



SIBERIAN  
HEALTH

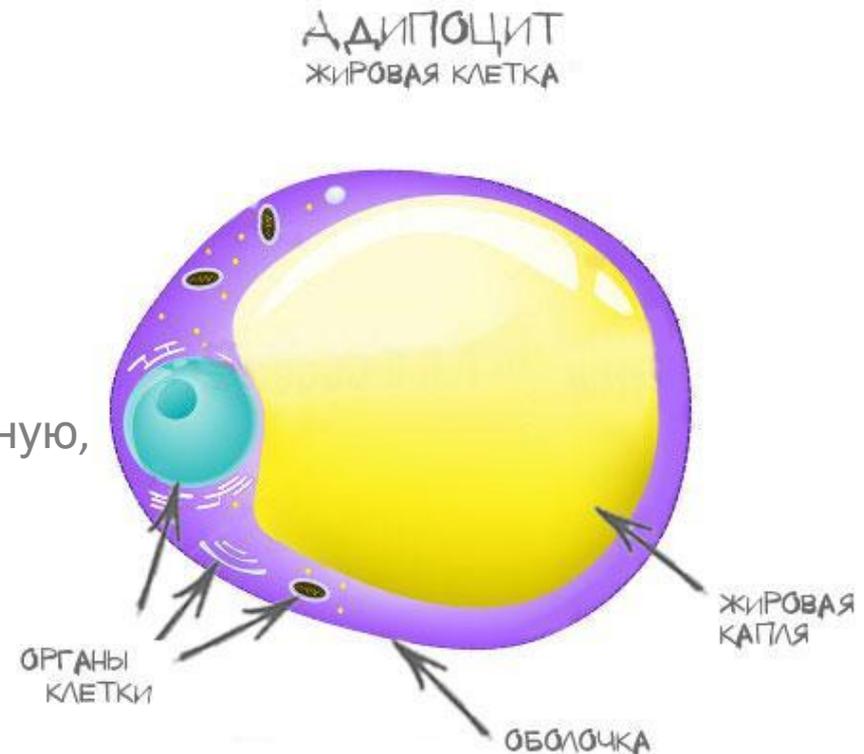
**Контроль веса.  
Продукты для стройной  
фигуры.**



SIBERIAN  
HEALTH

# Подкожная жировая клетчатка

- ✓ состоит из специальных клеток адипоцитов, накапливающих в себе жиры
- ✓ Бывает двух видов: бурая (характерная для новорождённых) и белая (характерная для взрослых)
- ✓ относится к соединительной ткани, выполняющей опорную, защитную и трофическую функции





SIBERIAN  
HEALTH

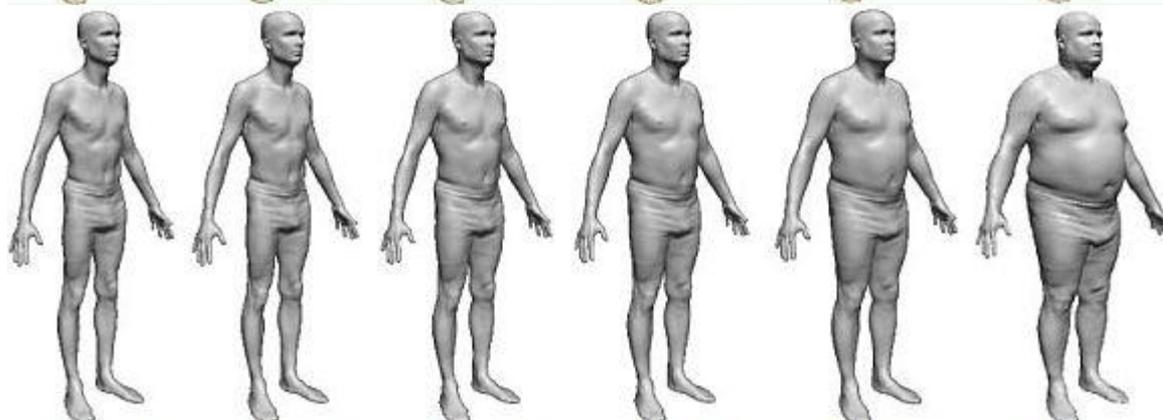
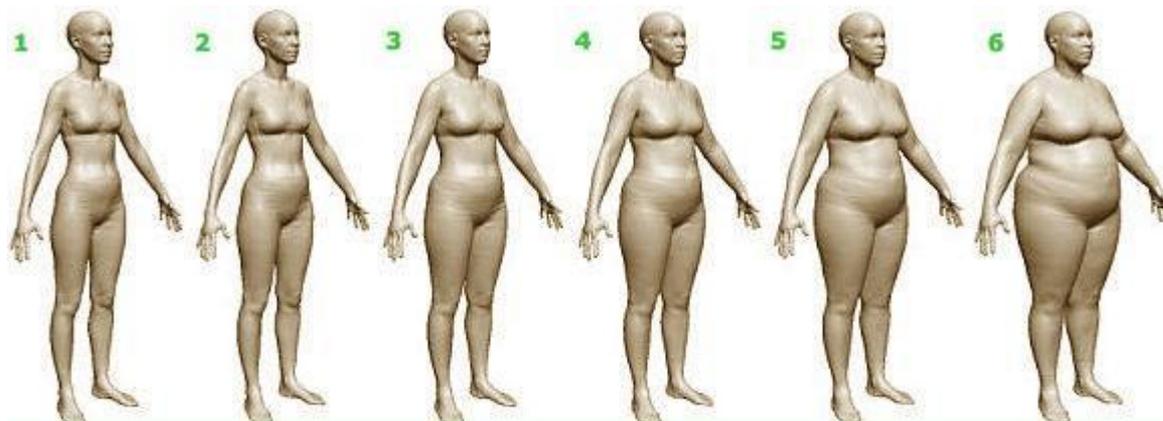
# Подкожный жир – важная ткань

ведь она выполняет  
такие функции как:

- ✓ теплоизоляция
- ✓ депонирование  
питательных веществ
- ✓ механическая защита
- ✓ синтез гормонов



# Индекс массы тела



$$\text{BMI} = \frac{m}{h^2}$$

$m$  – масса в кг  
 $h$  – рост в метрах

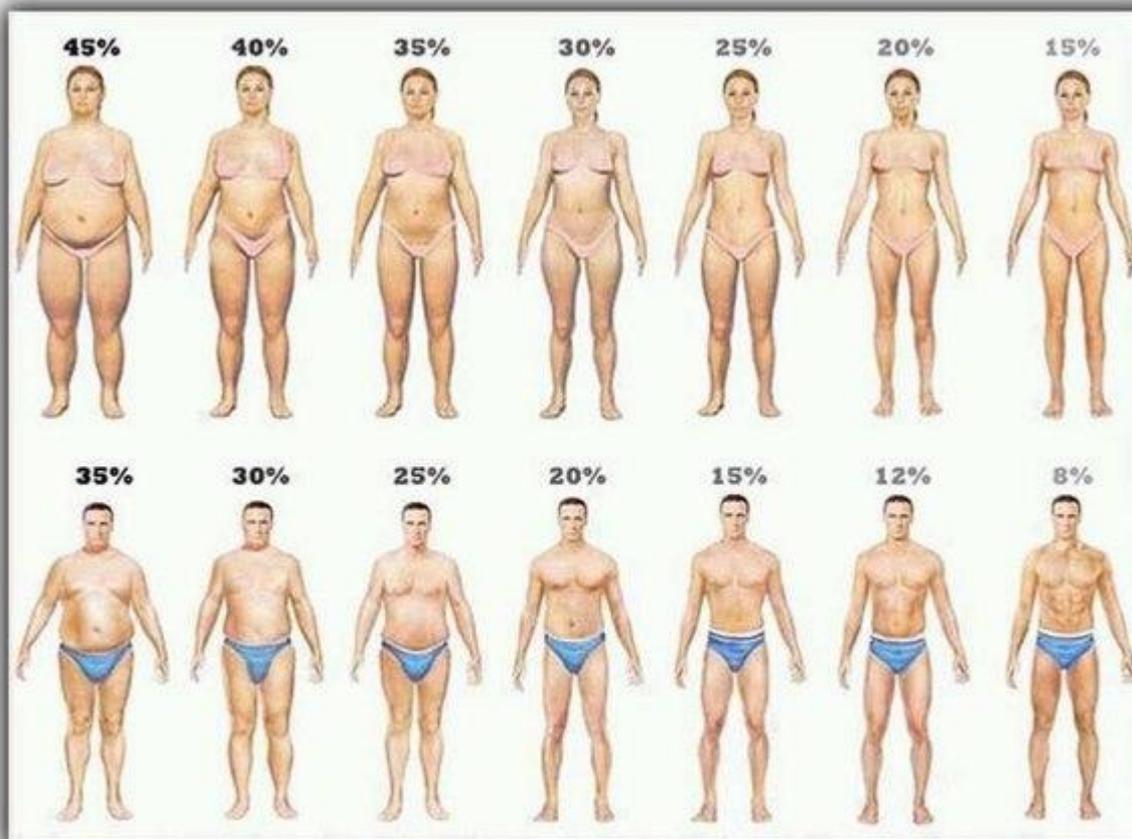


Дефицит  
массы  
тела

Норм  
а

Избыточный  
вес

# Процент жира в организме



# Формула Карвонена

границы пульса кардиотренировки для  
жиросжигания  
(диапазон от 60 до 70% нагрузки)

Формула:

$(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 60 + \text{пульс в покое} = \text{нижняя граница}$   
 $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 70 + \text{пульс в покое} = \text{верхняя граница}$



# ФитнесКатализер

## АКТИВ ФАЙБЕР



Активированная пищевая клетчатка



120

**СОСТАВ:** пектиновый комплекс Полипектинат™ (цитрусовые, яблочные, ягодные пектины), гуаровая камедь, ламинария, корни лопуха, алтея, олигохит пищевой (олигосахарид хитозана).

# ФитнесКаталайзер

## АКТИВ ФАЙБЕР



- ✓ Очищение кишечника и выведение токсинов.
- ✓ Нормализация микрофлоры кишечника.
- ✓ Снижение усвоения углеводов, жиров и холестерина.

# ЭлемвитаЛ С ОРГАНИЧЕСКИМ МАГНИЕМ

Магний – часть каждой клетки нашего организма, но наибольшее количество его содержится в мышцах и мышечных клетках сосудов и сердца.



60 капсул

**СОСТАВ:** дицитрат магния (лимоннокислый магний), экстракт валерианы, экстракт листьев и цветков боярышника, экстракт шлемника байкальского.

# Элемвитал С ОРГАНИЧЕСКИМ МАГНИЕМ



- ✓ Снижает тягу к сладкой пище
- ✓ Регулирует процессы расслабления мышц, сосудов и сердца.
- ✓ Способствует хорошему сну и устойчивости к стрессу.
- ✓ Нормализует состояние при предменструальном синдроме.
- ✓ Способствует предотвращению мигреней и облегчает головную боль.



# ФитнесКатализер КАРНИТРИН



Комплекс биокатализаторов  
для сжигания жира



60 капсул

**СОСТАВ:** энергомодулирующий комплекс ErgoSlim™ (экстракт момордики *Momordica charantia*), хромсодержащая спирулина ChromBio™, экстракт элеутерококка (*Eleutherococcus senticosus*).

# ФитнесКатализер

## КАРНИТРИН



SIBERIAN  
HEALTH



- ✓ Комплексное воздействие на преобразование углеводов в жиры.
- ✓ Активизируется быстрое сгорание углеводов, предотвращающее их превращение в жиры.
- ✓ Транспортировка молекул жира в клетки, которым нужна энергия.
- ✓ Повышение эффективности тренировок.

# Контроль веса: продукты для стройной фигуры



## Чистот



- ✓ Лимфосан базовый

## Энерги



- ✓ Адаптовит

## Гармони



- ✓ Хромлипаза
- ✓ Актив Файбер
- ✓ Карнитрин
- ✓ Ритмы Здоровья



SIBERIAN  
HEALTH

TRULY SIBERIAN  
TRULY INNOVATIVE  
FOR PEOPLE

GLOBALLY SINCE 1996

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**