во сне)
- Ишемическая болезнь сердца и инфаркта миокарда
- Низкая ожидаемая продолжительность жизни
- Высокий холестерин

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

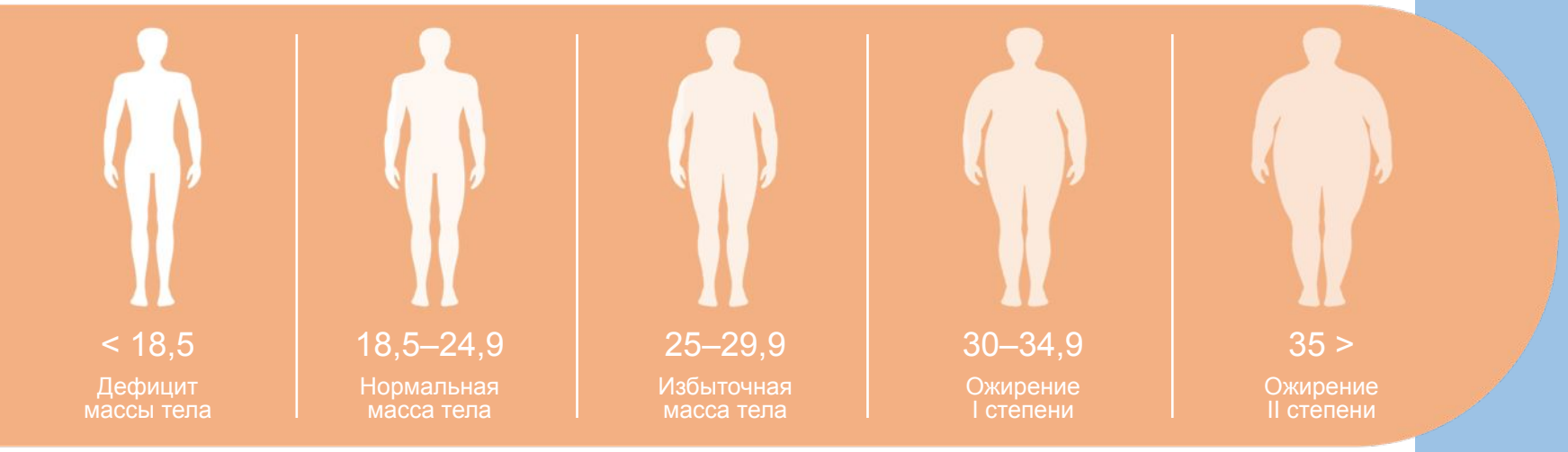
- Депрессия
- Низкая самооценка
- Болезненная обидчивость
- Подозрительность
- Внутренняя напряженность
- Неадекватность эмоциональной реакции на социальные контакты
- Повышенная раздражительность и тревожность
- Повышенная сензитивность (чувствительности к происходящим событиям)
- Тенденция к замкнутости, закрытости
- Пассивность

ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ

- Ограниченная подвижность
- Снижение физической работоспособности
- Хроническая усталость

НУЖНО ЛИ ВАМ ХУДЕТЬ?

NUTRILITE
Exclusively from Amway



ИМТ (Индекс Массы Тела) = вес (кг) : рост² (м)

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Норма:

- Женщины: До **80** см
- Мужчины: До **94** см

ОТНОШЕНИЕ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ (ОТ)
К ОКРУЖНОСТИ БЕДЕР (ОБ)
СТБ = ОТ см : ОБ см

Норма:

- Женщины: До **0,85**
- Мужчины: До **1**

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

- Индекс массы тела
- Окружность талии
- Соотношение окружности талии и бедер
- Таблица идеальной массы тела
- Калиперометрия*
- Биоимпедансный анализ** состава тела
- Внутренняя готовность

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПРОГРАММА?

NUTRILITE
Exclusively from Amway

ПИТАНИЕ И ВОДНЫЙ БАЛАНС

ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ОТ NUTRILITE™

4

основных составляющих программы

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И СОН

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОГРАММЫ

ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ

- Настройся психологически, поставь цель: до какого показателя тебе хотелось бы скорректировать вес?
- Пройди тесты и узнай причины лишнего веса.
- Сделай замеры ИМТ*, объемов талии, обхвата бедер, обхвата руки, обхвата ноги в сантматрах и размера одежды, чтобы отслеживать прогресс (см. слайд 6).
- Чтобы похудеть — снижай ежедневную сумму потребляемых калорий на 20%. Посчитай свою норму калорий и БЖУ на день (см. слайды 19–20).
- Убери продукты, мешающие похудеть, и заполни холодильник и полки полезными продуктами (см. слайды 16–17).
- Подготовь набор продуктов NUTRILITE™ и XS™, которые помогут тебе эффективнее пройти программу.

* Индекс массы тела.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПИТАНИЕ И ВОДНЫЙ БАЛАНС

Выбирай продукты с низким ГИ* и читай состав ингредиентов на этикетках продуктов, чтобы не допустить в рационе вредных веществ.

Контролируй количество калорий, заменяя один прием пищи на протеиновый коктейль и включая в рацион протеиновый коктейль Meal Replacement Shake NUTRILITE™.

Контролируй количество потребляемого полноценного белка. Добавь в рацион NUTRILITE™ Протеиновый порошок.

Соблюдай правило тарелки.

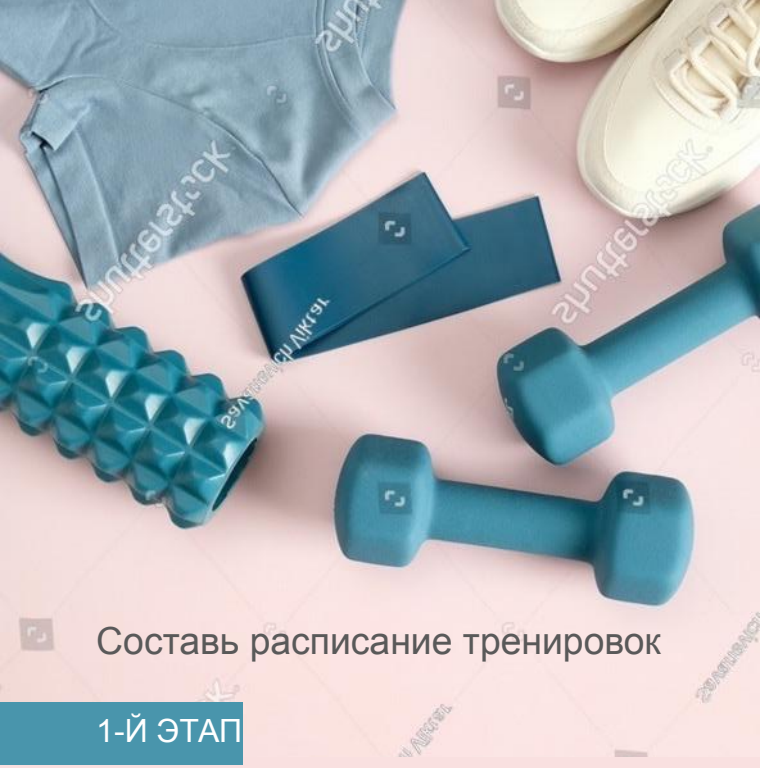
Ужинай не позже 3 часов до сна.

Избавься от сахарной зависимости.

Отдавай предпочтение домашней кухне и здоровым методам готовки.

Поддерживай водный баланс.

* Гликемический индекс продуктов.



Составь расписание тренировок

1-Й ЭТАП

1 аэробная тренировка + **3** силовые тренировки

2-Й ЭТАП

1 аэробная тренировка + **1–2** силовые тренировки

РЕКОМЕНДАЦИИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Купи удобную и красивую форму и кроссовки для занятий спортом и бутылку для воды.

Если ты не ходишь в спортзал 3 раза в неделю, придумай комплекс упражнений для дома. Как минимум — делай ежедневную утреннюю гимнастику. Всего 10–15 мин. самостоятельной активной тренировки помогут тебе усилить метаболизм, насытить кровь кислородом и привести мышцы в тонус.

Уделяй ходьбе как минимум 30 мин. в день или делай 5000 шагов, постепенно увеличивая их количество.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И СОН

- Найди единомышленников, с которыми будешь делиться положительными результатами и обсуждать возможные сложности при прохождении программы.
- Избегай стрессовых ситуаций, чтобы не переедать. Учись управлять стрессом.
- Соблюдай режим сна.

Помни о своей цели, настройся позитивно: у тебя все получится!

ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ ВЕСОМ BODY GURU: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СТРОЙНЫМ!

Приведи и удержи свой вес в норме через контроль калорий и потребляемого белка!

NUTRILITE
Exclusively from Amway

1 Контролируй количество калорий, заменяя один прием пищи на протеиновый коктейль и включая в рацион протеиновый коктейль Meal Replacement Shake NUTRILITE™

2 Контролируй количество потребляемого полноценного белка: добавь в рацион NUTRILITE™ Протеиновый порошок

3 Добавь продукты NUTRILITE™ для лучшего результата

Пример. Схема рациона на 1 день

ЗАВТРАК

Белок 33 г

ОБЕД

УЖИН

Протеиновый коктейль

Белок 16 г

НАБОР «АКТИВНОЕ ПОХУДЕНИЕ BODY GURU»

Содержит все необходимые добавки для более эффективного и комфортного прохождения программы: сбалансированный белок, комплекс витаминов, минералов, фитонутриентов и ПНЖК Омега-3

Состав:

- 2 упаковки — Протеиновые коктейли Meal Replacement Shake NUTRILITE™ со вкусом шоколада
- 1 упаковка — Протеиновые коктейли Meal Replacement Shake NUTRILITE™ со вкусом ванили
- 2 упаковки — NUTRILITE™ Протеиновый порошок*
- 1 упаковка — NUTRILITE™ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС
- 1 упаковка — NUTRILITE™ DOUBLE X
- 1 упаковка — NUTRILITE™ КОНТРОЛЬ АППЕТИТА
- 1 упаковка — NUTRILITE™ КЛК
- 1 упаковка — NUTRILITE™ ПИКОЛИНАТ ХРОМА ПЛЮС

* Пищевой продукт. Не БАД.

Скидка 10 %

Набор	Цена после регистрации, тенге	PV
С Double X	179 606	216,82

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ «NUTRILITE™ MEAL REPLACEMENT SHAKE*» СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА И ВАНИЛИ

Дополнительный источник белка, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ

- C — Витамин С
- E — Витамин Е
- B — Витамины B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12
- A — Витамин А
- D_3 — Витамин Д3
- Ca — Кальций
- Mg — Магний
- Zn — Цинк
- Fe — Железо
- I — Йод
- Cr — Хром
- Пищевые волокна

- БЕЗ лактозы
- БЕЗ глютена
- БЕЗ ГМО
- БЕЗ добавленной фруктозы
- БЕЗ искусственных ароматизаторов и подсластителей, красителей и консервантов
- Подходит веганам и вегетарианцам

* Мил Реплейсмент Шейк.

NUTRILITE
Exclusively from Amway

Приготовить очень просто, можно развести с водой, обычным или растительным молоком

550 г (10 порций)

Цена до регистрации, тенге	Цена после регистрации, тенге	PV
27 000	22 950	27,71

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

Мясо, птица и субпродукты

Ягоды и фрукты с низким ГИ* (грейпфрут, клюква, черника)

Морская капуста (источник йода)

Специи (кориандр, имбирь, красный и черный перец, корица, куркума)

Орехи и семечки

Некрахмалистые овощи и крестоцветные (брокколи, цветная капуста, баклажан, огурцы)

Семена чиа

Яйца

Бобовые (красная чечевица, нут, стручковая фасоль)

Морская рыба и морепродукты

Зелень

Грибы

Для начала проведем «детокс» холодильника: добавим продукты, которые понадобятся для сбалансированного питания, и уберем лишние.

* Гликемический индекс — относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в продуктах питания, на изменение уровня сахара в крови. Низким считается ГИ, равный 35 и менее, высоким — превышающий 70.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ И ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

Фастфуд

Сахар и все сахаросодержащие продукты: сладкие напитки, соки (в том числе свежевыжатые), сахарозаменители, мед, сиропы, патока

Чипсы, сухарики (особенно с усилителями вкуса)

Фрукты с высоким ГИ* (такие как виноград и бананы)

Маргарин

Колбасные изделия

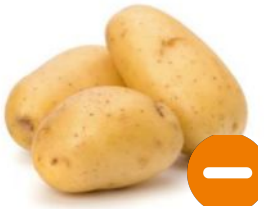
Алкоголь

Рафинированная пища (сладости, выпечка)

Высокопереработанная еда (каши быстрого приготовления, мюсли с сахаром, сухие завтраки, сладкие йогурты)

Молочные продукты (сыры, кефир, творог, особенно в сочетании с сахарами)

Белый хлеб и хлебобулочные изделия



Крахмалистые овощи

Консервы (в том числе домашние)

Исключи из рациона

Уменьши потребление

* Гликемический индекс — относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в продуктах питания, на изменение уровня сахара в крови. Низким считается ГИ, равный 35 и менее, высоким — превышающий 70.

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

Четко ставь цель, помни о ней на протяжении всей программы

Добавь БАДы NUTRILITE™ для более эффективного прохождения

Посчитай калории или используйте порционную систему

Занимайся спортом, чаще ходи пешком

Высыпайся

Избегай стресса

Не снижай вес в одиночку – найди единомышленников

Не ешь часто вне дома

Ешь, ориентируясь на голод

Выпивай норму воды

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ПОСЧИТАЙ СУТОЧНУЮ НОРМУ КАЛОРИЙ

ШАГ №1

Найди в таблице формулу, соответствующую твоему возрасту и полу, сделай необходимые вычисления, затем умножь полученное число на коэффициент физической активности. Это и будет то количество калорий, которое необходимо тебе каждый день.

КОЭФФИЦИЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

X × 1,1 Малоподвижный образ жизни

X × 1,3 Умеренная физическая активность

X × 1,5 Тяжелая физическая работа

Возраст	Формула расчета (женщины)	Формула расчета (мужчины)
18–30	(0,0621 × масса тела (кг) + 2,0357) × 240 = X ккал	(0,0630 × масса тела + 2,8957) × 240 = X ккал
31–60	(0,0342 × масса тела + 3,5377) × 240 = X ккал	(0,0484 × масса тела + 3,6534) × 240 = X ккал
> 60 лет	(0,0377 × масса тела + 2,7545) × 240 = X ккал	(0,0491 × масса тела + 2,4587) × 240 = X ккал

Для примера вычислим нормальную калорийность рациона женщины 38 лет, которая ведет сидячий образ жизни и весит 75 кг:

(0,0342 × 75 + 3,5377) × 240 = 6,1027 × 240 = 1464,6

1464,6 × 1,1 = 1610 ккал.

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

УЗНАЙ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

ШАГ №2

Теперь узнаем калорийность рациона, необходимую для снижения веса. Она высчитывается следующим образом: от полученного в первом шаге результата отнимем 20 %.

Продолжим расчеты для женщины 38 лет весом 75 кг, для которой нормальная калорийность равняется 1610 ккал в сутки: **20 % от 1610 — это 322 ккал.** Таким образом получаем калорийность рациона для снижения веса: **1610–322 = 1288 ккал.**

Чтобы рассчитать БЖУ с целью похудеть, воспользуйся следующей формулой:
Б: (Количество калорий x **0,3)** : **4; Ж: (Количество калорий** x **0,2)** : **9; У: (Количество калорий** x **0,5)** : **4.**

не менее
1000–1200 ккал в день
должна потреблять
женщина

не менее
1200–1500 ккал в день
должен потреблять
мужчина

Ты можешь ежедневно рассчитывать КБЖУ своих блюд, используя любое удобное приложение-калькулятор. Если такие регулярные подсчеты вести сложно, просто контролируй порции. Подробности на следующих слайдах.

12+

Составляй свое индивидуальное меню, используя рецепты, разработанные экспертами бренда Nutrilite. Калории тут будут рассчитаны автоматически.
www.nutrilitebodydetox.ru

ШАГ №3

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

НЕ ПРЕВЫШАЙ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ В ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ

Выбери колонку с числом калорий, которое получилось при расчетах на предыдущих страницах, и используй порционную систему для контроля объема и состава рациона*.

	РЕКОМЕНДОВАННОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ, ККАЛ															
ГРУППА ПРОДУКТОВ	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500
БЕЛКИ	5–6	6	6–7	6–7	7	7–8	7–8	8	8–9	9	9–10	11	11–12	11–12	12	12
КРАХМАЛИСТЫЕ	1	1	1	1	1	1–2	1–2	2	2–3	3	3	3	3	3–4	3–4	3–4
ФРУКТЫ	1	1	1	1	1	1	1–2	1–2	1–2	1–2	1–3	1–3	1–3	1–3	1–3	1–3
ОВОЩИ	4–5	4–5	5	5	5–6	5–6	6	6	6–7	6–7	6–8	6–8	6–8	6–8	6–8	6–8
ЖИРЫ	2–3	2–3	3	3	3–4	3–4	3–5	3–5	4–5	4–5	4–5	4–5	4–5	4–5	4–5	5
МОЛОЧНЫЕ	0–1	0–1	0–1	0–1	0–1	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2

* Данная таблица должна применяться только для снижения веса. В дальнейшем ты можешь увеличивать калорийность за счет фруктов и крахмалистых.

ШАГ №4

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

NUTRILITE
Exclusively from Amway

ЗАПОМНИ ЧТО ТАКОЕ ОДНА ПОРЦИЯ ПРОДУКТОВ

ГРУППА ПРОДУКТОВ	ОДНА ПОРЦИЯ
КРАХМАЛИСТЫЕ	1 ломтик цельнозернового хлеба ~ 25 г ½ чашки готовых макарон ⅓ чашки готового риса, гречки, овсянки ~ 60 г 1 картофелина ~ 70 г ½ чашки кукурузы, горошка или других бобовых
ФРУКТЫ	1 средний фрукт (яблоко, апельсин) ~ 100 г 1 чашка крупнонарезанных фруктов ~ 100 г 1 чашка крупных ягод (клубника) ½ чашки мелких ягод (черника, малина) ¼ чашки сухофруктов ~ 30 г
ОВОЩИ	1 чашка свежей листовой зелени ½ чашки нарезанных овощей ~ 100 г ½ чашки приготовленных овощей ~ 100 г
БЕЛКОВЫЕ	30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы ½ чашки бобовых ~ 70 г 1 яйцо или 2 белка 30 г сыра ¼ чашки нежирного творога ~ 50 г
ЖИРЫ	1 чайная ложка растительного масла 1 столовая ложка семечек ~ 9 г 6 небольших орехов ~ 7 г
МОЛОЧНЫЕ	1 чашка молока 1 чашка йогурта 1 чашка кефира

1 чашка (200 мл) — общепринятая диетологическая мера объема порции.

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ТВОИ ПОМОЩНИКИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ОБОГАЩЕННАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОТЕИНОВОГО КОКТЕЙЛЯ «MEAL REPLACEMENT SHAKE* NUTRILITE™ СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА ИЛИ ВАНИЛИ

Дополнительный источник белка, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ, способный заменить полноценный прием пищи.

NUTRILITE™ ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК**

Содержит качественный белок без лишних калорий, который особенно необходим при коррекции веса.

* Мил Реплейсмент Шейк.
** Пищевой продукт. Не БАД.

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

NUTRILITE
Exclusively from Amway

ТВОИ ПОМОЩНИКИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

NUTRILITE™ ПИКОЛИНАТ ХРОМА ПЛЮС

Хром помогает поддерживать правильный уровень сахара в крови. Ванадий в составе улучшает обмен веществ и работу мышц. Дополнительный источник гидроксилимонной кислоты и хрома для тех, кто контролирует массу своего тела, поскольку его дефицит ухудшает способность организма использовать глюкозу для удовлетворения своих энергетических потребностей и повышает потребность в инсулине.

NUTRILITE™ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

Питание с высоким содержанием омега-3-ПНЖК помогает легче корректировать вес: полезные жиры снижают аппетит и позволяют долго оставаться сытым. Они повышают активность левокарнитина, который транспортирует жирные кислоты в митохондрии. Ускоряется процесс липолиза, то есть быстрее расщепляются жиры.

КЛК

Конъюгированная линолевая кислота стимулирует работу особых ферментов, в результате чего жир начинает использоваться организмом как дополнительный ресурс, источник энергии, а не как предмет накопления. В сочетании со сбалансированным рационом и физическими упражнениями способствует улучшению фигуры и поддержанию нормального уровня холестерина в крови.

NUTRILITE™ КОНТРОЛЬ АППЕТИТА

Поможет контролировать размер твоих порций и соблюдать принципы здорового питания. Главный ингредиент — глюкоманнан — обволакивает желудок и давит на чувствительные рецепторы его слизистой оболочки. В результате возникает долговременное чувство сытости. Это позволит корректировать вес без лишнего стресса.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ТВОИ ПОМОЩНИКИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

NUTRILITE™ ДЭЙЛИ

Дополнительный источник витаминов и минералов, помогающий удовлетворить суточные потребности организма в питательных веществах, которых может не хватать в ежедневном рационе.

ИЛИ

NUTRILITE™ DOUBLE X

Содержит базовый комплекс незаменимых витаминов и минералов, дополненный растительными концентратами NUTRILITE™, усиливающими его действие.

NUTRILITE™ ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ СМЕСЬ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

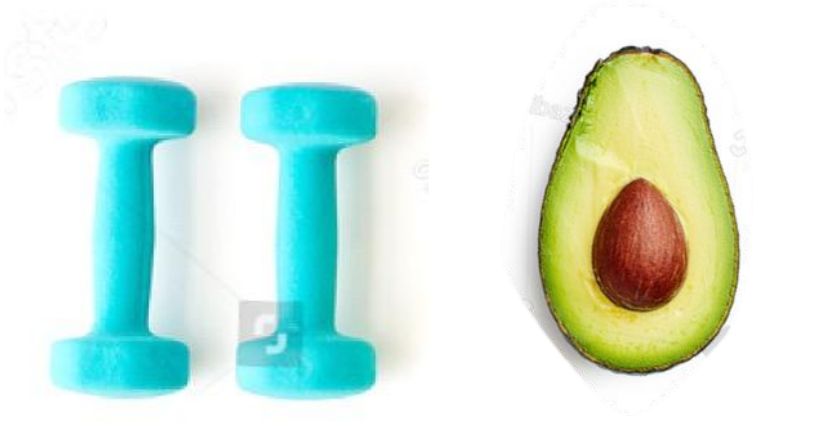
Увеличиваясь в объеме в желудке, пищевые волокна способствуют подавлению аппетита, повышают чувство сытости и помогают контролировать вес. Пищевые волокна, перемешиваясь в кишечнике с другими элементами пищи, в том числе сахарами, замедляют их усвоение и снижают ГИ* продуктов. Питательные вещества поступают в кровь без резких скачков, а уровни глюкозы и жиров меняются плавно и незначительно.

NUTRILITE™ БЛОКАТОР УГЛЕВОДОВ

Большое количество углеводов в пище стимулирует выброс гормона инсулина. Он ускоряет переход углеводов в жиры и способствует их отложению в жировых тканях. Компоненты добавки не позволяют организму перевести излишки суточной нормы углеводов в жир.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

Физические упражнения — это основной фактор, стимулирующий сжигание лишних калорий в организме. Без них практически невозможно скорректировать вес и улучшить фигуру.

В какое время лучше выполнять тренировку?

Для людей, склонных к набору веса оптимальным и лучшим считается период с 7 и до 10 часов, когда количество гликогена с глюкозой минимально и энергия для занятий высвобождается за счет окисления жировой прослойки.

Для людей, от природы не склонным к полноте, наилучшим временем для занятий спортом является вечер, когда они полны сил и энергии.

Для людей со средним типом телосложения, у которых нет склонности как к полноте, так и к худобе, можно заниматься в утренние, дневные, вечерние часы. Все зависит от собственных пожеланий человека и наличия свободного времени.

Если тебе не по душе интенсивный спорт, делай зарядку, занимайся более спокойными видами физической активности: ездой на велосипеде, быстрой ходьбой или теннисом.

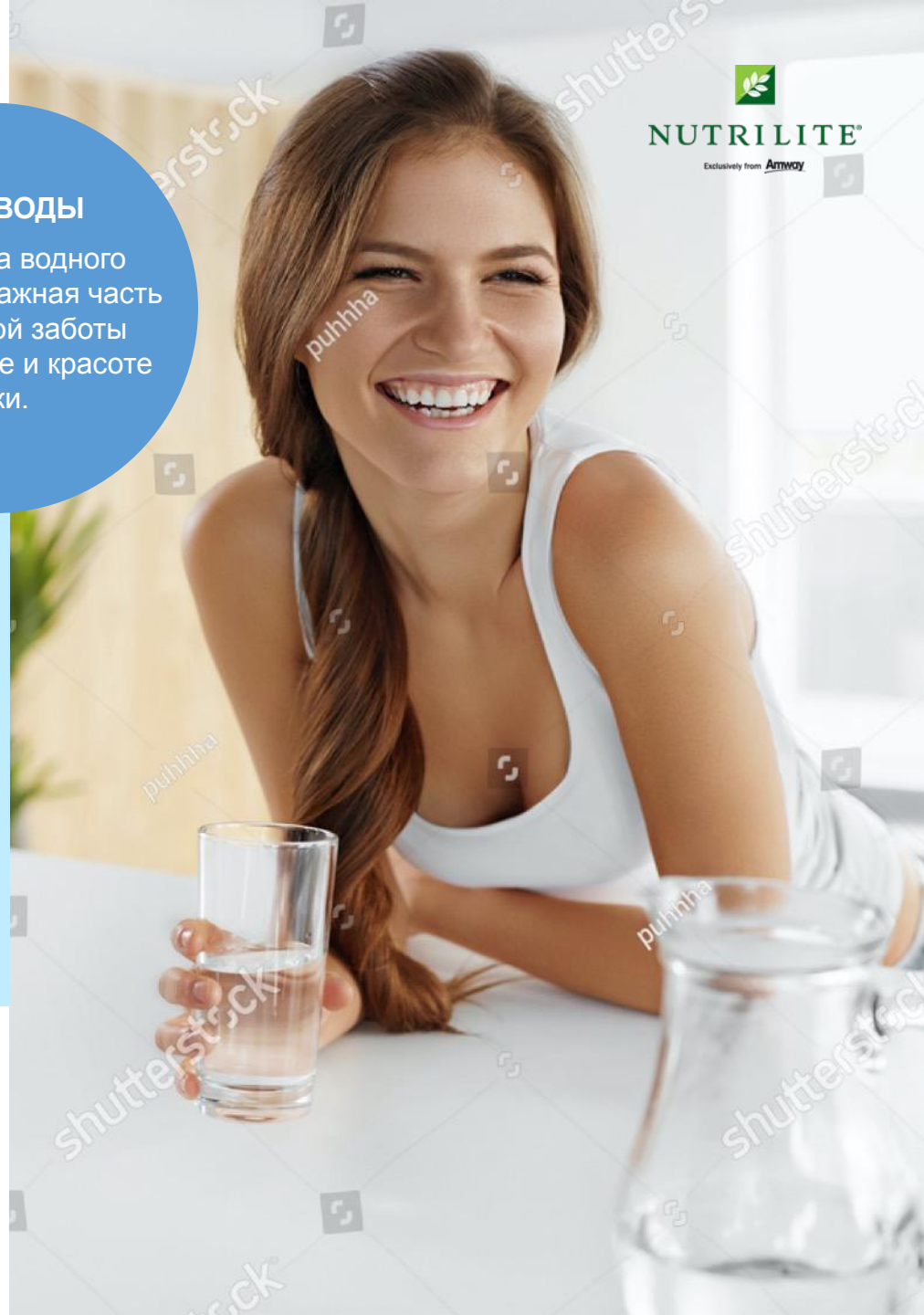
ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ВЫПИВАЙ НОРМУ ВОДЫ

СИЛА ВОДЫ

Поддержка водного баланса — важная часть ежедневной заботы об организме и красоте кожи.

- Вода поддерживает жизненно важные системы тела человека и предотвращает старение.
- Повышает скорость метаболизма, благодаря чему даже в состоянии покоя организм начинает сжигать больше калорий.
- Способствует выработке желудочного сока, нормализует пищеварение, растворяет токсины и отходы жизнедеятельности, выводит их из организма.
- Помогает регулировать температуру тела: избегать перегрева в жару и переохлаждения при низких температурах.
- Насыщает кожу влагой, делая ее более упругой и гладкой.
- Недостаточное потребление воды может нарушить водно-солевой баланс и привести к серьезным сбоям в работе всех систем организма.



КАК РАССЧИТАТЬ СВОЮ ДНЕВНУЮ НОРМУ?

30–40 мл

на 1 кг массы тела

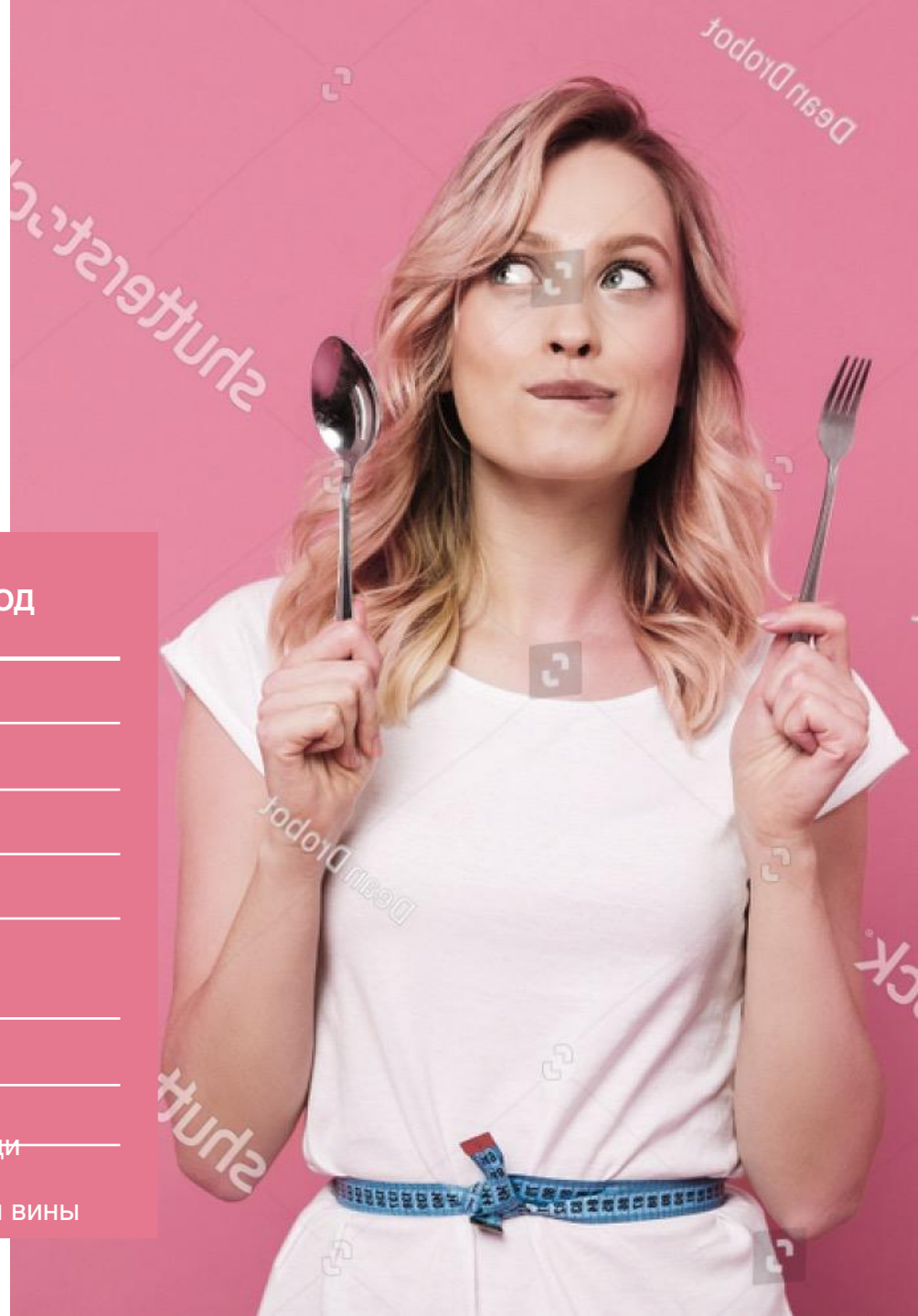
Ориентируйся на формулу 30–40 мл на 1 кг массы тела. Например, при весе 70 кг нужно выпивать не менее 2100–2800 мл воды в сутки.

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ЕШЬ, ОРИЕНТИРУЯСЬ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ГОЛОД

Отличия физиологического и психологического голода

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ГОЛОД	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ГОЛОД
Нарастает постепенно	Нарастает внезапно
Нет ограничений по продуктам	Желание съесть конкретный продукт
Источник – желудок	Источник – мысли
Есть время в запасе	Требуется экстренное утоление
Появляется по физиологическим причинам	Появляется в дуэте с эмоциями (негативными или позитивными)
Потребление пищи осознанно	Потребление пищи автоматическое, ~~быстрое~~
Проходит после еды	~~Не проходит после употребления пищи~~
Еда – как жизненная необходимость	После еды возникает чувство стыда и вины



ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ВЫСЫПАЙСЯ

NUTRILITE
Exclusively from Amway

Как улучшить качество сна?

Создай уют
Убедись, что помещение для сна достаточно темное, тихое и с комфортной для тебя температурой.

Кровать — только для сна
Специалисты не рекомендуют читать, смотреть телевизор или просто валяться в кровати. Место, предназначенное для сна, должно использоваться строго по прямому назначению.

Придерживайся режима сна
Старайся просыпаться в одно и то же время (даже по выходным) и ложиться примерно за 8 часов до предполагаемого подъема.

Не перегружайся
Избегай тяжелой пищи и интенсивных физических нагрузок за несколько часов до сна.

Создай ритуалы
Создай ритуал отхода ко сну (прими теплую ванну, придумай успокаивающие занятия вечером), не пользуйся гаджетами за час до сна и не работай в постели.

Выпей расслабляющий чай
Но в целом большая часть суточной нормы выпиваемой жидкости должна приходиться на первую половину дня.

18–19 °C
идеальная температура для сна

У всех нас разный рабочий график и природные биоритмы.
У «жаворонков» организм активизируется раньше, и пики физиологической активности пищеварения и метаболизма приходятся на более ранние часы.
У «сов» — на более поздние.

Но оптимальный вариант — ужин за 2–3 часа до сна: с 21:00 до 23:00 наши биоритмы замедляются.

Важно помнить: пищеварение и метаболизм подчиняются суточным биоритмам.

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ИЗБЕГАЙ СТРЕССА

Секрет управления стрессом

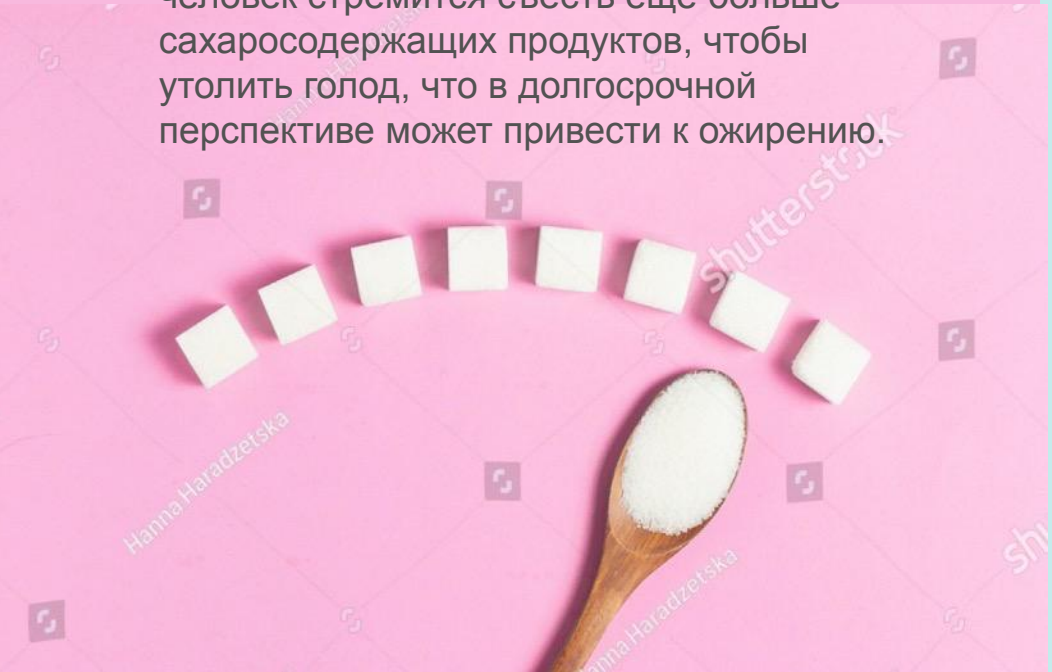
1. Воспринимай себя положительно. Развивай уверенность в себе и своих способностях решать любые проблемы.
2. Распознавай свои эмоции. Следи за тем, как они влияют на твои решения. Например, на намерение дополнительно перекусить.
3. Научись расслабляться. Йога, медитация, массаж помогут устранить психологические и физические последствия стресса.
4. Будь гибкой, но с жестким внутренним стержнем. Начальник дал неопытному сотруднику новое сложное задание — предложи помощь. Коллеги заказывают пиццу? Скажи: «Спасибо, но нет».
5. Научись копингу*. Любой стресс нужно осознать, проговорить и решить, что с ним делать. Желательно не в ущерб себе.
6. Ставь себе реальные цели. Отдавай себе отчет, что похудеть на 10 кг за месяц вряд ли получится. Это минимизирует стресс.
7. Визуализируй свои желания и хорошие ожидания. Представляй, с каким удовольствием станешь покупать вещи на размер меньше.
8. Рассматривай стресс как новый опыт и возможность вырасти над собой. Какой была бы твоя жизнь совсем без стрессов? Скорее всего, скучной и однообразной.
9. Не рассматривай кризисы как непреодолимые и невыносимые. Скорее всего, это лишь временные трудности.
10. Займись новым делом. Ты давно хотела научиться вязать? Самое время! Декупаж? Прекрасно!
11. Заботься о себе. Прислушивайся к своим потребностям и чувствам. Займись тем, что доставляет удовольствие.
12. Регулярно занимайся спортом, который тебе подходит. Движение — жизнь и мощный антистрессор.

Разбивай глобальные задачи на маленькие. Каждый день задавай себе вопрос: «Что я могу сделать сегодня, чтобы продвинуться к тому, чего я хочу достичь?» Внедряй по одной полезной привычке каждый день.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

НЕПРАВИЛЬНЫЙ САХАР И ЛИШНИЙ ВЕС

Сахар — очень калорийный продукт. Однако его потребление не приносит ожидаемого чувства сытости, ведь усваивается он очень быстро. В результате человек стремится съесть еще больше сахаросодержащих продуктов, чтобы утолить голод, что в долгосрочной перспективе может привести к ожирению.



Употребление сахара несет колоссальную нагрузку на печень — орган, отвечающий за утилизацию сахара в организме. Нагрузка эта такова, что печень просто не в силах с ней справиться. Перегрузка же печени неминуемо ведет к развитию метаболитического синдрома* и резистентности к инсулину.

* Висцеральный тип ожирения в сочетании с 2-мя или более следующими состояниями: повышенный уровень глюкозы в крови, повышенный уровень холестерина в крови, гипертония

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Добавь белок и полезные жиры, особенно на завтрак. Яйца с авокадо или жирной рыбой, тост с индейкой и овощами — вот примеры завтраков, которые тебе подойдут.

Обрати внимание на витамины и нутриенты, отвечающие за работу нервной системы, выработку нейроактивных молекул, формирующих настроение: витамин D, витамины группы B, гарцинию камбоджийскую, хром, джимнему. Ты найдешь их в специальных добавках от бренда NUTRILITE™: «Пиколинат хрома», «B – комплекс плюс», «Дейли», «Витамин D».

Добавь горечи в рацион. Они сбалансируют вкус и помогут в борьбе с кандидой. Добавка «Чеснок» от NUTRILITE™ с действующим веществом аллицином.

Найди более здоровую замену сахару. Вместо покупных конфет и пирожных используй фрукты.

Подключи окружение и найди поддержку в лице близких.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ПОЛЬЗА БЕЛКА

Белок – строительный материал для всех клеток нашего тела. Это кирпичики, из которых строятся мышечные волокна, кости, связки, образуются гормоны, нейроактивные молекулы, осуществляется транспорт веществ. Кроме обширных функций белка в организме, важно помнить о том, что некоторые аминокислоты не синтезируются организмом, а обязательно должны поступить извне.

Белок – самый термогенный нутриент, «ускоритель» метаболизма, который создает длительную сытость.

В среднем, нам нужно около 1 г протеина на килограмм веса в сутки,
но иногда мы увеличиваем норму.

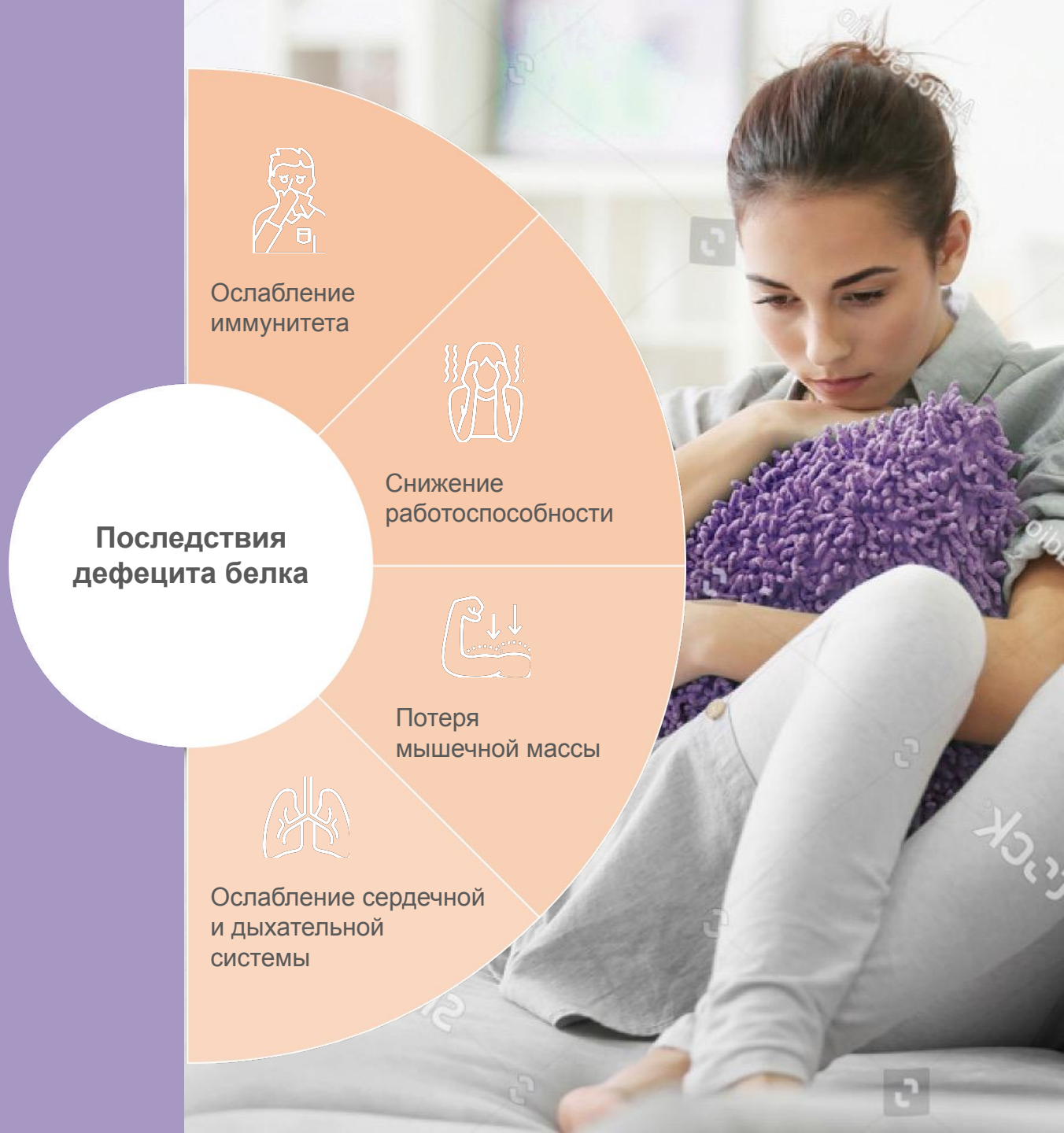
Необходимое количество протеина при корректировке

1,4–1,5 г

на килограмм веса

1,5–2 г

на килограмм веса
при интенсивных физических нагрузках



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ БЕЛОК

Использовать легко перевариваемый белок. Это может быть:

- растительный протеин в виде коктейля или смузи;
- легкоусвояемые блюда из перекрученного мяса, рыбы или птицы, приготовленные на пару или сувид;
- бобовые, среди которых лучше всего усваивается чечевица.

Добавить немного кислоты: лимон и лимонный сок, яблочный уксус. Горстка кислых ягод или половинка киви помогут переварить протеин. В более тяжелых случаях, возможно, понадобятся ферменты.

Добавлять белок небольшими порциями в каждый прием пищи.

Принимать пищу в одно и то же время. Так, наш пищеварительная система будет готовиться к определенному времени и успеет синтезировать пищеварительные ферменты и желудочный сок.

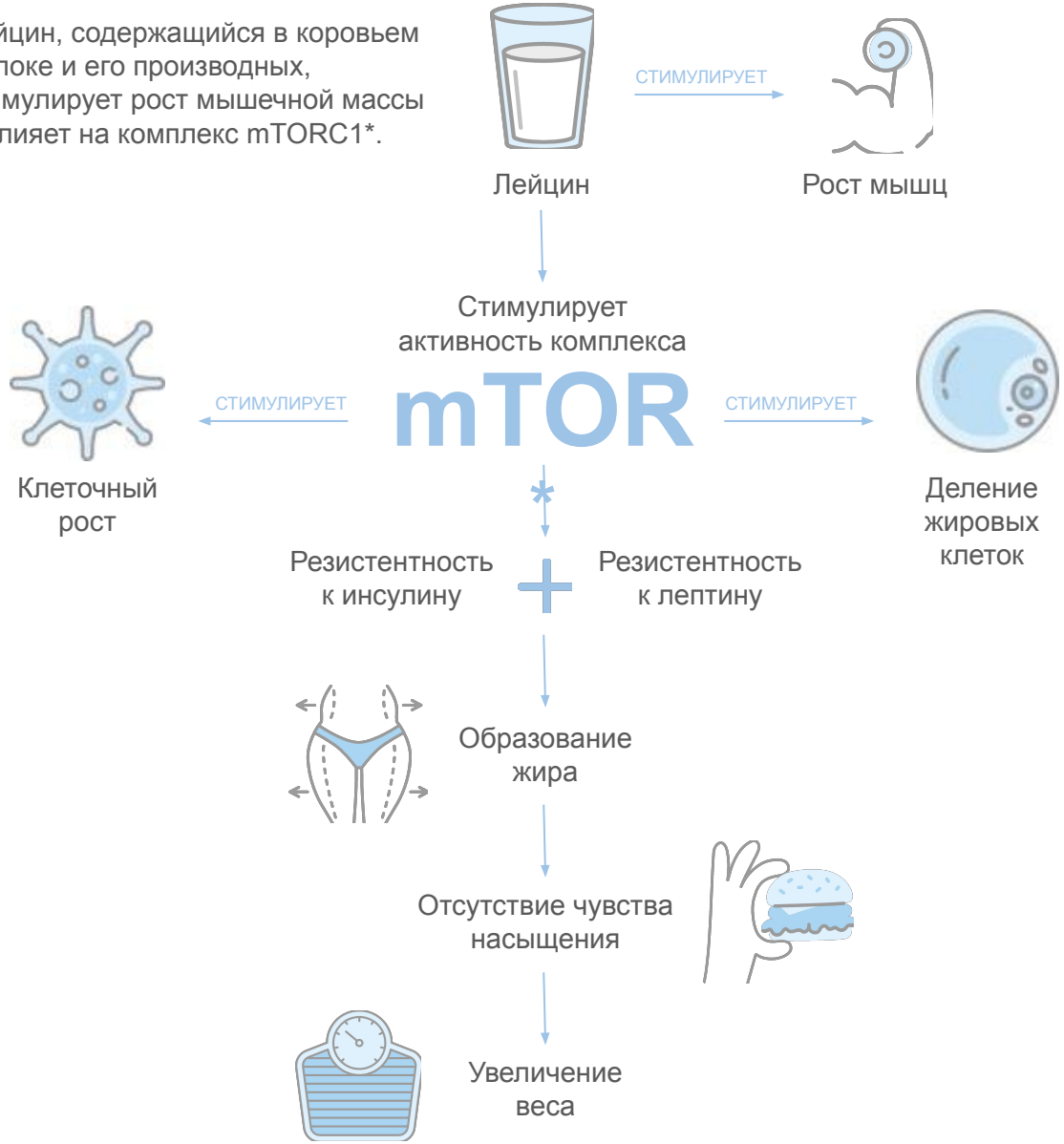
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ И ЛИШНИЙ ВЕС

Почему стоит ограничить употребление молочных продуктов

NUTRILITE
Exclusively from Amway

Лейцин, содержащийся в коровьем молоке и его производных, стимулирует рост мышечной массы и влияет на комплекс mTORC1*.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК ВЫБРАТЬ ХЛЕБ

Не стоит полностью исключать из рациона хлеб и хлебобулочные изделия, достаточно найти наиболее полезные по составу.

Чего не должно быть в составе

- Маргарин и гидрогенизированные жиры
- Сорбиновая кислота и сорбаты (Е200-Е203)
- Пропионовая кислота и пропионат натрия (Е 280-281) Кальция пропионат (Е282)
- Диацетат натрия (Е262)
- Фосфаты кальция (Е 341)
- Эмульгаторы Е471 и Е472е (моно- и диглицериды жирных кислот, а также эфиры глицерина)
- Бромат калия (Е924А)
- Перекись бензоила (Е928)
- Азодикарбонамид (Е 927а)
- Перекись кальция (Е930)
- Фруктоза
- Мука высшего сорта
- Искусственные ароматизаторы

Что допустимо в составе

- Цельная крупа
- Цельнозерновая мука (рисовая, кукурузная, овсяная, гречневая, ржаная, пшеничная)
- Соль
- Отруби
- Семечки
- Травы и специи
- Сушеные овощи
- Закваска либо дрожжи
- Лецитин (эмульгатор)

СБАЛАНСИРОВАННОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Закрепить результаты программы и продолжить питаться полноценно без лишних калорий поможет система функционального питания

Сбалансированное питание — это питание, обеспечивающее нормальное функционирование организма.

Сбалансированный рацион подразумевает баланс между поступающей энергией и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Питание современного человека должно быть максимально функциональным, то есть каждая калория должна нести какую-то пользу.

Питание с высокой пищевой плотностью называется «функциональным». Включает в себя норму белка, полезных качественных жиров, в том числе полиненасыщенные жиры класса Омега 3, Омега 6, Омега 9; клетчатку, а еще «радугу на тарелке» из цветных овощей, зелени и фруктов. Обязательно должны присутствовать сложные углеводы в виде цельнозерновых круп, бобовых, крахмалистых овощей.

Из рациона нам нужно получить все необходимое для нормальной жизнедеятельности: белок, жиры, клетчатку, микроэлементы, фитонутриенты.

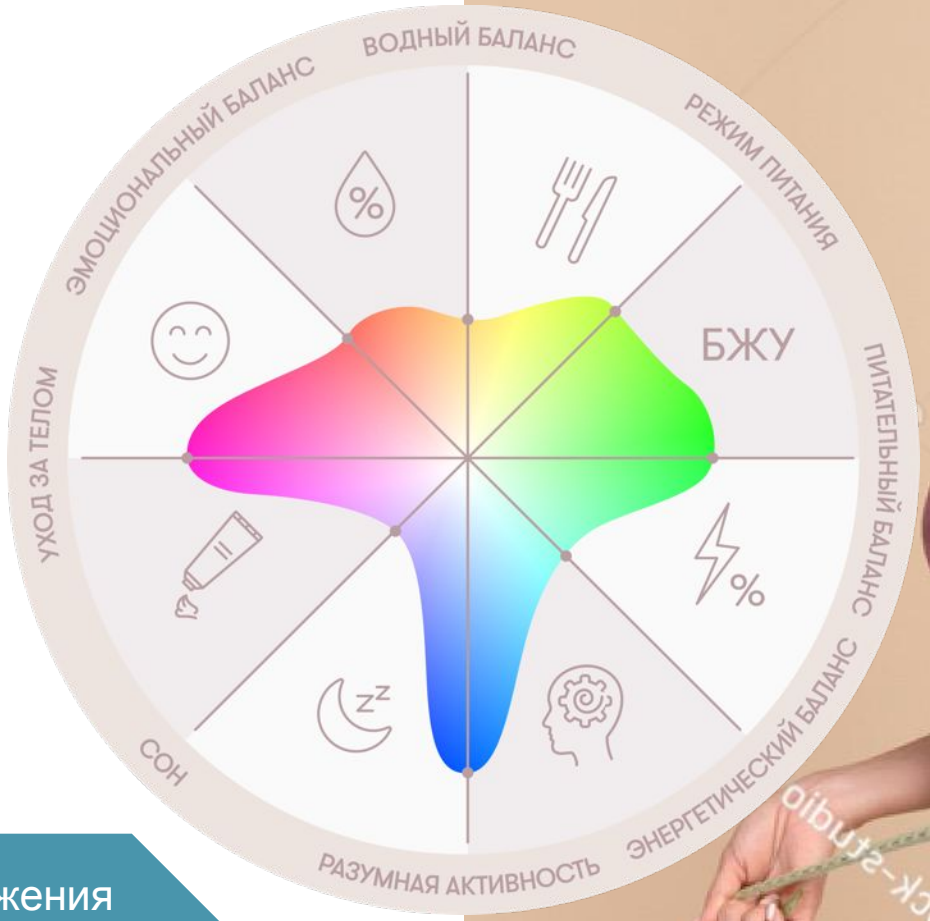
Дневной рацион физически активного мужчины до 40 лет должен составлять не менее 3200 ккал. А при небольших нагрузках и людям старше 40 достаточно 2400 ккал.

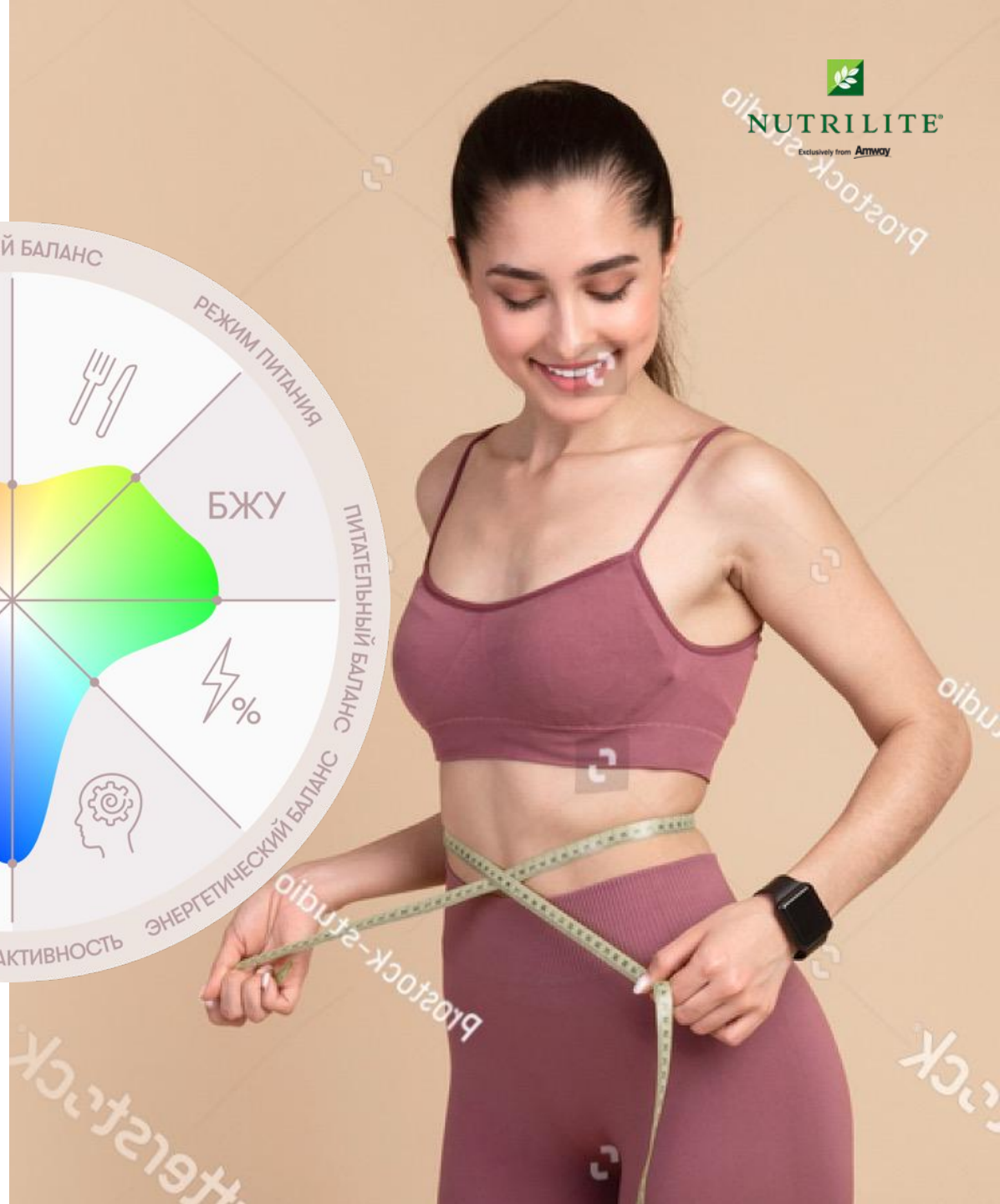
Женщинам в возрасте от 17 до 40 лет следует придерживаться нормы в 2000 ккал/день, а в более старшем возрасте —
1800 ккал/день.

При составлении меню следует учесть, что утром и днем калорийность блюд должна быть выше, чем вечером.

КАК ПРОСТО ПОХУДЕТЬ?

- Знать, что делать
- Осознать почему это важно
- Использовать простые решения
- Добавить удовольствия





Все это ты найдешь в программе снижения и поддержки оптимального веса BODY GURU

«ПРИВЫЧКА БЫТЬ СТРОЙНЫМ»