

# ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



***Ваши стартовые позиции***

**Школа правильного питания  
для тех,  
кто хочет научиться  
правильно питаться,  
чтобы улучшить здоровье и  
контролировать вес.**

***Добро  
пожаловать!***



# ***Школа правильного питания***

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



***Что хорошего произошло с нами за это время?***

# Школа правильного питания

## Темы занятий:

- ✓ **Что такое белок и насколько он важен для здоровья и снижения веса**
- ✓ **Роль воды в организме и важность ее потребления для снижения веса**
- ✓ **Правильный завтрак – залог здоровья и первый шаг на пути снижения веса**
- ✓ **Способы контроля и снижения веса**
- ✓ **Обмен веществ и снижение веса**

# Школа правильного питания

## Темы занятий:

- ✓ *Калории: что это такое и как контролировать количество потребляемой пищи*
- ✓ *Сахар, углеводы, гликемический индекс*
- ✓ *Уход за кожей лица и тела,*
- ✓ *Здоровое питание для костей и суставов,*
- ✓ *Оздоровительные напитки*
- ✓ *Функциональное питание*

# Школа правильного питания

## Специальные бонусы:

1. Кто больше всех в % отношении снизит вес.
2. Кто получит самый яркий результат по здоровью.
3. Кто больше · НОВЫХ ЛЮДЕЙ.



# *Школа правильного питания*

## *Наши правила :*

✓ <http://vk.com/kpponline>

✓ Вы скачиваете материалы к каждому занятию

# *Школа правильного питания*

Для плодотворного сотрудничества необходимо:

1. Заполнить анкету

[http://vk.com/doc17361183\\_181483982?has\\_h=759250152a2e..](http://vk.com/doc17361183_181483982?has_h=759250152a2e..)

2. Скачать анкету по ссылке, заполнить и выслать на почту

[anetrebdoc@gmail.com](mailto:anetrebdoc@gmail.com)



## Анкета



Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_ дата рождения \_\_\_\_\_  
профессия \_\_\_\_\_  
телефон \_\_\_\_\_ дата заполнения ЛЗ \_\_\_\_\_  
вес \_\_\_\_\_ кг, рост \_\_\_\_\_ см

Состояние здоровья на момент заполнения: *Укажите как давно, как часто, как долго длится и какими конкретными ощущениями сопровождается то или иное нарушение состояния здоровья.*

Состояние кожи головы и волос (интенсивность выпадения, наличие химической завивки, густота, блеск, секушность) \_\_\_\_\_

Ногти (ломкость, слоистость, слабые) \_\_\_\_\_

Состояние кожи (нейродермит, псориаз, экзема, дерматит, угревая сыпь, увядание, сухость, раздражение, слабый тургор (дряблость), обвисание, целлюлит и др.) \_\_\_\_\_

ОРЗ, простудные, воспалительные заболевания (ухо, горло, насморк, бронхит) частота рецидивов \_\_\_\_\_

Вирусные заболевания (герпес, ОРВИ), частота обострений \_\_\_\_\_

Заболевания аллергического характера (бронхит, астма, реакция кожных покровов, ринит и др.) \_\_\_\_\_

Перечислите продукты, лекарства и другие вещества на которые у Вас бывает аллергическая реакция \_\_\_\_\_

Тонус (уровень энергичности, как быстро наступает утомляемость, наличие хронической усталости, интерес к жизни, желание общаться с людьми) **низкий / средний / высокий** \_\_\_\_\_

Нарушение сна (бессонница, быстро ли засыпаете, **высыпаетесь?**, сон спокойный/беспокойный и др.) \_\_\_\_\_

Головные боли, мигрени (в качестве причин может быть сужение сосудов головного мозга, повышенное/пониженное давление, мигрени, реакция на нервные стрессы) как часто, на протяжении какого времени происходят \_\_\_\_\_

Заболевания суставов и позвоночника: остеопороз, остеохондроз, артрит, артроз (бывает ли онемение пальцев рук и ног, отложения солей, хруст), реакция на изменения погоды (крутящие боли в локтях, коленях и т.д.) \_\_\_\_\_

Заболевания глаз: \_\_\_\_\_

### Органы пищеварения

Желудок (гастрит с повышенной/пониженной кислотностью, изжога, тянущие боли в области желудка (после приема пищи, особенно после жирной, соленой, острой). \_\_\_\_\_

Кишечник (вялый кишечник (запор), диарея, колики, повышенное газообразование, дисбактериоз, как часто принимались антибиотики) \_\_\_\_\_

Вес (недостаточный/норма/излишний, устраивает/не устраивает (на какое количество килограмм) \_\_\_\_\_

Сердечно-сосудистая система (атеросклероз, ишемия, вегето-сосудистая дистония, аритмия, инфаркт или прединфарктное состояние, артериальное давление (пониженное/норма/повышенное), случаются ли боли в сердце) \_\_\_\_\_

Состояние сосудов: (варикозное расширение вен, геморрой, трещина прямой кишки, ломкие сосуды) \_\_\_\_\_

Нервная система (раздражительность, слезливость, несдержанность, депрессия, последствия инсульта эпилепсия, рассеянный склероз) \_\_\_\_\_

Состояние эндокринной системы:

-щитовидная железа (гипо-, гиперфункция, зоб (тип), узлы) \_\_\_\_\_

-поджелудочная железа (сахарный диабет (тип), панкреатит (тело поджелудочной железы дает реакцию слева)) \_\_\_\_\_

**Печень** (увеличение печени может проявляться как тяжесть в правом подреберье (напишите о характерных болях), был ли гепатит, бывает ли горечь во рту?) \_\_\_\_\_

**Желчный пузырь** (обострение сопровождается резкими болями в правом подреберье (напишите о характерных болях), холецистит, **камни размер/количество**) \_\_\_\_\_

**Отеки** есть/нет (предполаг. или установл. причина: дисфункция почек, сердца, переизбыток жидкости) \_\_\_\_\_

**Мочеполовая система, почки (камни размер /количество)**, воспаления, инфекции почек и мочевого пузыря \_\_\_\_\_

**Заболевания простаты:** аденома, простатит (боли при мочеиспускании, затруднения с эрекцией и т.д.) \_\_\_\_\_

**Гинекология:** беременность, состояние придатков (в т.ч. наличие хронического воспаления, боли в низу живота – тянущие, резкие, колющие), ПМС, нарушение менстр. цикла, каковы выделения в межменструальный период (в норме – светлые, без особого запаха, после овуляции их количество увеличивается; зеленоватые и серо-коричневые по цвету выделения, связаны с инфекцией; красноватые свидетельствуют о проблемах в матке; желтые, как правило, указывают на воспалительный процесс), молочница, эрозия шейки матки, кольпит, бесплодие, миома, эндометриоз, климакс, когда было последнее посещение гинеколога \_\_\_\_\_

**Состояние молочных желез** (есть ли уплотнения, неприятные ощущения в груди (возможно, в преддверии месячных), выделения из молочных желез при сдавливании, проводилось ли лечение по поводу мастопатии) \_\_\_\_\_

**Онкологические заболевания** в т.ч. у близких родственников есть/нет) \_\_\_\_\_

**Перенесенные операции** \_\_\_\_\_

**Дополнительно** \_\_\_\_\_

**ОПРЕДЕЛИТЕСЬ:** *Какая заочка по здоровью волнует Вас больше? С чего Вы хотите начать оздоровление?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**УКАЖИТЕ:** *Вы хотите составить оздоровительную программу «по минимуму» или рассмотреть оптимальный вариант? Если определена сумма, – мы составим программу в ее пределах.*

**ОТМЕТИТЕ:** *Какую сумму Вы рассчитываете потратить на свое здоровье и уход за кожей?*

**ПОМНИТЕ:** *В любом случае мы подберем для Вас программу, наиболее полно удовлетворяющую потребностям Вашего здоровья!*

**Результат оздоровления** напрямую зависит от 3х главных факторов:

1. **состава программы оздоровления,**
2. **соблюдение правил приема программы и правил здорового питания,**
3. **длительности приема программы оздоровления** (зависит от комплекса заболеваний)

Внесите ваши показатели -результаты сканирования на весах-Танита

Ваш вес-

% общего жира-

% воды в организме-

Мышечная масса-

Физический тип-

Метаболизм, ккал-

Метаболический возраст-

Висцеральный жир-

Объем груди-

Объем талии-

Объем бедер-

Дата измерения : \_\_\_\_\_

# Школа правильного питания

## Анализатор состава тела Tanita BC-582 (Япония)



- ❖ вес
- ❖ индикатор физической активности
- ❖ процентное содержание жира и воды
- ❖ оценка висцерального жира
- ❖ костная масса
- ❖ мышечная масса
- ❖ основные метаболические показатели
- ❖ физический рейтинг
- ❖ биологический возраст

Видео – Взвешивание на весах:

[http://vk.com/videos-38374421?z=video-38374421\\_165470785%2Fclub38374421](http://vk.com/videos-38374421?z=video-38374421_165470785%2Fclub38374421)

# Школа правильного питания

<b>Показатель</b>	<b>Интерпретация результатов</b>	<b>Норма</b>
Общая масса жира (%)	Содержание жира - это процент жировой ткани в организме человека: Повышенное содержание жира в значительной степени приводят к таким последствиям, как высокое кровяное давление, сердечные приступы, диабет, рак и т.д.	Женщины: 20-39 лет =21-34% 40-59 лет=22-35% 60-79 лет=25-36%  Мужчины: 20-39 лет=8-20% 40-59 лет=11-23% 60-79 лет=13-25%

# Школа правильного питания

<b>Показатель</b>	<b>Интерпретация результатов</b>	<b>Норма</b>
Содержание воды (%)	<p>Процент содержания воды в организме - это общее количество жидкости в человеческом организме в процентах от его общего веса. Сохранение здорового уровня содержания воды свидетельствует, что организм функционирует эффективно, что сокращает вероятность развития проблем в организме.</p>	<p>Женщины: 50-55%</p> <p>Мужчины: 60-65%</p>

# Школа правильного питания

Показатель	Интерпретация результатов	Норма
Масса костной системы (кг)	Этот параметр показывает вес скелетных костей в Вашем организме. Поскольку костная структура не подвержена значительным изменениям в течение короткого периода времени, важно развивать и сохранять здоровые кости путем здоровой сбалансированной диеты, достаточного количества физических нагрузок и приемом специальных биологически активных добавок.	Женщины: меньше 50кг = 1,95кг 50- = 2,4кг 75кг и выше = 2,95кг  Мужчины: меньше 65кг = 2,66кг 65- = 3,29кг 95кг и выше = 2,69кг

# Школа правильного питания

<b>Показатель</b>	<b>Интерпретация результатов</b>	<b>Норма</b>
Уровень внутреннего (висцерального) жира	Висцеральный жир – это жир, который окружает жизненно важные органы в брюшной полости. Здоровые показатели содержания висцерального жира в организме могут снижать риски заболеваний некоторых болезней.	Уровень от 1 до 4 указывает, что Вы имеете уровень меньше нормы. Уровень от 5 до 10 – норма . От 11 и выше указывает, что Вы имеете повышенный уровень.



# Школа правильного питания

## Как рассчитать массу тела?

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}} \left( \text{кг/м}^2 \right)$$

**ИМТ менее 18,5 – дефицит массы.** В этой ситуации заболевания, связанные с ожирением, вам практически не угрожают. Возрастает риск иных проблем, особенно у девочек-подростков и женщин детородного возраста: нарушения менструального цикла (вплоть до полного отсутствия месячных – аменореи), бесплодие, остеопороз, в тяжелых случаях – анорексия. Нередко показатель ИМТ менее 20 расценивают как недостаточный.

**ИМТ 18,5-24,99 — норма массы.** Диапазон здорового идеала. При необходимости требуются только корректирующие фигуру специально подобранные [комплексы упражнений](#), все зависит от индивидуальных особенностей телосложения. Юношам и молодым мужчинам следует удерживать показатель ИМТ в пределах 22-23, достижение верхней границы требует принятия мер по [снижению веса](#) или хотя бы по стабилизации. Риск развития заболеваний, сопровождающих [избыточный вес](#), возникает при превышении обхвата талии показателя 80-94 см.

**ИМТ 25-29,99 — избыточный вес.** Вероятность развития гипертонической болезни, заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета II типа резко повышается при достижении ИМТ у мужчин 27,8 и у женщин 27,3. Более точно определить степень риска позволит измерение обхвата талии. Требуется остановить прибавку веса и принять меры по его нормализации.

**ИМТ 30-34,99 — ожирение I степени.** Это уже заболевание, но не только нарушения обмена жиров в организме, но с поражением всех систем — эндокринной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, нервной. Риск развития сопутствующих заболеваний возрастает с увеличением вашего веса.

# Школа правильного питания

**Идеальная масса тела** - это та масса, при которой предполагается наибольшая продолжительность жизни .

**Нормальная масса тела** - формула Брока :  $\text{рост} - 100$ ,

**Идеальная масса тела**  
 $= \text{рост} - 100 - 10\%$



# Школа правильного питания

## Ваши стартовые позиции

	Ваши показания	Норма	Над чем работать!
Вес			
% жира			
% воды			
% мышечной массы			
Физический тип			
Ккал			
Метаболический возраст			
% костной массы			
% внутреннего жира			
Измерительные параметры			
Объём груди			
Объём талии			
Объём бёдер			



# Школа правильного питания

школа  
правильного  
питания



**ТАБЛИЦА**  
ГЛИКЕМИЧЕСКИХ  
ИНДЕКСОВ,  
ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ  
И ОБЩЕЙ ОЦЕНКИ  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

РАСХОД КАЛОРИЙ  
И  
МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

**Вы получите таблицу гликемических индексов и питательной ценности продуктов, меню на неделю и другие инструменты, которые помогут вам достичь поставленных целей!**

# Школа правильного питания

## Гликемический индекс продуктов

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Свежая капуста	10	25	2		4,3	10
Свежие помидоры	10	23	1,1	0,2	3,8	10
Зеленый перец	10	26	1,3		5,3	10
Свежие огурцы	10	13	0,6	0,1	1,8	10
<b>СУПЫ:</b> Борщ вегетарианский	30	48	1	2	5	10
Бульон куриный		15	2	0,5	0,3	5
Борщ мясной	30	95	5	4	5	5
Суп картофельный с макаронами	40	48	1,4	2,1	8,4	4
Греческий салат		160	4,6	13,8	4	9
Салат винегрет	35	122	1,4	10	6,6	5
Салат Цезарь		200				5
Салат мясной	38	226	7,5	20,3	3,3	4

# Школа правильного питания

- ✓ **Цель - не похудеть, а сделать жизнь комфортной и здоровой.**
- ✓ **Здоровье - высокая работоспособность**
- ✓ **Здоровье – это не обязательно 90-60-90, а хорошая кожа, мышечный тонус, здоровые ногти, волосы, зубы, позитивное восприятие мира.**

# Школа правильного питания

## **Домашнее задание:**

1. Сделать фото в двух проекциях, выложить в группе

<http://vk.com/kpponline>

2. Пройти тестирования на весах анализатора Танита

3. Заполнить анкету

[http://vk.com/doc17361183\\_181483982?hash=759250152a2e..](http://vk.com/doc17361183_181483982?hash=759250152a2e..)

4. Сформулировать свои цели по состоянию здоровья и коррекции веса

5 Любить себя

# *Школа правильного питания*

## ***Любить себя :***

1. Принимать себя такую какая есть на данный момент времени (упражнение с зеркалом)
2. Трансформируем все негативные эмоции и мысли в положительные
3. Ведем дневник знаков (события, эмоции, чувства, идеи свои и чужие)
4. Страстное желание быть здоровой и восстановить свой вес (красивое фото и медитация на гармонизацию)
5. Четко сформулировать свои цели по состоянию здоровья и коррекции веса