



Weight Loss Challenge

Группа поддержки для тех,
кто решил научиться правильно
питаться и контролировать вес



Добро пожаловать!



Weight Loss Challenge



Диана Давыдова похудела на 12 кг, поддерживает свой вес уже более 15 лет и чувствует себя прекрасно!



Weight Loss Challenge

Темы следующих занятий:

Что такое белок и насколько он важен для здоровья и снижения веса

Правильный завтрак – залог здоровья и первый шаг на пути снижения веса

Роль воды в организме и важность ее потребления для снижения веса



Weight Loss Challenge

Темы следующих занятий:

Способы снижения и контроля веса

Обмен веществ и снижение веса

Калории: что это такое и как контролировать количество потребляемой пищи

Сахар, углеводы, гликемический индекс



Weight Loss Challenge

Темы следующих занятий:

Очистка организма и восстановление функций усвоения пищи

Жиры: полезные, вредные

Как читать этикетки и покупать продукты, чтобы худеть и быть здоровыми



Weight Loss Challenge

Темы следующих занятий:

Еда вне дома: как сходить в ресторан и не поправиться

Стресс и антиоксиданты

Физические упражнения

Здоровье сердечно-сосудистой системы



Weight Loss Challenge

3 победителя получают призы:

1 место

2 место

3 место

Критерий: процент снижения веса



Weight Loss Challenge

Правила



Weight Loss Challenge

Штрафы

Если участник набрал вес после последнего взвешивания, он платит штраф в размере 50 руб. за каждый набранный килограмм (если набранный вес меньше 1 кг, штраф не платится)



Weight Loss Challenge

Штрафы

Каждый участник может пропустить только 1 встречу. За остальные пропуски (независимо от причины) он платит штраф в размере 100 руб.



Weight Loss Challenge

Рабочая папка

Каждый участник получает рабочую папку с материалами для подготовки к следующим занятиям и выполнения домашних заданий. В папке находятся статьи и другие материалы.

Папку нужно приносить на каждое занятие.

Кто не принес – штраф 😊



Weight Loss Challenge

Радуемся за всех!

Радуемся за всех и аплодируем всем, вне зависимости от того, кто на сколько похудел и как.

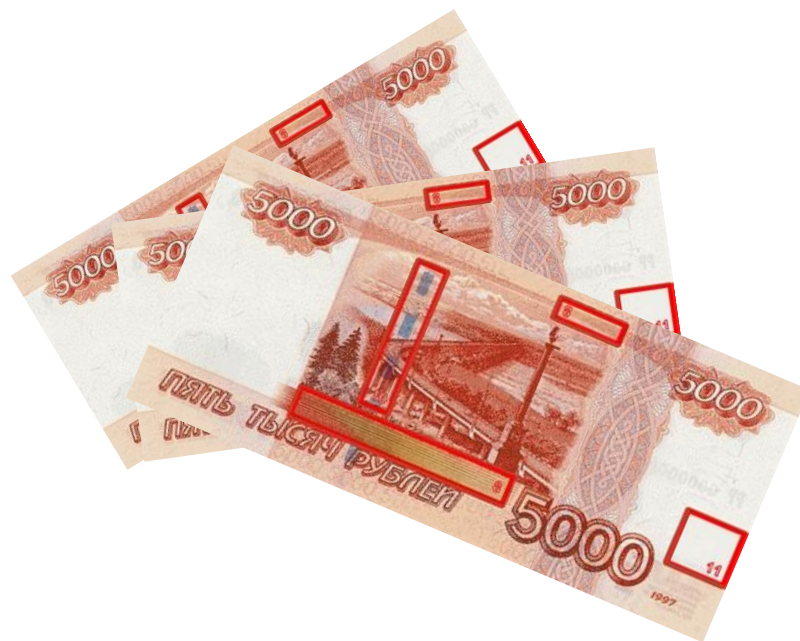
Кто не аплодирует, тот завидует и поэтому платит штраф 😊



Weight Loss Challenge

Выпускные экзамены

На 13-й встрече мы подведем итоги, определим победителей и отметим окончание нашего курса.



Все получают специальный диплом

КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

nutrition
club



Диплом

*Поздравляем! Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.
Теперь Вы обладаете знаниями и инструментами, чтобы помочь себе и своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.*

Ваши тренеры: _____

Дата: _____

Weight Loss Challenge

Поощрение участников

Те участники, которые хотят не только сами участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться и контролировать вес, а также весело проводить время с друзьями, могут **привести друзей в свою или в следующую группу и получить подарок!**



Weight Loss Challenge

Поощрение участников

Приведите 1 друга - и получите в подарок спрей Radiant C.

Radiant C



Спрей Radiant C уничтожает свободные радикалы, которые ускоряют процесс старения кожи.

Спрей Radiant C придает коже тонус и здоровый сияющий вид.

Спрей Radiant C увлажняет кожу лица и оживляет ее при помощи экстрактов, содержащих натуральный витамин C.

Спрей Radiant C - прекрасное средство для сохранения макияжа.



Weight Loss Challenge

Итак, приступим!



Weight Loss Challenge

В нашу Группу поддержки люди приходят по разным причинам:

- кто-то хочет похудеть в связи с предстоящим событием
- кому-то доктор сказал
- кому-то нужен кто-то, перед кем отчитываться
- кто-то хочет лучше себя чувствовать
- а кому-то просто ИНТЕРЕСНО!



Weight Loss Challenge

Решите, почему вы здесь!

Любая причина подходит.

Держите свою причину в голове на протяжении всех 12 недель.

Это очень важно!



Weight Loss Challenge

Теперь поговорим о питании!



Weight Loss Challenge

Сегодня наше питание несбалансировано

Жиры

Сахар

Соль

Углеводы

Алкоголь

Лекарства

Удобрения

Пестициды

Гормоны

Избыток

оптимальное питание

Недостаток

Витамины

Минералы

Белки

Растения

Травы

Клетчатка

Вода



Weight Loss Challenge

Дисбаланс питания – проблемы здоровья



ВЫЗЫВАЮТ:

- Ожирение
- Болезни сердца и сосудов
- Рак
- Диабет
- Хроническая усталость
- Остеопороз
- Преждевременное старение
- Артрит
- Желудочные заболевания
- Головные боли и мигрени



Weight Loss Challenge



Предвзвсудки о питании и снижении веса

- Потребление жиров – основная причина набора веса
- 1.5% йогурт способствует набору веса в большей степени, чем йогурт 0% жирности
- Все калории способствуют повышению веса в одинаковой степени
- Рекомендуется потреблять диетические крекеры и морковь во время диеты
- Чем реже и меньше кушать, тем больше можно похудеть



Weight Loss Challenge

Официальная информация и общепринятые рекомендации не помогают контролировать вес, а лишь усугубляют ситуацию.

Прежде всего это относится к рекомендациям, связанным с Пирамидой питания, которая рекомендует получать 60% рациона из углеводов.

Например, в США Организация производителей говядины рекомендует 60% углеводов для повышения веса коров.

Как при идентичных рекомендациях коровы должны толстеть, а люди нет?



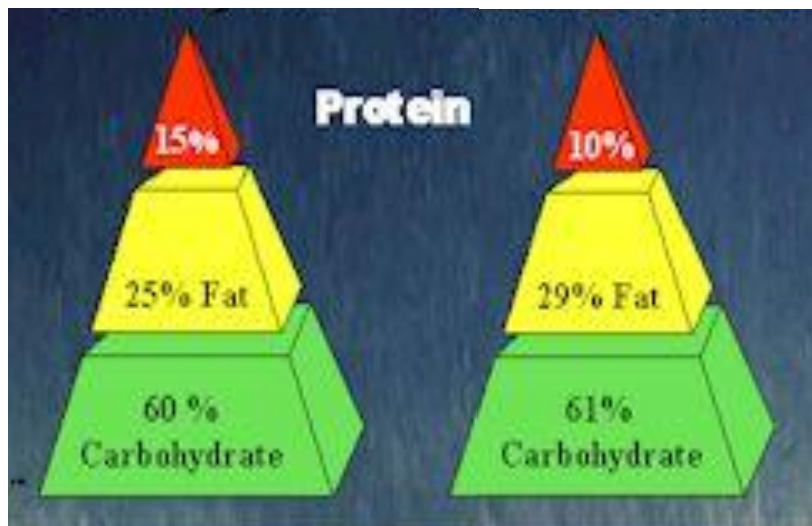
Weight Loss Challenge

Пирамида питания

Рекомендации
Минздрава США

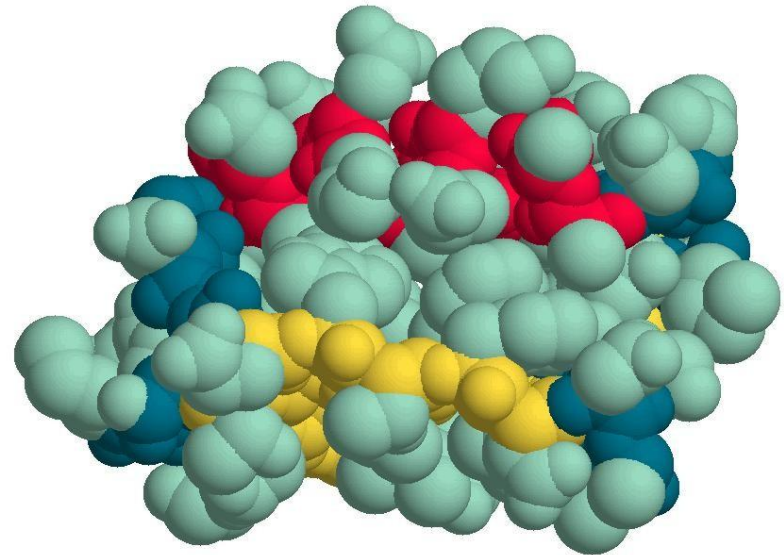
Рекомендации
Ассоциации
производителей мяса
США

Рекомендации
Минздрава России



Weight Loss Challenge

Белок



Weight Loss Challenge

Что такое белок и зачем он нужен?

Белок – важная составляющая каждой клетки нашего организма.

Это органическое соединение, состоящее из 22 аминокислот, которые также известны как основные строительные элементы жизни.

Из белка состоят мышцы и органы, и организм использует его для построения и обновления тканей, а также для выработки ферментов и гормонов.

Белки крови отвечают за перенос кислорода ко всем клеткам организма.

Дневная потребность в белке должна составлять 20-35% общего потребления калорий



Weight Loss Challenge

Как белок влияет на наш вес

Продлевает чувство сытости и помогает контролировать чувство голода.

Усиливает метаболизм в состоянии покоя, поддерживая мышечную массу. Это приводит к большему потреблению калорий организмом.

Препятствует резкому подъему и падению уровня сахара и инсулина в крови. Помогает избавиться от углеводной зависимости.



Weight Loss Challenge

Правильные привычки питания помогают нам получить необходимое количество разнообразных видов белка.

Потребность в белке меняется в зависимости от возраста, пола, уровня физической активности и состояния здоровья.

Недостаток белка может вызвать:

- Хроническую усталость
- Выпадение волос
- Потерю мышечной массы
- Гормональную недостаточность
- Потерю эластичности кожи и сосудов
- Набор веса и углеводную зависимость
- Замедленное развитие у детей



Weight Loss Challenge

?Сколько белка нужно потреблять

Неактивный человек – 1 г белка на 1 кг массы тела

Человек на диете или тренирующийся 1-3 раза в неделю – 1.2 г белка на 1 кг массы тела

Человек, тренирующийся 6 раз в неделю, - 1.6 г белка на 1 кг массы тела

У мужчин мышечная масса больше и обмен веществ интенсивнее, поэтому их потребность в белке в среднем на 15-20% выше



Weight Loss Challenge

Белок. Жизненно важные вопросы

Как потреблять необходимое количество белка?

Какой белок физиологически подходит нашему организму?

Как гарантировать здоровый источник белка?

Как избежать лишнего, пытаясь обеспечить потребление необходимого количества белка?



Weight Loss Challenge

Белок в составе продуктов

Молочные продукты

Молоко, 1 чашка – 8 г

Сыр швейцарский, 100 г – 18 г

Творог, ½ чашки – 12 г

Йогурт, 1 чашка – 7 г

Орехи

Арахисовое масло, 1 ст. ложка – 4 г

Грецкие орехи, ¼ чашки – 6 г

Рыба

Пикша, 85 г – 16 г

Лосось, 85 г – 17 г

Палтус, 100 г – 26 г

Бобы

½ чашки – 7 г

Мясо

Курица, 85 г – 25 г

Яйцо (1) – 6 г

Индюшатина, 85 г – 27 г

Говядина, 85 г – 20 г

Свинина, 85 г – 21 г

Белковый коктейль Формула 1
(2 ст. ложки) – 17 г

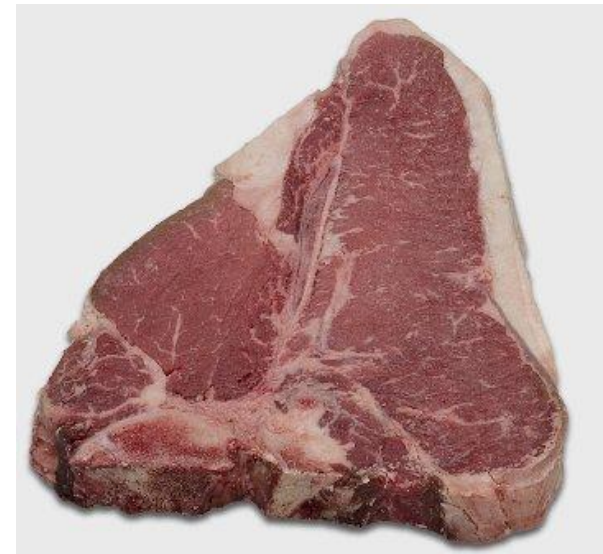
Белковый порошок Формула 3
(1 ст. ложка) – 10 г



Weight Loss Challenge

Почему растительные белки?

- Белок мяса усваивается лишь частично (менее 30%)
- Содержит много насыщенных жиров и лишних калорий (а также антибиотиков, гормонов и пестицидов)
- Более половины дневной потребности в белке рекомендуется обеспечивать за счет растительных белков



Weight Loss Challenge

Почему растительные белки?

- Белок сои содержит все необходимые аминокислоты в полном соответствии с потребностями человеческого организма
- Здоровый белок с низким уровнем насыщенных жиров
- Соевые бобы, орехи и цельные зерна дают много здоровой клетчатки и микронутриентов
- Белки растительного происхождения быстро и полностью усваиваются
- В белках растительного происхождения мало калорий и фактически нет жиров



Weight Loss Challenge

Персонализация программы

После занятия обсудите с вашими тренерами рекомендации по оптимизации потребления белка.

Ваши тренеры помогут вам довести потребление белка до нужного уровня.



Weight Loss Challenge

Следующее занятие

Тема: Правильный завтрак

Как позавтракать, чтобы в этот день предотвратить переедание, не поправиться, а, наоборот, похудеть?

Как благодаря правильному завтраку победить углеводную зависимость ?

Сколько воды пить, чтобы худеть?

Как пить воду?

Связь между водой и снижением веса



Weight Loss Challenge

Помогите нам помочь другим!

Приведите друга в эту или в следующую группу – и получите в подарок спрей Radiant C.

Спрей Radiant C уничтожает свободные радикалы, которые ускоряют процесс старения кожи.

Спрей Radiant C придает коже тонус и здоровый сияющий вид.

Спрей Radiant C увлажняет кожу лица и оживляет ее при помощи экстрактов, содержащих натуральный витамин C.

Спрей Radiant C - прекрасное средство для сохранения макияжа.



Weight Loss Challenge

Помогите нам помочь другим!

Приведите одного друга в эту или в следующую группу –
и получите в подарок спрей Radiant C.



Приведите двух друзей в эту или в следующую группу – и получите в подарок шампунь и кондиционер Гербал Алоэ



Передайте приглашение вашим друзьям.

Первое занятие – вход свободный!



ГРУППА ПОДДЕРЖКИ
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
СНИЗИТЬ ВЕС.

**ХУДЕЙТЕ
И ВЫИГРЫВАЙТЕ
ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ!**

Первый приз - 8,000 руб.
Второй приз - 4,000 руб.
Третий приз - 2,000 руб.

12-недельная программа поможет Вам
нормализовать питание и эффективно похудеть

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШЕМУ СОРЕВНОВАНИЮ
ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА!**

**ПРИВЕДИТЕ С СОБОЙ ДВУХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧИТЕ
ПОДАРОК!**

WEIGHT LOSS CHALLENGE
СКОЛЬКО ВЫЗОВ
УМЩЕННЕМУ ВЕСУ!

Для записи звоните: _____
Количество мест в группе ограничено.



Weight Loss Challenge

Если вы хотите узнать, как похудели ваши тренеры, останьтесь после встречи, и мы с удовольствием поделимся с вами нашим опытом.

Жанна Морозова похудела на 15 кг и не может налюбоваться своим отражением в зеркале



Weight Loss Challenge

Следующее занятие

Не забыть папку!
Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!

