

Индивидуальные параметры



Таблица оптимального веса:

женщины				мужчины				Продолжительность Вашей программы снижения и сохранения веса	
рост	Тип телосложения			рос Т	Тип телосложения				
	крупное	среднее	мелкое		крупное	среднее	мелкое	КГ	МЕСЯЦЕВ
147	47-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55		
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56		
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	52-56	1-4	1+2
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59	5-7	2+3
157	52-60	49-54	46-50	168	63-71	59-65	56-60	8-12	3+3
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62	13-16	4+4
162	55-63	51-57	49-53	173	67-75	63-69	60-64	17-22	5+5
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66	23-28	6+6
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68	29-34	7+7
170	60-68	56-63	54-58	180	72-81	68-75	66-70	35-40	8+8
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72	41-50	9+9
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74	51-63	10+10
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76	64-78	11+11
180	67-76	64-71	61-66	190	88-91	76-84	73-78	79-90	12+12
183	70-79	66-72	63-67	193	83-93	78-86	75-80		

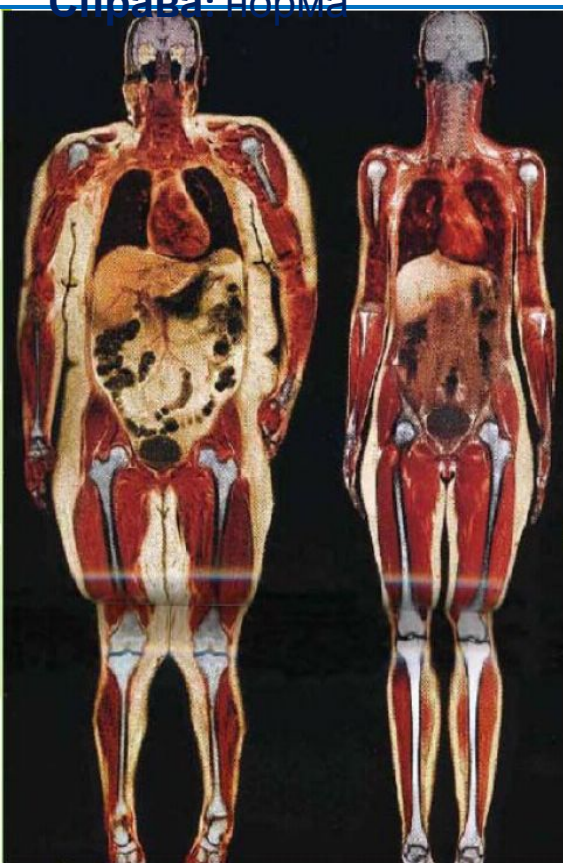


Уровень внешнего жира

Жир в организме

Слева: риск для здоровья

Справа: норма



Процентное содержание жира в организме

Женщины				возраст	Мужчины			
нехват.	норма	среднее	плохо		нехват.	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



Высокий уровень жира в организме приводит к таким проблемам как:

неправильное кровообращение, сахарный диабет, рак...

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%



Уровень внутреннего (висцерального) жира

Жир в области живота окружает жизненно важные органы человека.

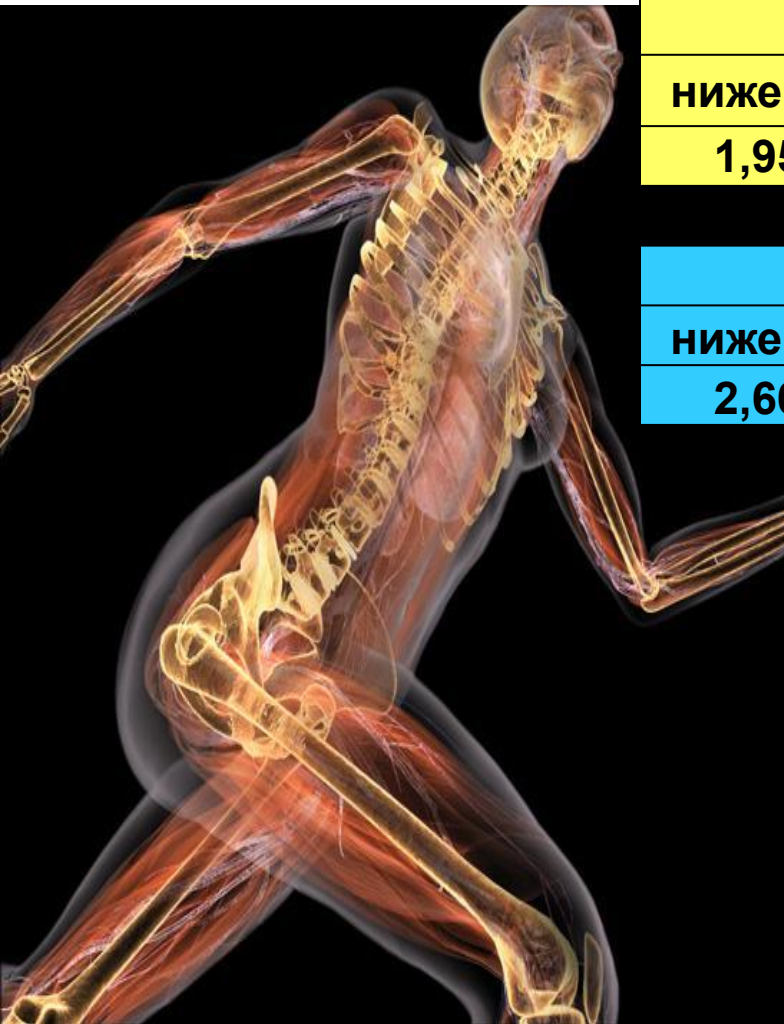
Высокий уровень жира в области живота увеличивает риск таких проблем как: гипертония, сердечнососудистые заболевания, сахарный диабет и др.



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

Костная масса



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

**Риск остеопороза:
50% женщин, 20% мужчин**

ДОБАВИТЬ

- Кальций
- Физ. нагрузку
- Витамины С, D, К
- Магний

УБРАТЬ

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

Уровень Обмена Веществ и метаболический возраст



Уровень Обмена Веществ (BMR)

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.

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

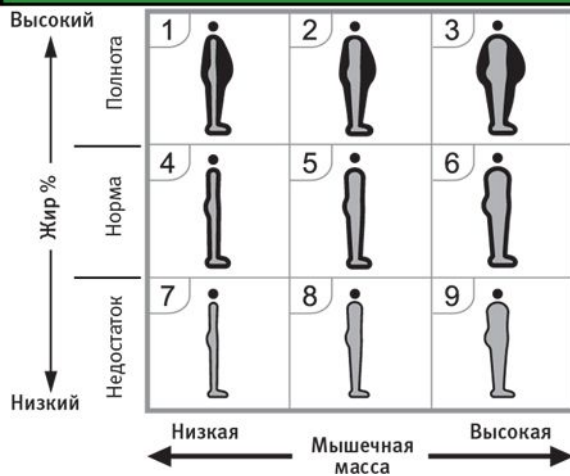


Что делать, если ваш «метаболический возраст» выше, чем реальный возраст?

Пример: 30-летней женщине с 35-летним **«метаболическим возрастом»** 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).



Показатель мышечной массы

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
массу.

Вы имеете большой % жира и меньше чем средняя мышечную

3 - Плотное телосложение
массу.

Вы имеете одинаково большой % жира и большую мышечную

4 - Не тренированный

Вы имеете средний % жира и среднюю мышечную массу.

5 - Нормальный

Вы имеете оптимальный % жира и среднюю мышечную массу.

6 - Стандартно-мускулистый
массу.

Вы имеете средний % жира и выше нормы мышечную

7 - Худой
жира.

Вы имеете ниже нормы мышечную массу и ниже нормы %

8 - Худой и мускулистый.
жира.

Вы, при норме мышечной массы, имеете ниже нормы %



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

Увлажняет воздух в легких

Помогает в обмене веществ

Помогает органам лучше усваивать питательные элементы

Регулирует температуру тела

Транспортирует кислород и питательные элементы в клетку

Защищает наши органы

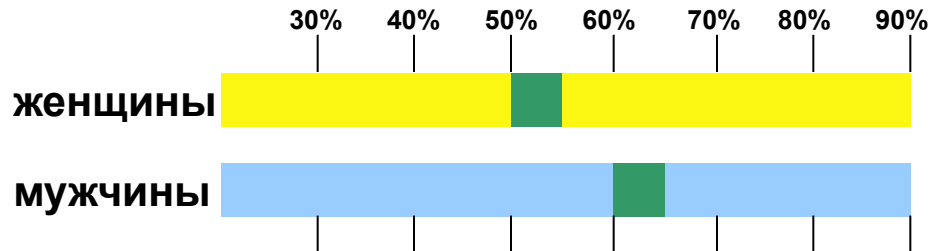
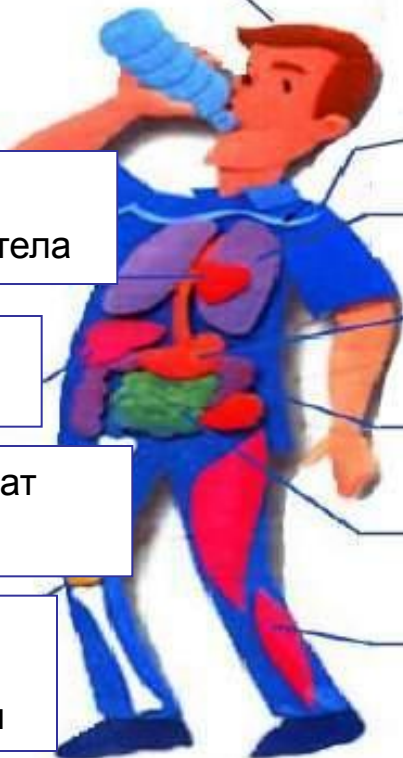
Кости содержат **22%** воды

Кровь на **83%** состоит из воды

Защищает и увлажняет наши суставы

Очищает

Мышцы на **75%** состоят из воды



Признаки обезвоживания:

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

>20% ОБЕЗВОЖИВАНИЕ - РИСК СМЕРТИ

Основные факторы, влияющие на вес и здоровье

1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



8%

2. СТРЕССЫ



6%

3. ЭКОЛОГИЯ



11%

4. ПИТАНИЕ



75%

Сегодня наше питание

ИЗБЫТКИ

- + Жиры;
- + Углеводы;
- + Химия – консерванты, пищевые добавки, лекарства;



ЛИШНИЙ ВЕС

НЕДОСТАТКИ

- Вода
- Белки и аминокислоты
- Кальций
- Клетчатка
- Витамины и минералы



БОЛЕЗНИ И
СТАРСТЬ

Дефицит основных витаминов - 56-58% Дефицит витамина
С - 80%

По данным Института питания РАМН

ОЦЕНКА WELLNESS

Необходимо сбалансировать наше

ИЗБЫТКИ

- Жиры;
- Углеводы;
- Химия – консерванты, пищевые добавки, лекарства;



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

НЕДОСТАТКИ

- + Вода;
- + Белок;
- + Кальций;
- + Клетчатка;
- + Витамины и минералы;



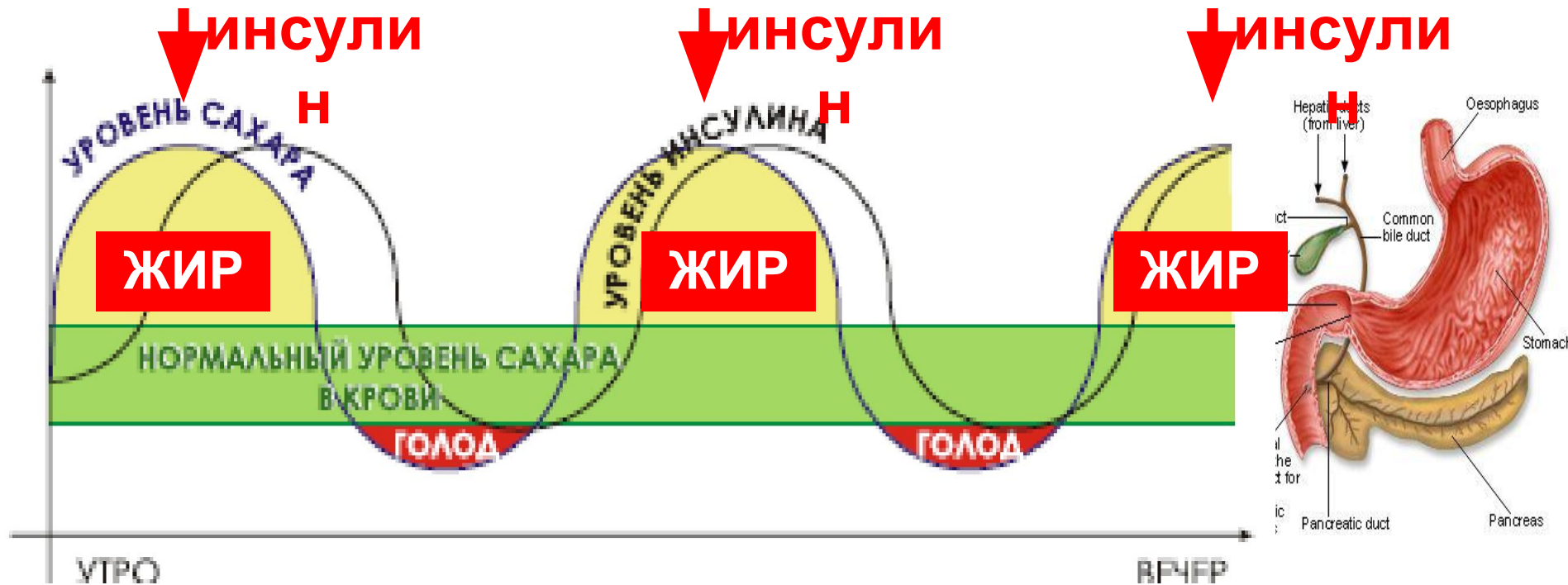
Дефицит основных витаминов -
56-58%

Дефицит витамина С - **80%**

По данным Института питания РАМН

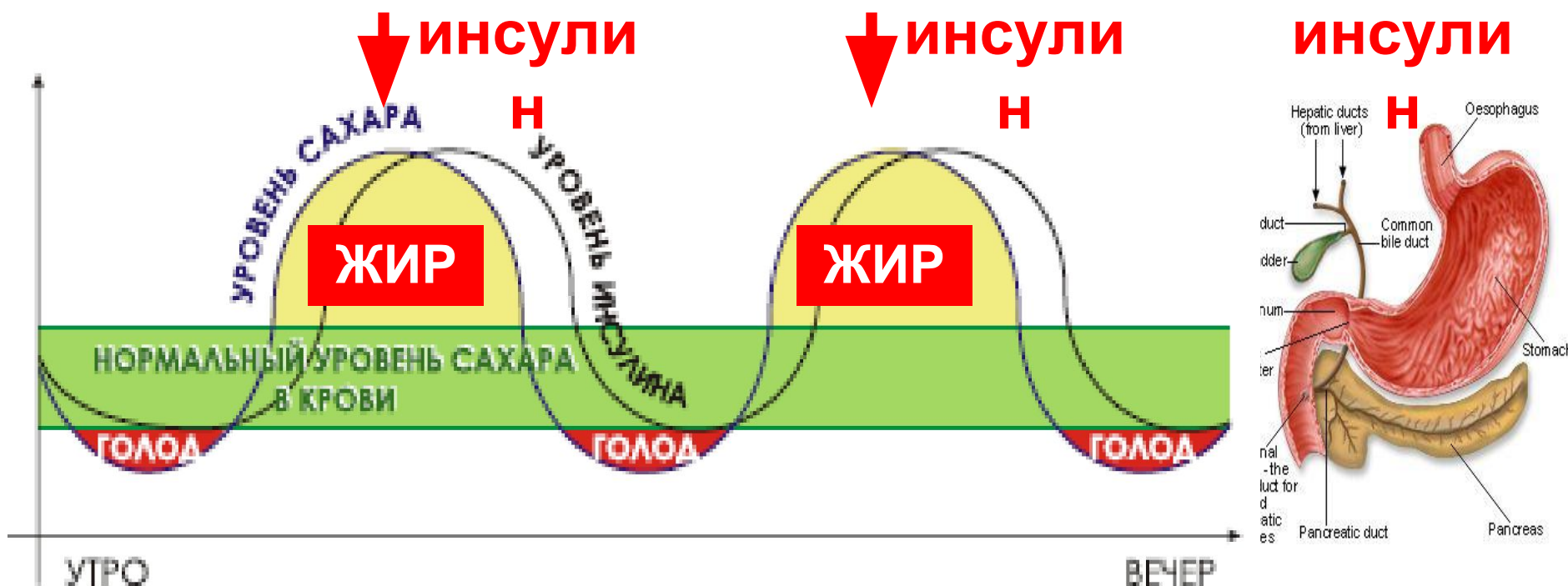
ОЦЕНКА WELLNESS

Углеводный завтрак



Утром простые углеводы (хлопья, мюсли, бутерброд с маслом, булка с вареньем) вызывают немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина. Инсулин удаляет сахар из крови, превращая его избыток в жир. Это приводит к падению уровня сахара в крови ниже нормы, возникновению «углеводного» голода и погоне за следующей порцией углеводов. Затем этот цикл повторяется еще 2-3 раза в течение дня. Этот замкнутый круг является одной из основных причин развития диабета, высокого давления и лишнего веса.

Отсутствие завтрака



Отсутствие завтрака приводит к падению уровня сахара в крови ниже нормы, возникновению «углеводного» голода и желанию перекусить простыми углеводами, чтобы быстро поднять уровень сахара в крови и преодолеть голод и упадок энергии. Простые углеводы вызовут немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина. Инсулин удаляет сахар из крови, превращая его избыток в жир. Затем этот цикл повторяется еще 2-3 раза в течение дня. Этот замкнутый круг является одной из основных причин развития диабета, высокого давления и лишнего веса.

Результат!



**Инфаркты
Инсульты**



**Гипертоническая
болезнь**



**Сахарный
диабет**

Ожирение



**Хроническая усталость
Остеопороз
Преждевременное старение
Артрит
Желудочные заболевания
Головные боли и мигрени
Гастрит и язва желудка**



Сбалансированный белковый завтрак



Такой завтрак поддерживает уровень сахара и инсулина в крови в пределах нормы, предотвращает «углеводный» голод и углеводную зависимость в течение дня, обеспечивая при этом организм всеми необходимыми питательными элементами. Таким образом, аппетит остается под контролем, снижается тяга к углеводам (мучное, рис, картофель, сладкие напитки и т.д.) и организм использует собственные запасы жира для получения энергии.

ЗДОРОВАЯ АЛТЕРНАТИВА ВАШЕМУ ЗАВТРАКУ

НАПИТОК АЛОЕ ВЕРА (СОК)



- Помогает очистить пищеварительную систему
- Обладает противовоспалительными свойствами
- Успокаивает пищеварительную систему



1,5 литра - напиток
Термоджетикс
в течении дня

НАПИТОК ТЕРМОДЖЕТИКС (ЧАЙ)



- Повышает энергию
- Сжигает жиры
- Уменьшает аппетит
- Натуральный антиоксидант
- Помогает поддерживать водный баланс в организме

КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1



- Наилучший источник соевого белка
- 20 основных аминокислот
- 20 основных витаминов, минералов и трав
- Здоровый источник клетчатки и микроэлементов



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛУБ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ!