



КЛУБ

ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**Еженедельная
Группа поддержки
для тех,
кто хочет научиться правильно
питаться,
чтобы улучшить здоровье и
контролировать вес.**

***Добро
пожаловать!***



А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и правильному питанию!



Что хорошего произошло с нами за это время?

РЕЗУЛЬТАТЫ



Андреева Ирина, 88 лет:

«В 1999 году после операции на толстом кишечнике с диагнозом онкология, врачи прогнозировали, что жить мне осталось с полгода.

Изменила привычки питания, появились улучшения. Через год, в апреле 2000-го сделали операцию по восстановлению кишечника.

Сегодня, спустя 11 лет после приговора врачей, я здорова, исчезла гипертония, сердце тоже не беспокоит».

Давайте расскажем им, что мы тут изучаем и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса!



Кто помнит, какие темы мы рассмотрели и что нового мы узнали?

Кто получил результаты по здоровью?

Кто похудел больше всех за прошедшую неделю?

Кто пригласил новичков?



**Отлично!
Аплодисменты!
И, конечно, подарок
победителю!**



**Кто уже добавил Питательный
коктейль в свой рацион?**



А Травяной концентрат?



А Алоэ Вера Тонус?



Кто стал лучше себя чувствовать?

- Появилось больше энергии...
- Исчезли головные боли...
- Улучшилось пищеварение...
- Нормализовался сон...
- Снизилась тяга к сладкому и мучному...
- Уменьшился вес и объемы...



А у кого всего этого еще не произошло?



**Тогда скорей начинайте
программу Правильного завтрака!**



Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться и контролировать вес, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



Драже «Исинга»

1 драже удовлетворяет суточную потребность организма в селене на 50%.

Селен является мощным антиоксидантом и главным чистильщиком наших клеток.

С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших клетках!



Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид.

Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

Хотите получить такой же в подарок?

Приведите друга в эту или следующую группу!

Добро пожаловать к нам в Группу!

В ближайшие 12 недель вы поднимите свой уровень знаний и научитесь правильно питаться, улучшите самочувствие и скорректируете вес!

Итак, наша тема сегодня -

**Хорошее самочувствие
и контроль веса на всю жизнь**

Кто прочитал материалы к этому занятию?

**От здорового детства
к здоровой старости...**



Так обычно начинают свой день наши дети...





За последние два десятка лет здоровье детей значительно ухудшилось, детское ожирение выросло в 3 раза.

Эти данные подтверждают, что следующее поколение станет первым, продолжительность жизни которого будет короче, чем у родителей.

Чем больше вес у детей и подростков, тем выше опасность того, что ребенок будет иметь отклонения по здоровью и иметь лишний вес, став взрослым.



По статистике, в России полноценно и качественно питаются менее 50% детей и подростков.

А у 20% российских детей - качество питания ниже положенной нормы.

Основы правильного питания и здорового образа жизни закладываются с самого рождения!



Вес матери до беременности, ее прибавка в весе в период беременности и первые месяцы вскармливания младенца влияют на рост ребенка.

Если у матери в первой трети беременности наблюдалось ожирение, у ее ребенка вдвое увеличивается риск иметь ожирение уже к 2 годам.

Клуб Правильного Питания

Роль витаминов и минеральных веществ в детском возрасте особенно велика. Это связано с интенсивностью процессов роста, формирования организма, напряженностью обменных процессов в этот период.



Дети в значительно большей степени, чем взрослые, нуждаются в незаменимых питательных веществах!

Клуб Правильного Питания



Наиболее эффективными для улучшения питания детей являются продукты, обогащенные белком и другими необходимыми веществами в количествах, соответствующих физиологическим потребностям растущего организма.

Советы родителям

1. Готовьте разнообразную пищу, заботьтесь о размере порций и давайте ребенку возможность разумного выбора.
2. Введите в практику семейные обеды, когда вся семья собирается за одним столом.
3. Будьте образцом для подражания.
4. Начните с того, что дома должна быть только здоровая еда.
5. Начните заниматься физическими упражнениями и привлечите к этому детей.
6. Объясняйте детям, какие продукты полезны, а какие вредны.



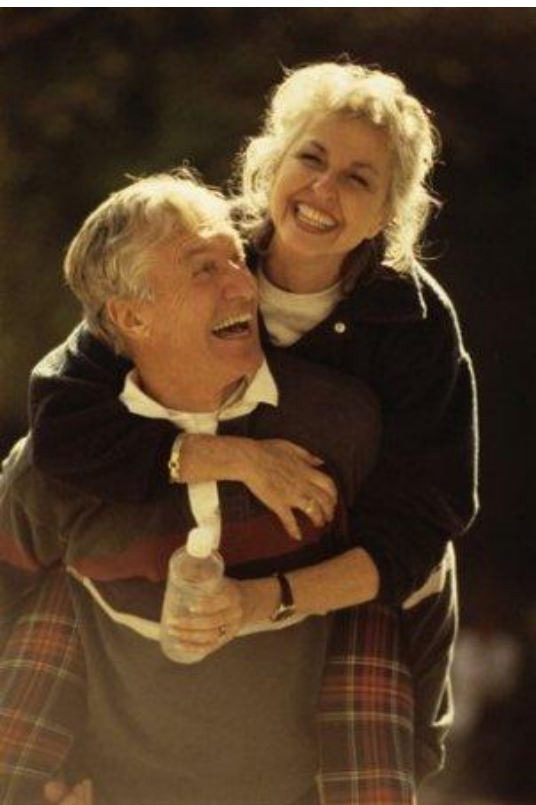
Как сохранить здоровье на долгие годы?

Лучшая защита от старения – это здоровый образ жизни!

1. **Физическая активность.**
2. **Достаточный отдых.**
3. **Отказ от вредных привычек.**
4. **Диета, состоящая из здоровых продуктов и напитков.**



Несколько шагов к здоровой старости:



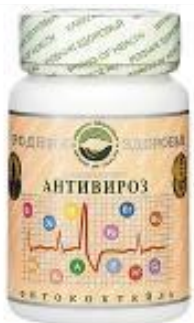
1. Поддерживайте здоровый вес.
2. Ешьте много овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов с высоким содержанием клетчатки, орехов.
3. Пейте больше воды.
4. Ограничьте употребление животных жиров и соли.
5. Уменьшите использование сахара, сладких продуктов и напитков.
6. Ешьте продукты низкой жирности.
7. Ешьте рыбу не реже двух раз в неделю.
8. Будьте физически активными.
9. Откажитесь от курения и спиртного.
10. Достигните и поддерживайте здоровый уровень холестерина, кровяного давления и сахара в крови.

Обеспечить хорошее здоровье в любом возрасте помогут следующие продукты:



ФИТОКОКТЕЙЛИ –

высушенные с применением передовой сокосберегающей технологии натуральные ягоды, овощи, травы.



ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ –
высушенные криогенным способом при сверхнизких температурах злаки, ягоды, овощи, фрукты.



ПРОБИОТИКИ и ПРЕБИОТИКИ - для укрепления микрофлоры



Эвита -

концентрат заквасочных культур для приготовления целебного кисломолочного продукта.

Способна эффективно бороться с дисбактериозом кишечника. Обладая антимутагенными свойствами, продукт препятствует развитию раковых заболеваний, обладает антибиотической активностью.



Пребиороз -

напиток, обогащённый пребиотиками и пищевыми волокнами. Создан на основе трёх чудо-продуктов: инулина, пектина и пшеничной клетчатки.

ПНЖК - для сосудов



Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) класса «Омега-3» и «Омега-6» изготавливаются на основе тканевого жира особого рода рыб и целебных растительных масел.

ПНЖК не вырабатываются в организме и должны поступать в него с пищей.

Они способствуют нормализации холестеринового обмена, снижению в крови концентрации холестерина, которому принадлежит ведущая роль в образовании атеросклеротических бляшек, закупоривающих сосуды.

Лецитин - для сосудов

Лецитин -

необходим для поддержания нормального уровня холестерина в плазме крови, избыток которого приводит к возникновению атеросклероза.

Ускоряет окислительные процессы, обеспечивает нормальный обмен жиров.

Улучшает работу мозга и сердечно-сосудистой системы. Повышает сопротивляемость организма воздействию токсичных веществ.

Служит основным питательным веществом для нервных клеток, составляя 17% периферической нервной системы и 30% мозга.

Стимулирует выделение желчи, снижая ее вязкость, способствует очищению печени.



КАЛЬЦИЙ - для костей



КАЛЬЦИЙ -

является основным строительным материалом скелета и помогает сохранить легкость походки и хорошую осанку.

Улучшает состояние волос, ногтей и зубов.

Недостаток кальция может стать причиной плохого сна и повышенной утомляемости.



Укрепляй соединительную ткань организма!



Коллаген –

основной фибриллярный белок соединительной ткани, который составляет до 30% общего белкового состава тела и является главной составной частью подкожной соединительной ткани, соединительной ткани органов и сухожилий, хрящевой и костной тканей.

Способен восстанавливать соединительную ткань суставов, обеспечивать регенерацию хрящевых поверхностей, активизировать производство организмом суставной жидкости, нормализовывать водно-солевой обмен, растворяя ненужные соли.

Укрепляет ногти, зубы, увеличивает толщину волос, улучшает состояние кожи.

Поддерживай иммунитет на высоком уровне!



ИММУНОРОЗ -

способствует повышению иммунитета и уменьшению заболеваемости в период эпидемий ОРЗ и гриппа.

Улучшает сердечно-сосудистую деятельность у лиц пожилого возраста, способствует снижению содержания в крови холестерина, предупреждая возникновение атеросклероза, предотвращает образование свободных радикалов.

Поддерживай иммунитет на высоком уровне!



ВИТАН -1

антиоксидантный напиток, способствующий повышению сопротивляемости организма различным инфекциям и интоксикациям, улучшению адаптационных возможностей организма к воздействию вредных факторов окружающей среды, а также к производственным условиям, переутомлению, стрессам.

Колострум -

продукт, в составе которого объединены в самых оптимальных пропорциях несколько групп мощнейших биологически активных веществ.

Его уникальная композиция способствует надёжной противомикробной защите, а также запускает процесс восстановления и омоложения организма.





**Используй программу
Правильного питания!**

Питательный коктейль

ВКУСНО! НИЗКОКАЛОРИЙНО! СЫТНО! ПОЛЕЗНО!

- 9 г белка, 20 г углеводов на порцию.
- Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% усвоением клетками.
- Снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.
- Необходимый набор аминокислот, витаминов, минералов, клетчатки.
- Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов.
- Обеспечивает чувство сытости.
- Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани.
- Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы коррекции веса.

**Соевый белок рекомендован
для снижения уровня холестерина!**

**Используй программу
Правильного питания!**

Напиток чайный Травяной концентрат

- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Способствует детоксикации организма
- Помогает расщеплению жира
- Содействует коррекции веса

**Энергия и бодрость без
калорий!**



Используй программу Правильного питания!

Алоэ Вера Тонус

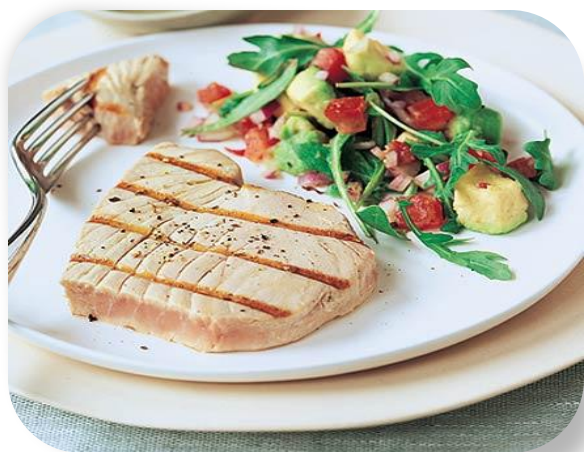
- Повышает ферментативную активность
- Стимулирует обмен веществ
- Улучшает кровообращение
- Повышает общий тонус организма
- Способствует очищению, восстановлению и правильному функционированию всех органов и систем

**Алоэ содержит более
100 биологически активных
веществ, в том числе
75 особенно важных для
пищеварения!**



Напоминаем тем, кто хочет похудеть...

5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –
и вы прекрасно себя чувствуете, справляетесь с весом как
никогда, **при этом экономите свои деньги!**



Правильный ужин

Мы приходим сюда после работы и проводим здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы знаем, что есть нужно регулярно и не доводить до голода – это один из основных принципов правильного питания и контроля веса.



Поэтому вы можете приобрести абонемент на оставшиеся вечера и перед началом каждой встречи выпивать наш Питательный коктейль.

Помогите нам помочь другим!

КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Приглашение
на
2 персоны



**Крепкое здоровье,
Стройная фигура,
Ухоженная кожа
и красивые волосы -
это результат
правильного питания!**

Наш клуб Правильного питания
поможет Вам разобраться в вопросах
сбалансированного рациона
для себя и своих близких!

**Передайте приглашение
вашим друзьям!**

**Они тоже хотят правильно питаться
и при этом экономить деньги!**

**Первое занятие –
вход свободный!**



Клуб Правильного Питания

Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться, контролировать вес и экономить деньги, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

Наши подарки:



**Приведите 1 друга –
и Вы получите драже «Исинга»!**

**1 драже удовлетворяет суточную
потребность организма в селене на 50%.**

**Селен является мощным антиоксидантом и
главным чистильщиком наших клеток.**

**С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших
клетках!**



Приведите 2-х друзей – и вы получите Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид. Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

**Хотите получить такой же подарок?
Приведите друзей в эту или следующую группу!**

Клуб Правильного Питания

Обратитесь к вашим тренерам и посетите мастер-класс по косметике!

Вы узнаете все о Внешнем Питании - новом революционном подходе по уходу за кожей!



Открылся Университет Успеха!



Вы узнаете:

- Как помочь другим разобраться в вопросах питания
- Как подобрать программу правильного питания и коррекции веса своим родственникам и знакомым
- Как окупить свою программу и пользоваться продуктами бесплатно
- Как заработать деньги в свободное время благодаря нашим Группам поддержки
- Как стать тренером по правильному питанию

Университет Успеха

- Всего 10 занятий
- 2 раза в неделю в нерабочее время
- Диплом об окончании Университета
- Домашние задания
- Выпускной вечер



Все получают специальный диплом!



ДИПЛОМ

Поздравляем!

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,
что бы помочь себе своим близким
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись _____

Дата:

Следующая встреча:

**Подведение итогов и
вечеринка**



Новичкам!

**Обратитесь к вашим тренерам –
и они дадут вам рекомендации по поводу внутреннего
и внешнего питания в течение всего дня!**

**Не забудьте в течение недели заполнять форму
«Мое питание» в Ваших дневниках!**

**Будьте регулярно на связи с вашими тренерами и
анализируйте вашу динамику 2-3 раза в неделю!**

**Следующее занятие -
начало нового цикла из 12 встреч (Белок, вода...)**

Не забыть папку!

Подготовиться к теме!

До встречи через неделю!