

Правильный завтрак

Значение

Факты

Рекомендации

Предварительные вопросы

- Что вы обычно едите на завтрак? Что пьёте?
- Пропускаете ли Вы завтрак?!
- После того, как Вы проснулись, через какое время наступает чувство голода и слабость?
- Хочется ли при этом выпить кофе и перекусить?
- Как часто Вы пьёте кофе?
- Что Вы едите на обед? А после обеда у Вас бывает чувство слабости и желание прилечь?
- А как Вы дотягиваете до ужина? Что перехватываете в промежутках?
- Как Вы ужинаете? Бывает, что Вы поужинали, а все равно продолжаете перехватывать куски?
- Испытываете ли Вы в течение дня усталость? А головную боль?
- Как у Вас обстоят дела с пищеварением?

Почему необходим завтрак

- Наш организм состоит из 100 триллионов клеток, которые в течении дня нуждаются в 118 жизненно важных питательных элементах.
- Все, что Вы съели вчера, состоит из двух основных групп элементов:
Первая группа - дает нам энергию (это белки, жиры, углеводы)
Вторая группа - строительные материалы (это аминокислоты, витамины, минералы, микроэлементы...)
- Энергию Вы потратили вчера, за день, а строительные материалы ваш организм использовал во время сна, когда происходили процессы восстановления и регенерации клеток!
- Кроме того, через дыхание, потоотделение и утреннее посещение туалета Вы ещё потеряете около 1 л воды!
- Таким образом, утром ваш организм просыпается и от имени 100 триллионов клеток требует: **«Верни мне 118 питательных элементов, белок, энергию и воду, которые я потратил за последние сутки!!!».**

При этом Вы сами можете и не чувствовать утром голод, но это только вопрос 1-2 часов.

Традиционный завтрак

Мы едим то, что мы едим – это старая и абсолютно верная истина.

Клетки нашего организма получают необходимые нутриенты – питательные вещества, микроэлементы и витамины из пищи.

Или недополучают всего этого в силу:

а) неправильного питания.

б) использования замороженных продуктов, витаминная ценность которых в 3-4 раз ниже, чем не замороженных

в) несоблюдения водного режима, что препятствует нормальному пищеварению.

* **Что Вы обычно с утра даёте своему организму?**

- бутерброд с маслом или кофе с сахаром,

- мюсли или кашу,

- блинчики с вареньем или круассаны,

- макароны с сыром...

Но! Всё это – простые углеводы, которые, попадая в кровь, тут же превращаются в сахар!

* **Ваш организм утром проснулся и попросил:**

«Дай мне пожалуйста 118 питательных элементов, белок и воду!»

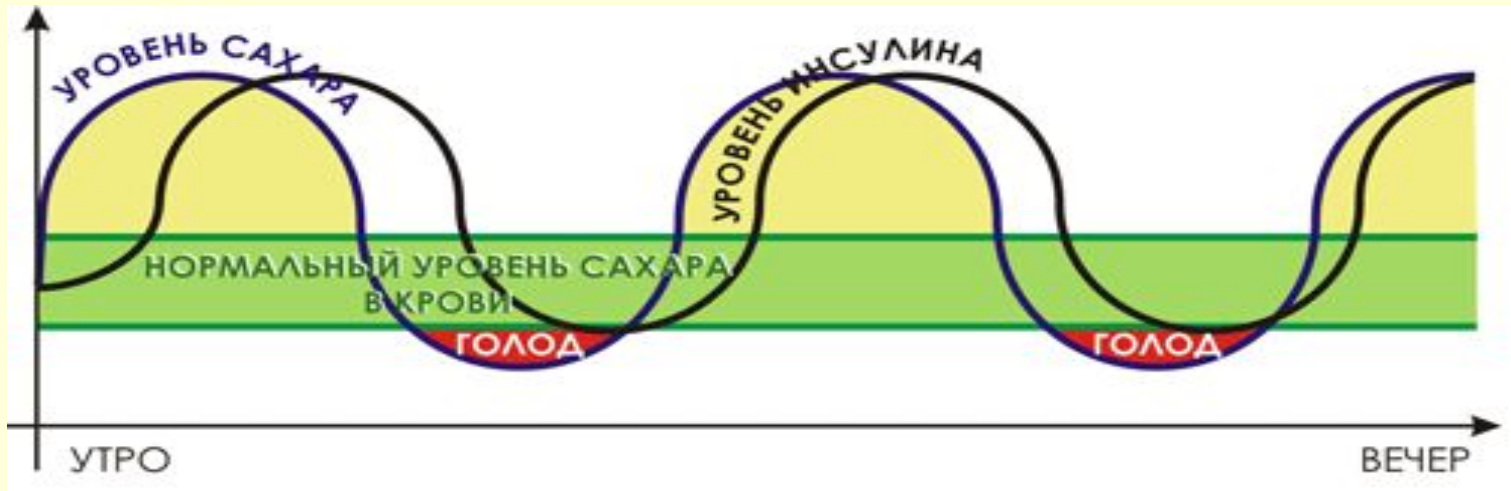
* **А что Вы ему даёте?! Сахар!**

Последствия традиционного завтрака

- Поднимая уровень сахара в крови, Вы заставляете поджелудочную железу интенсивно вырабатывать **инсулин**, функция которого – утилизация глюкозы.
- Инсулин удаляет избыток сахара из крови и переводит его в жир.
- Как результат, уровень сахара в крови падает, зачастую ниже того уровня, с которым Вы проснулись утром.
- Появляется ощущение голода и слабости, так как мозгу теперь не хватает глюкозы.
- Поэтому Вам опять хочется простых углеводов (шоколад, кофе с сахаром, сэндвич, сладости, печенье, булочки, соки...), которые поднимут уровень сахара в крови и снимут ощущение голода.
- Уровень сахара опять пошел вверх, а за ним – и уровень инсулина... цикл возобновляется!

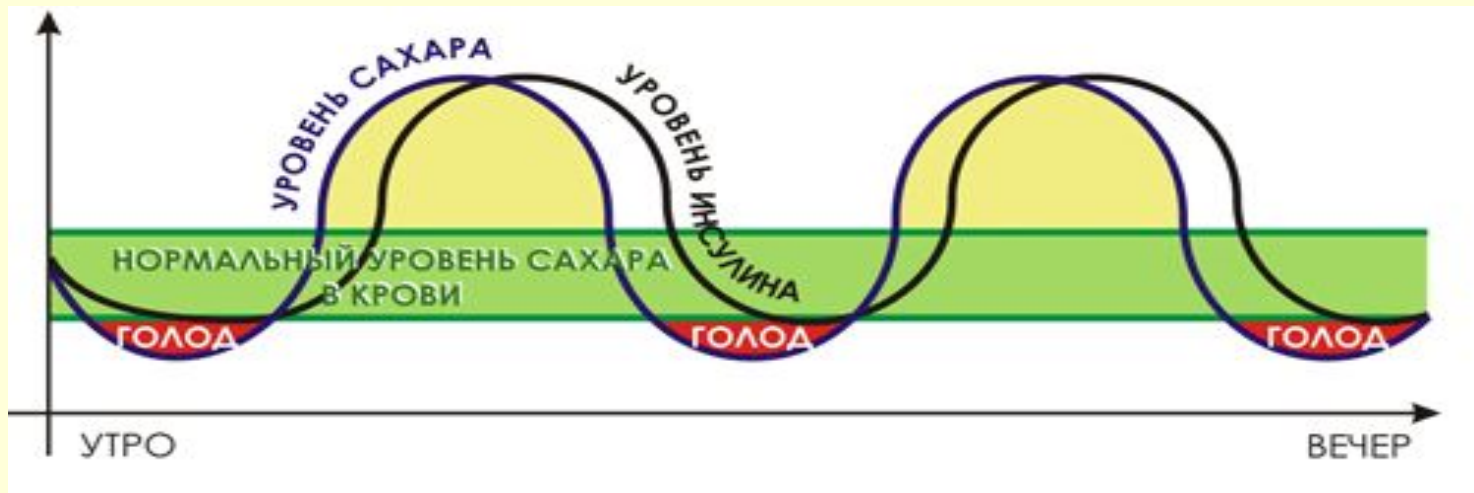
Диаграмма последствий

- Такой цикл повторяется несколько раз в день и приводит к углеводной зависимости.
- Избыток углеводов заставляет поджелудочную железу работать в режиме постоянных перегрузок - это и есть наиболее распространенная причина развития сахарного диабета.
- Кроме того, излишки сахара в крови портят сосуды.
- При этом инсулин, удаляя избыток сахара из крови, превращает его в жир.



Пропущенный завтрак

- Вы не даёте нуждающемуся с утра организму ничего, если пропускаете завтрак
- В результате пропущенного завтрака уровень сахара в крови падает и наступает голод у триллионов клеток
- Голод толкает Вас на поиск *простых углеводов* (шоколада, кофе с сахаром, сэндвич, сладости, печенье, булочки, сладкие газированные напитки, соки и т.д.), чтобы быстро поднять уровень сахара в крови...
Далее всё повторяется как при неправильном завтраке!



Замкнутый круг

Дефицит сахара

Голод

* Если Вы пропускаете завтрак, то Вы попадаете в «замкнутый круг»

Поиск углеводов

Пропуск завтрака

* Всё происходит точно так же, как при неправильном завтраке.
Только со сдвигом на 1,5-2 часа!

Сахар растёт...

Повтор

NSP

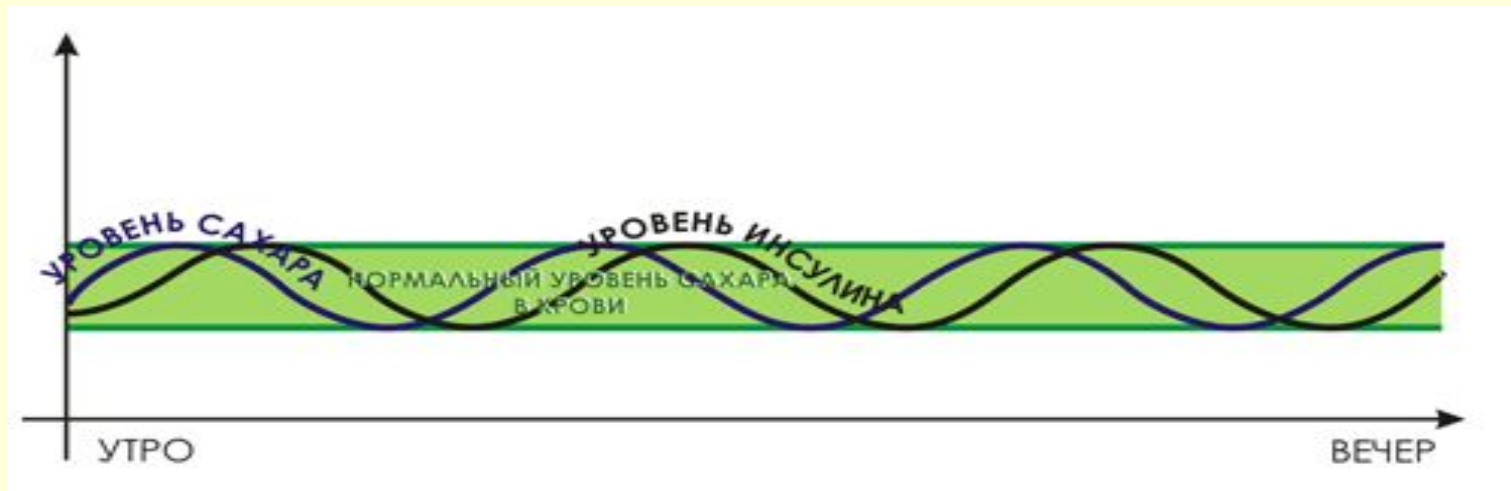
Правильный завтрак

Вы, конечно же, хотели бы знать, каким должен быть правильный завтрак....

Верно?

Так вот, он должен отвечать четырем основным требованиям:

1. Дать организму энергию, потраченную за последние сутки
2. Пополнить строительные элементы, потраченные за ночь
3. Восстановить объём воды – не менее 1 литра.
4. И при этом не менять уровень сахара в крови, стабилизируя колебания инсулина.



Программа правильного завтрака

- * 1. Дает энергию, источником которой служит белок, а не углеводы
- * 2. Обеспечивает организм всеми питательными элементами
- * 3. Пополняя объём утраченной воды, привносит минимум калорий
- * 4. Сохраняет уровень сахара в норме, предотвращая колебания инсулина

А, кроме того, эта программа помогает:

- * очистить кишечник
- * улучшить усвоение питательных элементов
- * поддерживать водный баланс в течение всего дня
- * похудеть

Программа правильного завтрака включает четыре продукта:

- А) ХЛОРОФИЛЛ ЖИДКИЙ (30 мл за 30 мин. до еды)**
- Б) Белковый коктейль NUTRI BURN (2 мер. ложки на 1 приём)**
- В) Напиток TNT (2 мер. ложки на 1 приём)**
- Г) Напиток SOLSTIC ENERGY (заменяя чай и кофе)**

А ещё Вы сэкономите безвозвратно убегающее утреннее время!

NSP

Пейте жидкий ХЛОРОФИЛЛ

ЗЕЛЁНОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ



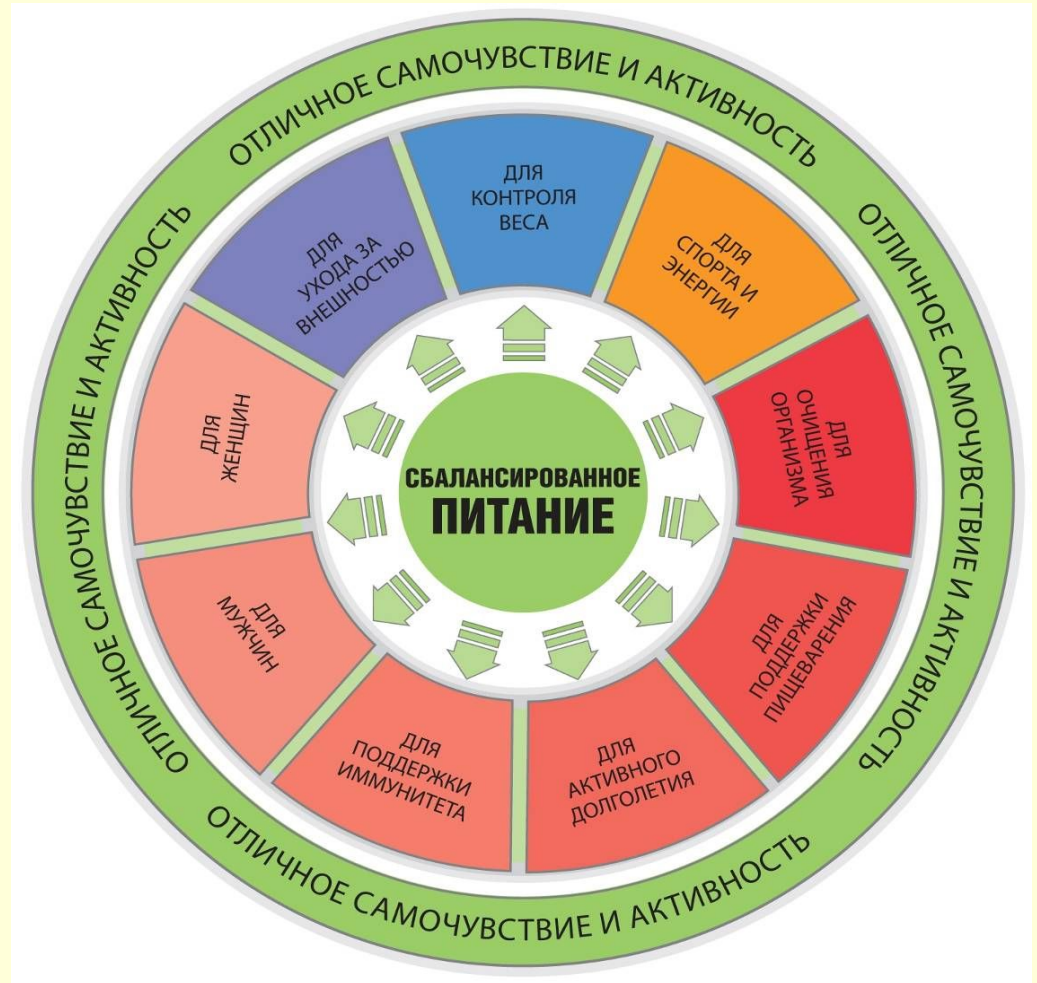
- Уничтожает неприятный запах изо рта и улучшает запахи тела
- Выводит шлаки и очищает желудочно-кишечный тракт
- Останавливает рост и размножение патогенных бактерий и грибков в кишечнике
- Поддерживает здоровую кишечную флору
- Выводит излишки лекарственных препаратов, борется с токсинами
- Останавливает кариес и воспаление дёсен

NSP

NUTRI BURN и TNT

...в центре сбалансированного питания

- Сбалансированное питание
- Здоровый завтрак
- Полезный перекус
- Контроль веса
- Набор мышечной массы
- Спорт и Фитнес



NSP

Белковый коктейль NUTRI BURN



Nutri Burn является очень ценным источником легкоусвояемого белка и нутриентов, которые оказывают благотворное влияние на здоровье человека, воздействуя на самые разнообразные метаболические процессы.

Уникальные свойства этого продукта помогут укрепить и сохранить здоровье, будут способствовать улучшению работоспособности и снижению избыточной массы тела. А спортсмены, обогащая свой рацион питания приёмом коктейля, смогут увеличить свой энергетический потенциал и добиться более высоких результатов в спорте.

Питательный напиток

TNT - TOTAL NUTRITION TODAY - ТНТ

В БАНКАХ **RU 4300** — **532 г**

В ПАКЕТИКАХ **RU 4301** — **38 г**

- Укрепляет иммунную систему, способствует профилактике инфекционных заболеваний.
- Усиливает сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию окружающей среды.
- Повышает работоспособность организма.
- Замедляет процесс старения.



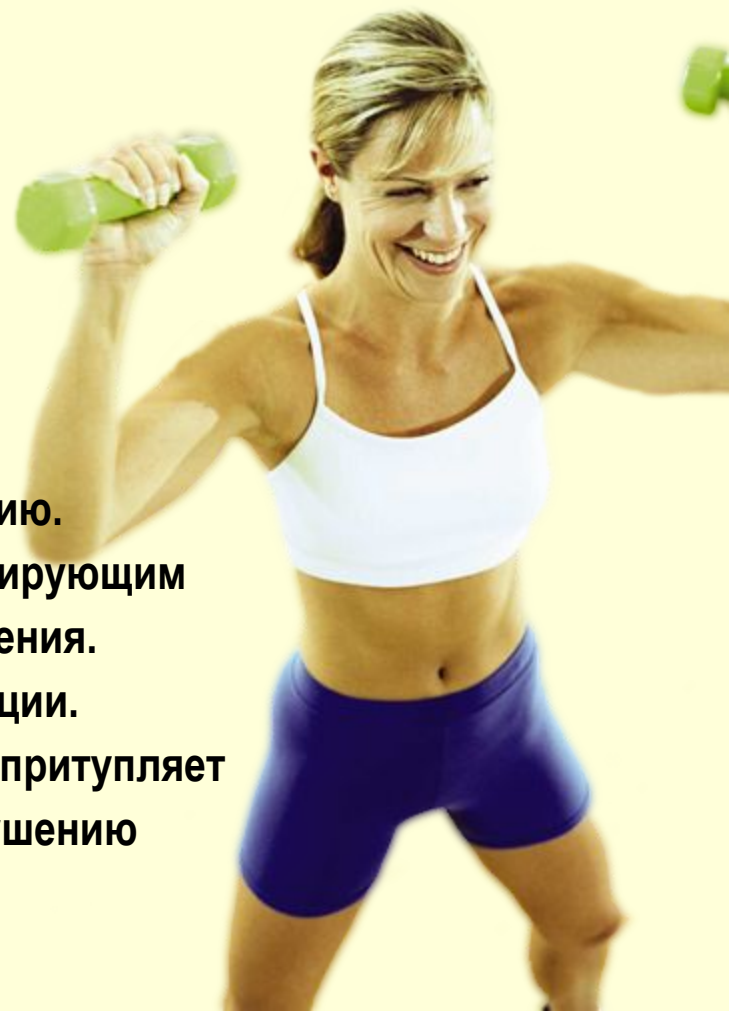
NSP

Растительный напиток

SOLSTIC ENERGY

RU 6500 — 30 пакетиков по 3,77г.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В ТОНУСЕ!



- Обеспечивает организм дополнительной энергией.
- Способствует положительному эмоциональному состоянию.
- Являясь эффективным натуральным средством, активизирующим высшую нервную деятельность, улучшает остроту мышления.
- Поддерживает работу сердца и ЦНС без их гиперстимуляции.
- Рекомендуются для борьбы с избыточным весом, так как притупляет чувство голода, не содержит сахара и способствует разрушению жировых отложений.

Врачи о правильном питании

- **Михаил Гинзбург** - директор НИИ диетологии и диетотерапии (Самара): «Понятия «неправильное питание» и «здоровый образ жизни» несовместимы. Наш организм не может сам синтезировать витамины и минералы. Запастись этими веществами впрок невозможно. Самым эффективным способом восполнения дефицита питательных веществ ученые всего мира считают обогащение рациона питания биологически активными добавками».
- **Корнелия Войткевич** - ст. н.с. Института иммунологии Минздрава: «Укрепление иммунитета – это, в первую очередь, правильное питание, включающее необходимый набор витаминов, минералов и различных питательных элементов, а также антиоксидантов» .
- **Доктор Дэвид Хибер** - профессор, руководитель Национального центра здоровья при Министерстве здравоохранения США: «Фаст-фуд, некачественные продукты, стали настоящей угрозой здоровью человека. Питаясь несбалансированно, мы лишаем организм необходимых ему питательных веществ. Вам может не хватить времени и усердия, чтобы заниматься приготовлением сбалансированной пищи...».
- **Доктор Луи Игнарро** - лауреат Нобелевской премии по медицине и физиологии(1998), Академик Национальной академии наук США: «Сбалансированное питание сегодня – жизненная необходимость. Это не преувеличение! Невозможно оставаться здоровым и энергичными без поддержки специальными системами...»

Рецепты коктейлей



Шоколадная фантазия

- 2 мерные ложки Nutri Burn + 2 м. ложки TNT
- 1 ст. ложка молотого шоколада
- 2 ст.л. творога 0% жирности
- Обезжиренное молоко 300 мл



Клубника со «сливками»

- 2 мерные ложки Nutri Burn + 2 м.ложки TNT
- Свежая клубника 50 г
- Вода 300 мл
- Лёд



Тропик

- 2 мерные ложки Nutri Burn + 2 м.ложки TNT
- Сок апельсиновый 300 мл
- Ломтик ананаса
- Любые фрукты
- Лед