

Индивидуальные параметры



Таблицы оптимального веса

| женщины | | | | мужчины | | | |
|------------|------------------|---------|--------|------------|------------------|---------|--------|
| рост | Тип телосложения | | | рост | Тип телосложения | | |
| | крупное | среднее | мелкое | | крупное | среднее | мелкое |
| 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 |
| 155 | 51-59 | 47-53 | 45-49 | 165 | 61-69 | 58-63 | 55-59 |
| 157 | 52-60 | 49-54 | 46-50 | 168 | 63-71 | 59-65 | 56-60 |
| 160 | 54-61 | 50-56 | 48-51 | 170 | 65-73 | 61-67 | 58-62 |
| 162 | 55-63 | 51-57 | 49-53 | 173 | 67-75 | 63-69 | 60-64 |
| 165 | 57-65 | 53-59 | 51-54 | 175 | 69-77 | 65-71 | 62-66 |
| 168 | 58-66 | 55-61 | 52-56 | 178 | 71-79 | 66-73 | 64-68 |
| 170 | 60-68 | 56-63 | 54-58 | 180 | 72-81 | 68-75 | 66-70 |
| 173 | 62-70 | 58-65 | 56-60 | 183 | 75-84 | 70-77 | 67-72 |
| 175 | 64-72 | 60-67 | 57-61 | 185 | 76-86 | 72-80 | 69-74 |
| 178 | 66-74 | 62-69 | 59-64 | 188 | 79-88 | 74-82 | 71-76 |
| 180 | 67-76 | 64-71 | 61-66 | 190 | 88-91 | 76-84 | 73-78 |
| 183 | 70-79 | 66-72 | 63-67 | 193 | 83-93 | 78-86 | 75-80 |

**Продолжительность
Вашей программы
снижения
и
сохранения веса**

| КГ | МЕСЯЦЕВ |
|-------|---------|
| 1-4 | 1+2 |
| 5-7 | 2+3 |
| 8-12 | 3+3 |
| 13-16 | 4+4 |
| 17-22 | 5+5 |
| 23-28 | 6+6 |
| 29-34 | 7+7 |
| 35-40 | 8+8 |
| 41-50 | 9+9 |
| 51-63 | 10+10 |
| 64-78 | 11+11 |
| 79-90 | 12+12 |

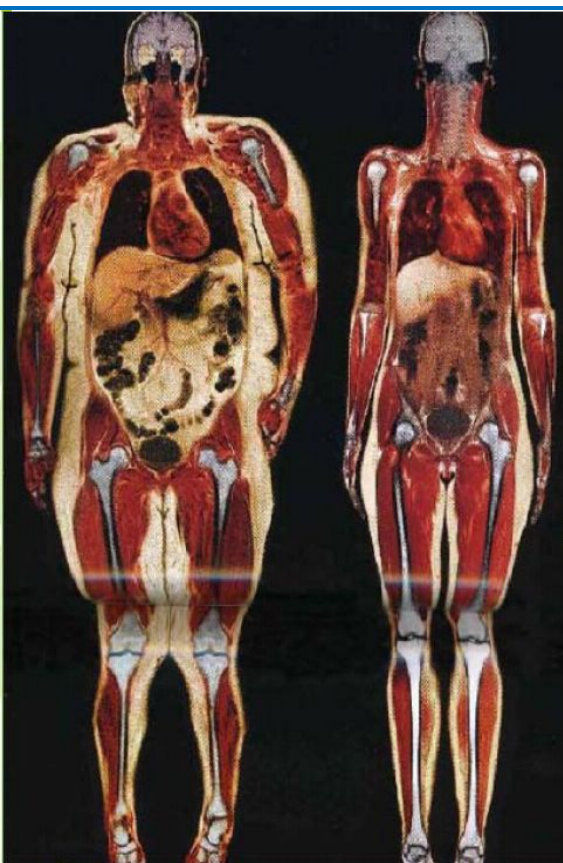


Уровень внешнего жира

Жир в организме

Риск для
здоровья

Норма



Содержание жира в организме %

| Возраст (лет) | Масса жира в % | | | | | | | |
|------------------|----------------|---------|---------|---------|-----------------------------------|---------|--|----------------|
| | Низкая | | Норма | | Высокая Опасно для здоровья | | Очень высокая Смертельно опасно для здоровья | |
| | женщины | мужчины | женщины | мужчины | женщины | мужчины | женщины | мужчины |
| 18-29 | до 20% | до 8% | 20-28% | 8-18% | 28-36% | 18-24% | 36 % и более | 24% и более |
| 30-39 | до 22% | до 11% | 22-30% | 11-20% | 30-38% | 20-26% | 38% и более | 26% и более |
| 40-49 | до 24% | до 13% | 24-32% | 13-22% | 32-40% | 22-28% | 40% и более | 28% и более |
| 50-59 | до 26% | до 15% | 26-34% | 15-24% | 34-42% | 24-30% | 42% и более | 30% и более |
| 60-70 | до 28% | до 17% | 28-36% | 17-26% | 36-44% | 26-34% | 44% и более | 34% и более |

Повышение % жира в организме, связано с развитием таких заболеваний: сахарный диабет второго типа, артериальная гипертония, атеросклероз, подагра, бесплодие, желче-каменная болезнь, некоторые онкологические заболевания (у женщин – рак молочной железы, у мужчин – рак предстательной железы; рак прямой кишки у лиц обоего пола), варикозное расширение вен нижних конечностей

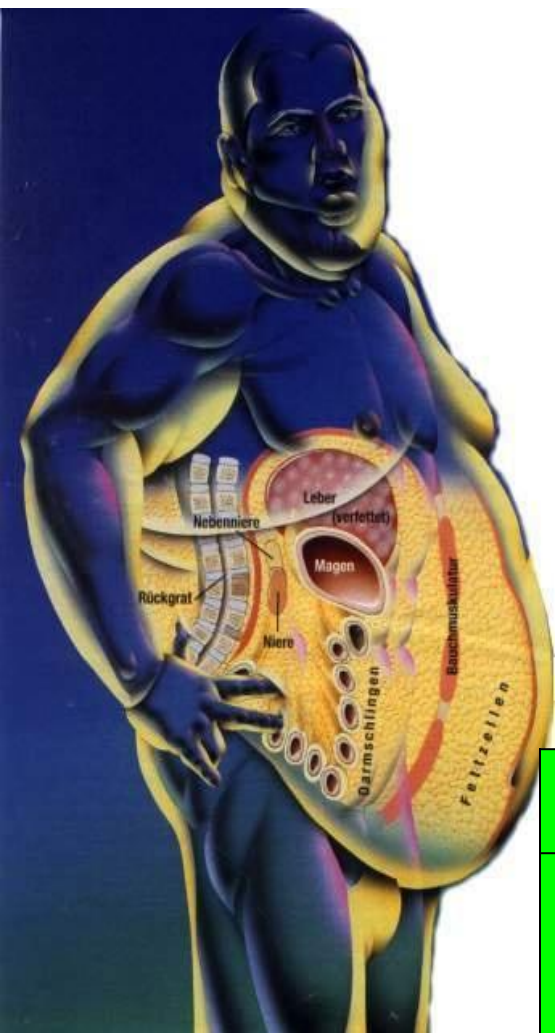
Для спортсменов и людей атлетического телосложения, которые тренируются минимум от 8 до 10 часов в неделю, показатель для женщин от 10 до 18%, для мужчин от 5 до 15%



Уровень внутреннего (висцерального) жира

Висцеральный жир – это внутренний жир. Он сосредоточен в области брюшной полости между внутренними органами и указывает на степень ожирения внутренних органов.

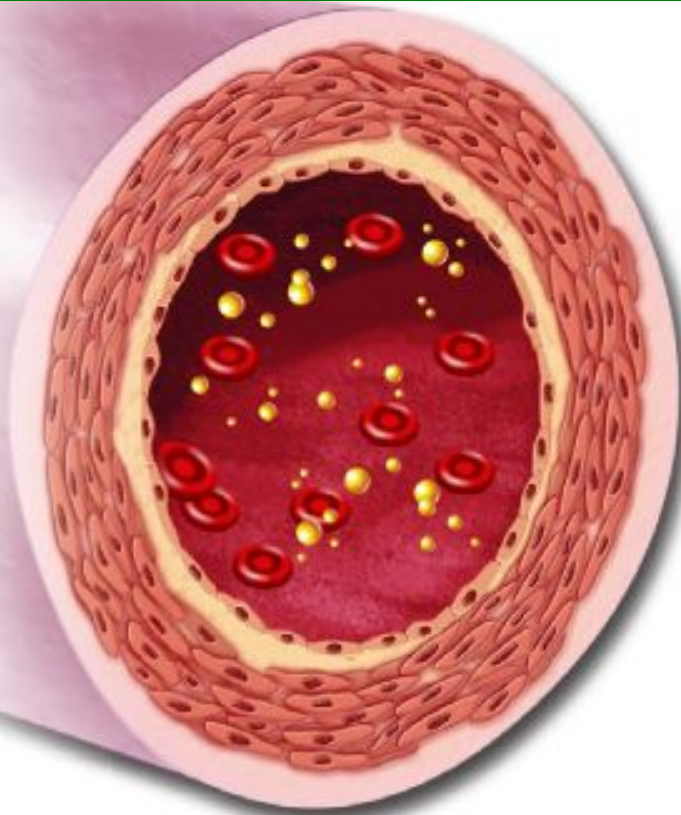
Этот тип жира повышает риск развития сердечно - сосудистых заболеваний и повышения уровня холестерина в крови



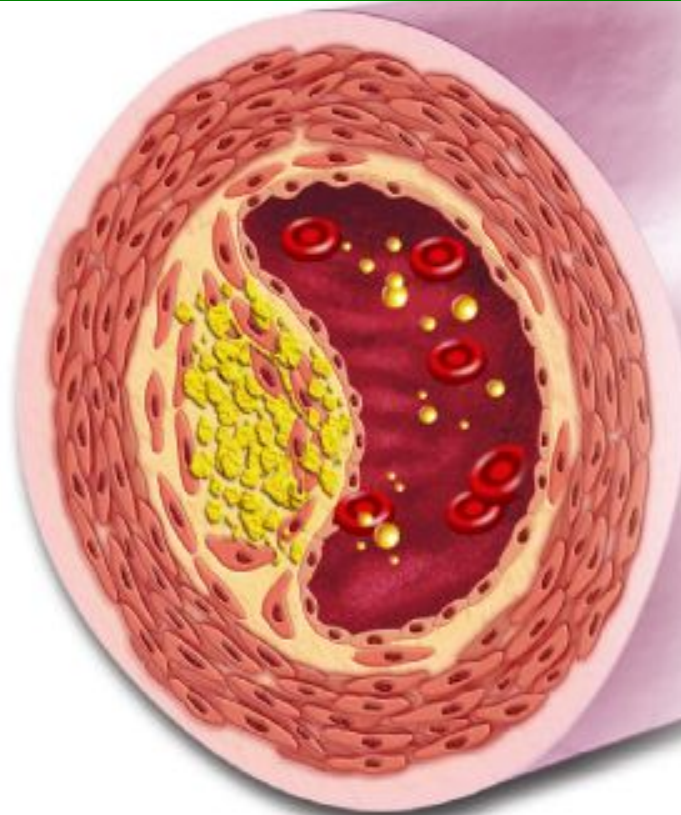
Уровень висцерального жира (жир в области живота)

| 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-9 | больше 10 |
|-------------------|--------------------|-----------------|-----------------------|----------------------|
| идеальный уровень | нормальный уровень | средний уровень | очень большой уровень | опасный для здоровья |

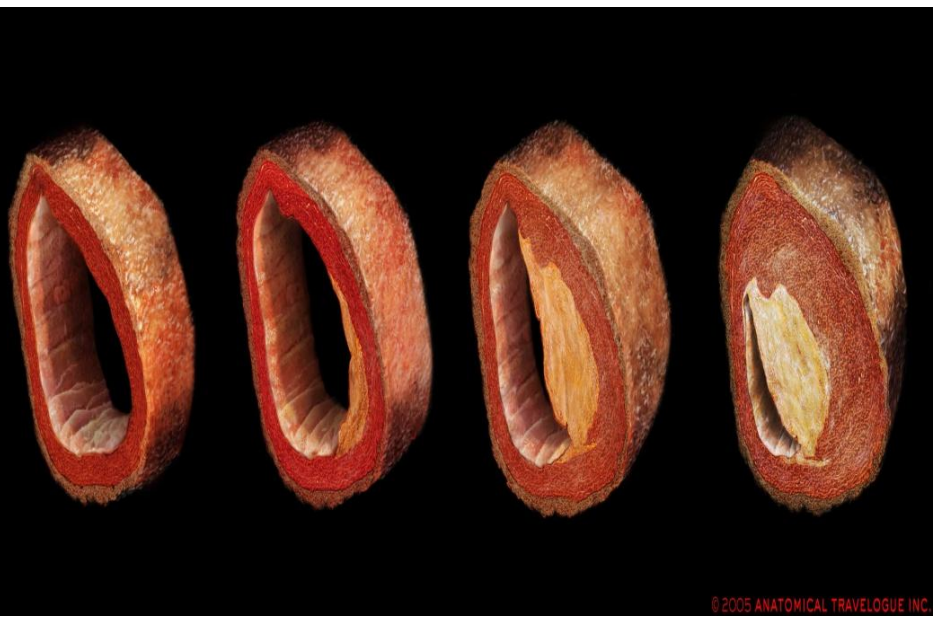
Изменение сосудов при разной форме набора жира



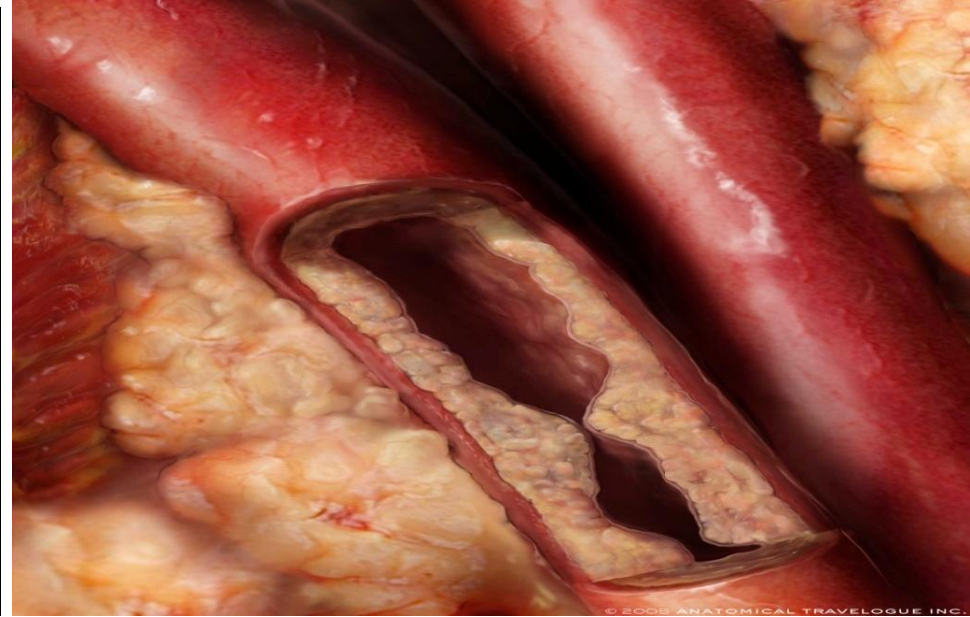
Набор жира в области бедер



Набор жира в области талии



© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC.



© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC.

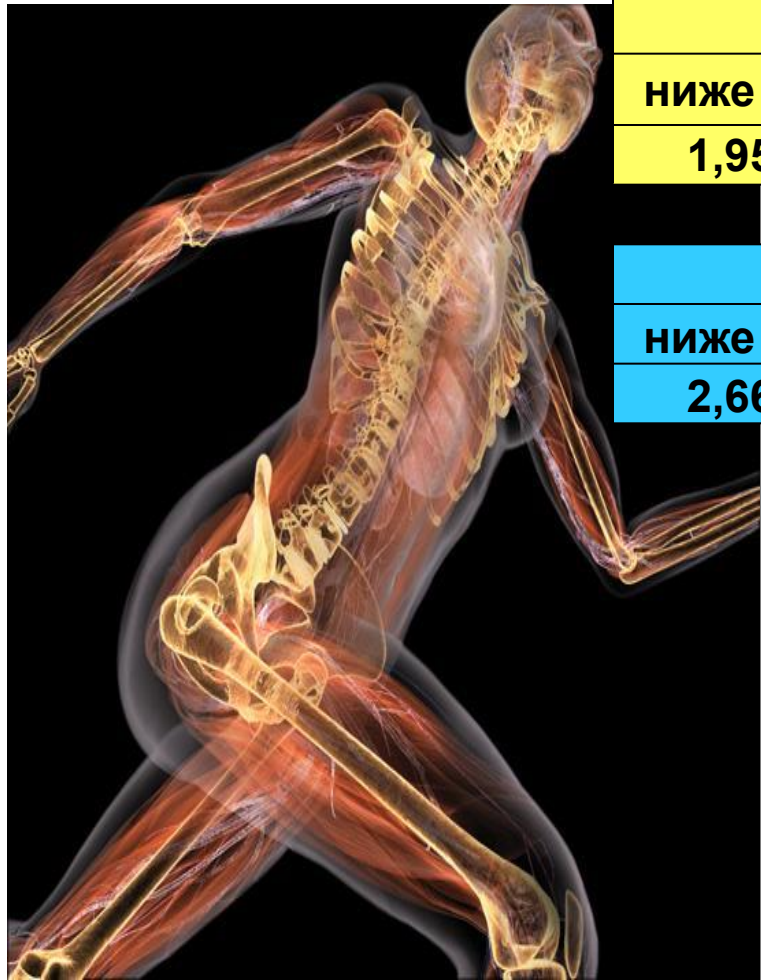


67
© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE, INC.

Personal Wellness Analysis



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 возникновения остеопороза:
50% женщин и 20% мужчин**

ДОБАВИТЬ

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

УБРАТЬ

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

Уровень обмена веществ и метаболический возраст



Основной обмен веществ

Это количество калорий, необходимое организму в состоянии покоя: для осуществления обменных процессов, нормальной работы дыхательной, кровеносной, нервной систем, печени, почек и других органов. Чем больше Мышечная масса, тем больше сжигается калорий в организме



Метаболический возраст

Метаболический возраст отличается от хронологического. Хронологический возраст – это возраст в календарных годах. Метаболический возраст зависит от вашего обмена веществ и соотношения жира и мышечной массы. Он показывает, насколько изношен ваш организм. Если ваш метаболический возраст выше хронологического, значит, ваше здоровье хуже среднего.

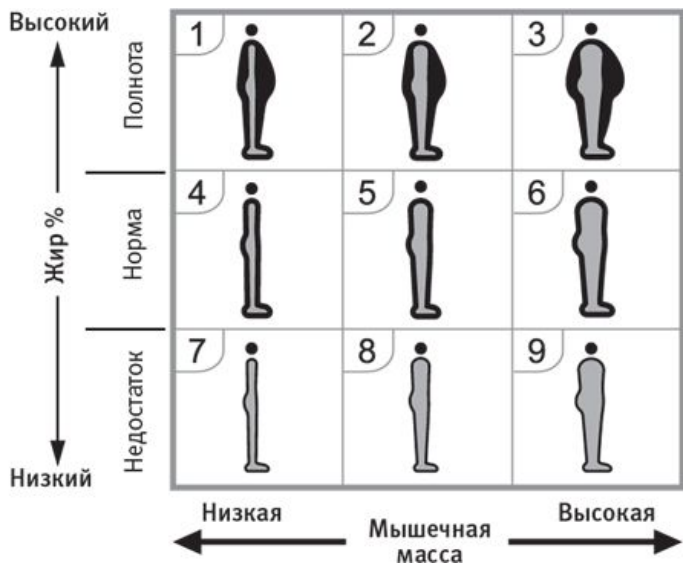
Что делать, если ваш «метаболический возраст» выше, чем реальный возраст? Пример: 30-летней женщине с 35-летним «метаболическим возрастом» необходимо пересмотреть её программу питания и похудеть! Изменить образ жизни с точки зрения здоровья. Таким образом вы улучшаете **МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ**



Мышечная масса и физическая оценка организма

Показатель мышечной массы дает возможность для индивидуализации белка и расчета калорийности рациона. Так как только мышцы сжигают калории и потом позволяют не набирать вес после похудения.

Каждый килограмм мышечной массы сжигает около 25 килокалорий в день!



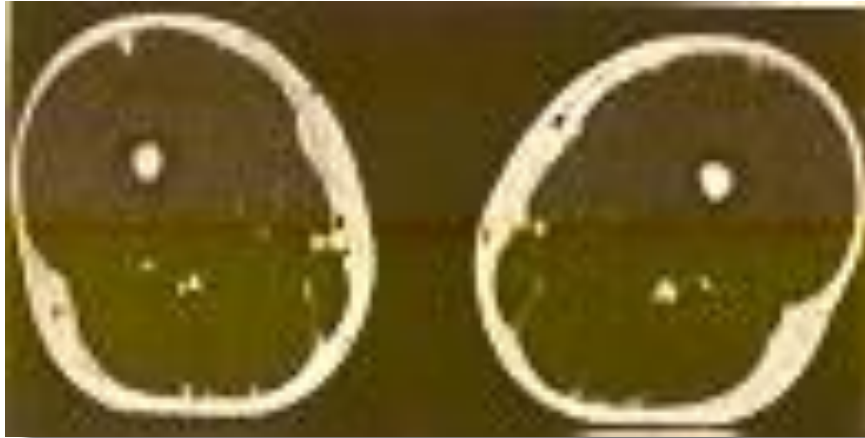
| | |
|---------------------------|---|
| 1. Скрытое ожирение | Вы имеете высокий % жира и низкую мышечную массу |
| 2. Ожирение | Вы имеете высокий % жира и меньше, чем среднюю мышечную массу |
| 3. Плотное телосложение | Вы имеете высокий % жира и большую мышечную массу |
| 4. Не тренированный | Вы имеете средний % жира и среднюю мышечную массу |
| 5. Нормальный | Вы имеете оптимальный % жира и среднюю мышечную массу |
| 6. Стандартно мускулистый | Вы имеете оптимальный % жира и мышечную массу выше нормы |
| 7. Худой | Вы имеете ниже нормы % жира и мышечную массу ниже нормы |
| 8. Худой и мускулистый | Вы имеете % жира ниже нормы и норму мышечной массы |
| 9. Очень мускулистый | Вы имеете % жира ниже нормы и мышечную массу выше нормы |



Многие из нас теряют мышцы с возрастом:
Мы потребляем мало белка и не занимаемся
спортом

Срез бедра

Женщина в возрасте 21 года



Белое – жир, темное – мышцы

Срез бедра

Женщина в возрасте 73 лет



Белое – жир, темное – мышцы

Если же вы потребляете **мало белка во время снижения веса**, ваше тело вынуждено расходовать его, забирая из ваших мышц. При таком похудении с трудом сброшенный вес легко возвращается назад



Уровень воды в организме

75% нашего тела состоит из воды
Каждый день теряем 1,7 л воды через
дыхание, пот, опорожнения и т. д.

| Нормы | Недостаток | Норма | Избыток |
|--------------------|------------------------|------------------|------------------------|
| Мужчины Женщины | менее 50% менее 45% | 50-65% 45-60% | более 65% более 60% |

Мозг на **90%**
состоит из
воды

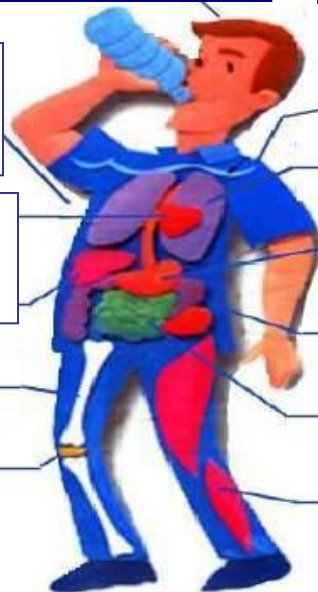
Помогает
в обмене
веществ

Регулирует
температуру
тепа

Кости содержат
22% воды

Защищает и
увлажняет
наши суставы

Очищает



Увлажняет
воздух в
легких

Помогает органам
лучше усваивать
питательные
элементы

Транспортирует
кислород и
питательные
элементы в клетку

Кровь на **83%**
состоит из воды

Мышцы на **75%**
состоят из воды

Признаки обезвоживания:

- ✓ Усталость
 - ✓ Пониженная энергия
 - ✓ Головная боль
 - ✓ Головокружение
 - ✓ Изжога, запоры
 - ✓ Боли и судороги мышц
 - ✓ Высокое/низкое давление
 - ✓ Проблемы с почками
 - ✓ Сухие губы, кожа, рот
 - ✓ Затрудненное дыхание
- Обезвоживание **>20%** -

РИСК СМЕРТИ

Основные факторы, влияющие на вес и здоровье

1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



2. ЭКОЛОГИЯ



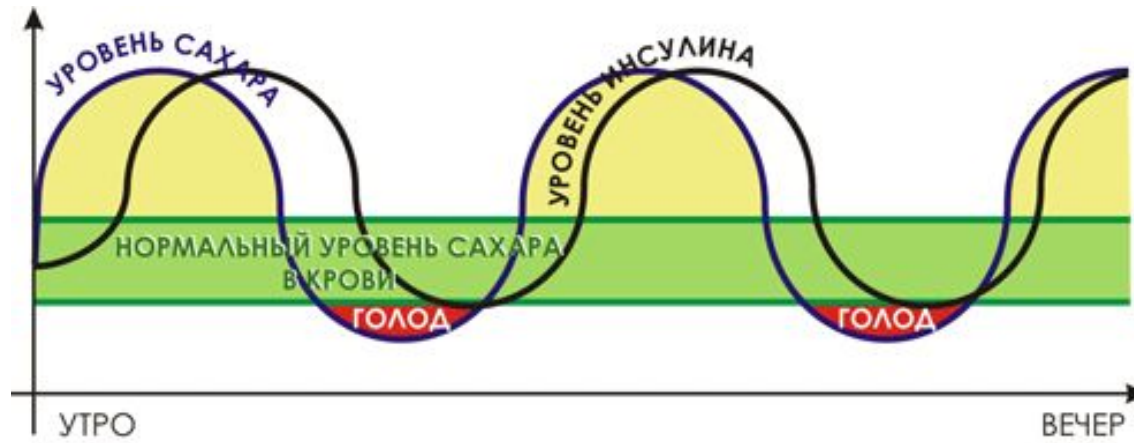
3. СТРЕССЫ



4. ПИТАНИЕ

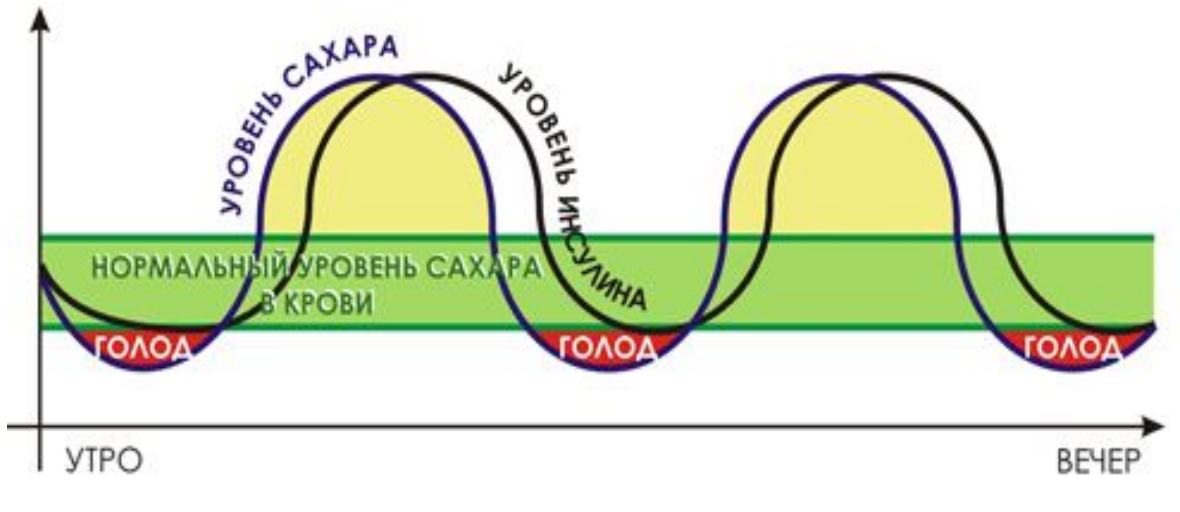


Углеводный завтрак



- Утром простые углеводы (хлопья, мюсли, булка с вареньем, бутерброд с маслом) 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 погоней за следующей порцией углеводов.
- Затем цикл повторяется еще 2-3 раза на протяжении дня. Этот замкнутый круг является основной причиной развития сахарного диабета.

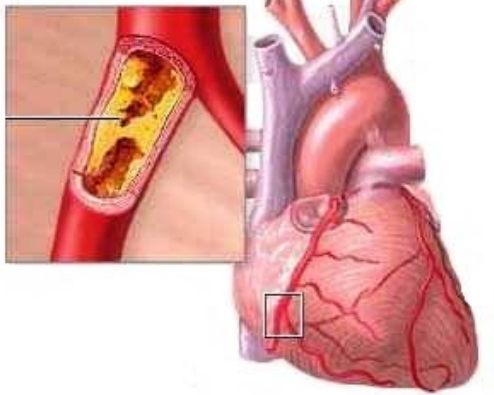
Отсутствие завтрака



- Отсутствие завтрака приводит к падению уровня глюкозы 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 цикл повторяется еще 2-3 раза на протяжении дня.
- Этот замкнутый круг является основной причиной развития сахарного диабета

Результат

Инфаркты
и инсульты



Гипертоническая
болезнь



Неправильное
питание

Ожирение

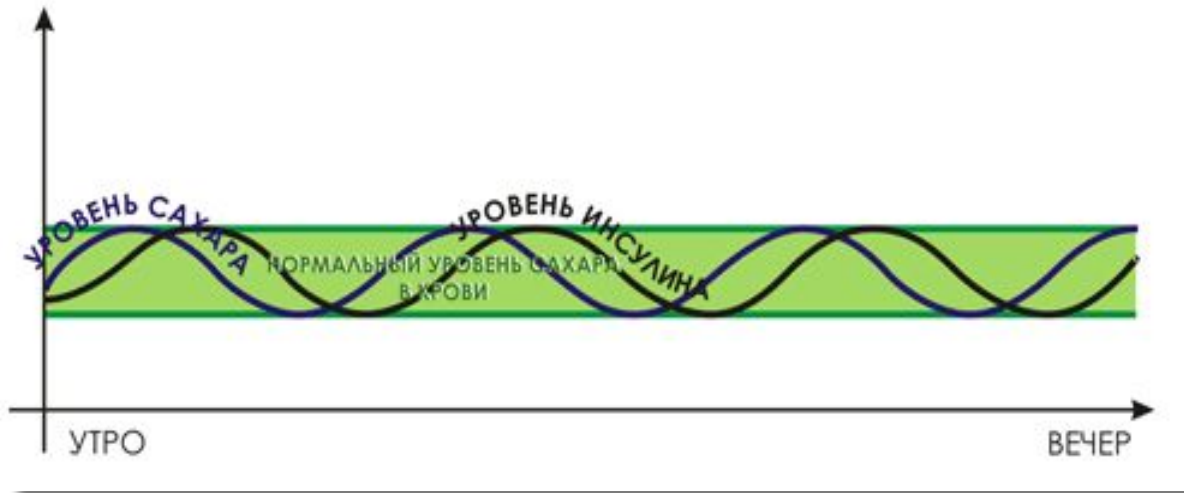
Сахарный диабет



- ✓ 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 организм при этом 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.

Правильный завтрак- контроль самочувствия и веса

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА 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!

Формула 1 – правильный выбор

Каждый день нам важно получать сбалансированное и полезное питание. Если Вы не успеваете правильно питаться из-за загруженности графика, питательный коктейль Формула 1 может помочь Вам достичь рекомендуемого суточного потребления незаменимых питательных веществ, включая белки, участвующие в построении мышечной массы тела. В таблице ниже приведены сравнительные данные по содержанию конкретных питательных элементов в коктейле Формула 1 и других продуктах питания.

Питательный коктейль Формула 1
содержит столько же...

Кальция

Столько же, сколько в двух стаканках натурального йогурта



Витамина С

Столько же, сколько в 100 г свежего ананаса



Витамина Е

Столько же, сколько в одной столовой ложке подсолнечного рафинированного масла



Витамина А

Столько же, сколько в 100 г сыра



Калия

Столько же, сколько в одном среднем банане



Белка

Столько же, сколько в кусочке запеченной трески



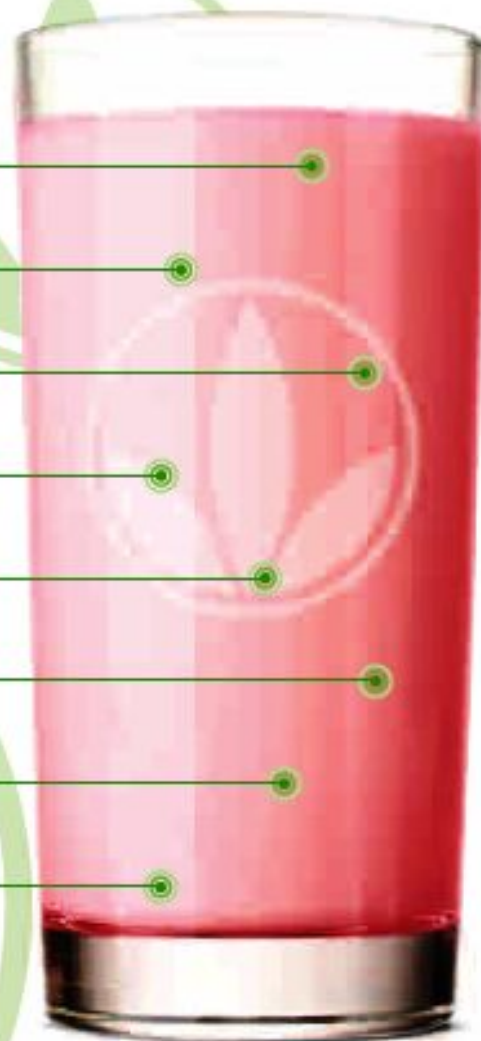
Магния

Столько же, сколько в 100 г свежего шпината



Ниацина (витамин РР)

Столько же, сколько в 100 г тушеной баранины



ПЛАН

1. ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ !!!

2. ЗАВТРАК:

1. Сок АЛОЭ – ДУШ ИЗНУТРИ!

2. Чай «Травяной напиток» - ЭНЕРГИЯ!

3. Коктейль (92 ккал) – комфортно, без чувства голода,
СНИЖАЕМ ВЕС!

1,5 л. «Травяной напиток » - в течении дня (помогает сжечь жир)!

3. НА 4 - 5-ый ДЕНЬ: КОНСУЛЬТАЦИЯ - учимся обедать и ужинать.

4. НА 7- ой ДЕНЬ: АНАЛИЗАТОР + КОНСУЛЬТАЦИЯ –
новое измерение всех параметров тела + персональная программа питания для снижения веса, коррекции фигуры.

5. **КАЖДЫЕ 7 ДНЕЙ**: АНАЛИЗАТОР + КОНСУЛЬТАЦИИ по питанию и коррекции персональной программы по снижению веса.

6. **ВОЗМОЖНОСТЬ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ (АНАЛИЗАТОР) ЧЛЕНОВ ВАШЕЙ СЕМЬИ У ВАС ДОМА или В КЛУБЕ.**

Наши цели

1. ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ! -

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УТРЕННИЙ КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
с 7.00 до 10.00 часов:

30 дней Абонемент (30 посещений - похудение 3 - 5кг.) = **135 € (4,5 €.**
посещение).

2. СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ!

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ для участников Клуба+правильный ужин
10 занятий(посещений) = 1 раз в неделю = 1,5 часа = 3 мес. (похудение
12 - 20 кг.) = **60 € за 2,5 мес. (6 € в неделю).**

Есть 3 фазы нормализации веса и достижения успеха

1



Старт

2



Снижение веса

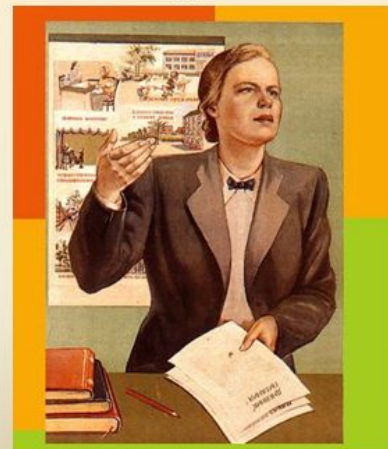
3



Удержание веса

Для правильного похудения важно:

Необходимо вести дневник питания и веса



Ударим дневником питания по неконтрольному обжорству

Для правильного похудения важно:

Учет качественного состава питания



ЗЛО

может проникнуть в вас как угодно.

1. Индивидуальное количество белка в рационе
2. Акцент на медленных углеводах
3. Водный режим
4. Пятиразовое питание

Что делать, если есть чувство голода?



Разыгрался аппетит?
посмотри на целлюлит!

Для наших программ снижения веса характерно отсутствие чувства голода. На 3-4 день совсем нет голода.



А в первые дни – смотри картинку :)