

# 7 секретов красоты

или как выглядеть на 15 лет  
моложе

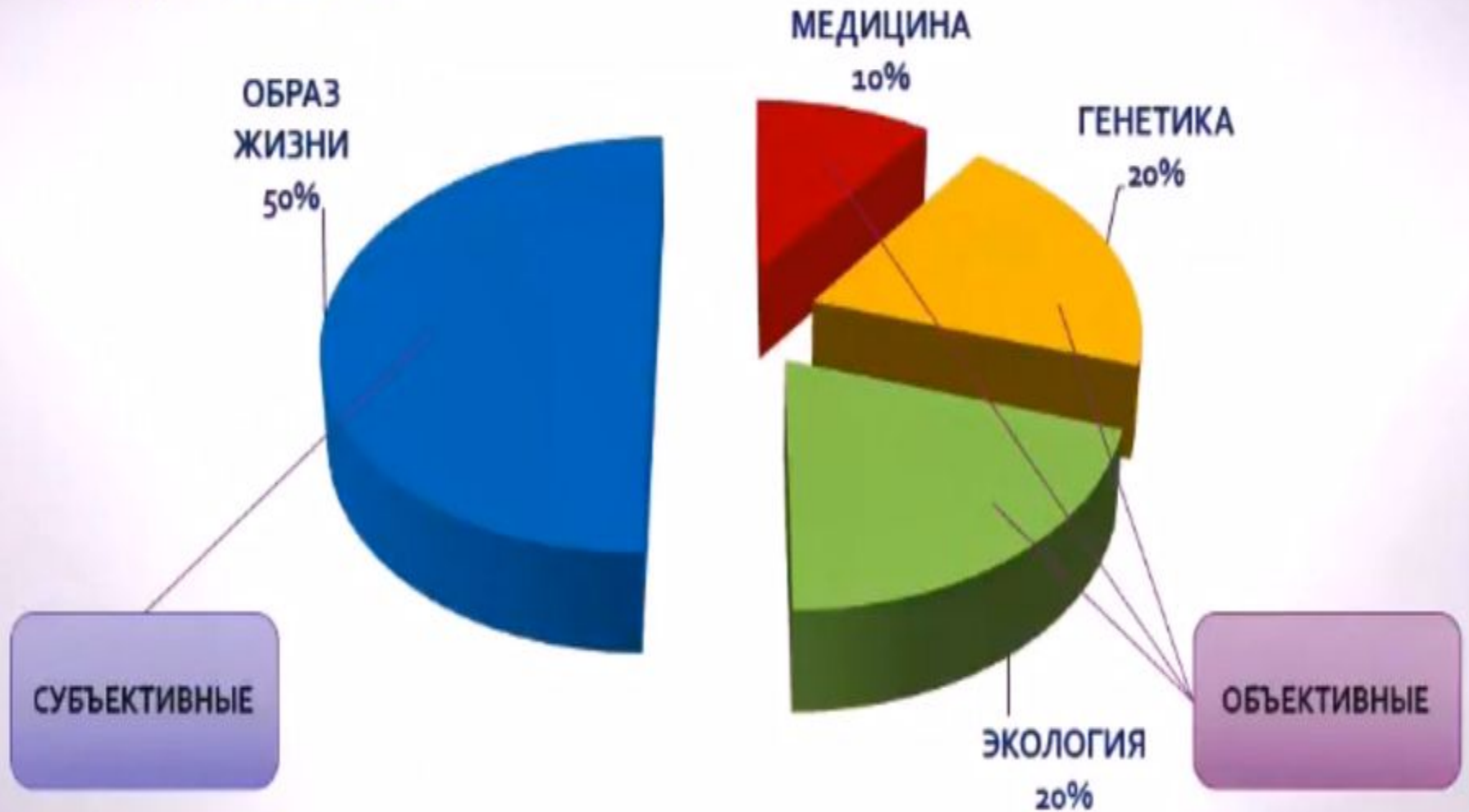
Старость –это болезнь?!

*"У женщины, как опыт учит нас,  
здоровье с красотой не разлучны..."*

*Lone de Vega*



# ГРУППЫ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ (ПО ДАННЫМ ВОЗ)



# ПОДУМАЙТЕ, ВСЕ ЛИ У ВАС ХОРОШО



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА
- ЗАКАЛИВАНИЕ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ
- ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ

Из материалов презентации директора департамента охраны здоровья и санитарно-эпидемиологического благополучия человека Шевырёвой М.П. о государственной политике в области формирования здорового образа жизни.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ

АЛКОГОЛЬ

ТАБАК

НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИЗБЫТОЧНОЕ ПИТАНИЕ

11,9% СМЕРТНОСТИ

17,1% СМЕРТНОСТИ

12,9% СМЕРТНОСТИ

12,5% СМЕРТНОСТИ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# ПИТАНИЕ И ВЭЛНЭС – НЕРАЗДЕЛИМЫЕ ПОНЯТИЯ

- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ВАЖНО В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ
- ПОСТОЯННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ВЕЩЕСТВ В РАЦИОНЕ ПРИ ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
- ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ НУЖДАЮТСЯ В ПОЛНОЦЕННОМ ПИТАНИИ



# ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ-ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ КУЛЬТУРЫ

Если хотим жить долго и полноценно,  
НЕОБХОДИМО ТРАТИТЬСЯ НА ПОДДЕРЖАНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ И  
ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ

В Японии 95% населения

В России 15%

Согласно данным Росстата, средняя продолжительность жизни

мужчины - 66,5 лет.

женщины - 75,6 лет.

Если представить всю нашу жизнь в виде недели, семи дней,  
то многие бы пересмотрели свои цели в жизни.

т.к. жизнь намного короче, чем мы думаем.





# ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ



РОССИЯ	КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ НА 1 ЧЕЛ. В ДЕНЬ
ФАКТ	3400 ккал (одно из 1х мест в мире)
НОРМА (РАБОТНИКИ УМСТВЕННОГО ТРУДА, СЛУЖАЩИЕ)	2400-2600 ккал

ПОТРЕБЛЯЕМ  
БОЛЬШЕ  
КАЛОРИЙ,  
ЧЕМ НУЖНО

ЕДИМ НЕ ТО,  
ЧТО НУЖНО



ДЕФИЦИТ БЕЛКОВ,  
ВИТАМИНОВ И  
МИКРОЭЛЕМЕНТОВ



ГОЛОД ДАЖЕ ПРИ  
БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ  
СЪЕДЕННОЙ ПИЩИ



ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ,  
ПРОБЕЖАТЬСЯ ИЛИ ПРОЙТИСЬ В БЫСТРОМ  
ТЕМПЕ, НЕ НУЖНО НИКАКИХ СПОРТИВНЫХ  
СООРУЖЕНИЙ

МАЛО ДВИГАЕМСЯ

Рост, м	Вес, кг																
	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1.40	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
1.45	21	24	26	29	31	33	35	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
1.50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
1.55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1.60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1.65	17	18	20	22	24	26	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	46
1.70	16	17	19	21	23	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43	43
1.75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1.80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1.85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1.90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
2.00	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
2.05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
2.10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
2.15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Недостаточная  
масса тела

Нормальный вес

Избыточный вес

Ожирение

При ИМТ = 10-18  
- недостаточная  
масса тела

При ИМТ = 19-25  
- нормальный вес

При ИМТ = 26-29  
- избыточный вес

При ИМТ > 30  
- ожирение

## Определите Ваш Индекс Массы Тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС [кг]}}{\text{РОСТ}^2 [\text{м}^2]}$$

Например,  $\frac{75 \text{ кг}}{(1,68 \text{ м})^2} = 26,57$



# НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ В НИКУДА

БОЛЬШИНСТВО ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ МОЖНО  
ПРЕДОТВРАТИТЬ!

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

АТЕРОСКЛЕРОЗ,  
ГИПЕРТОНΙΑ

ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ЖКТ

ЖИРОВОЙ  
ГИПОТОЗ

ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА

САХАРНЫЙ  
ДИАБЕТ 2 ТИПА

ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ  
БОЛЕЗНЬ



# По данным ВОЗ



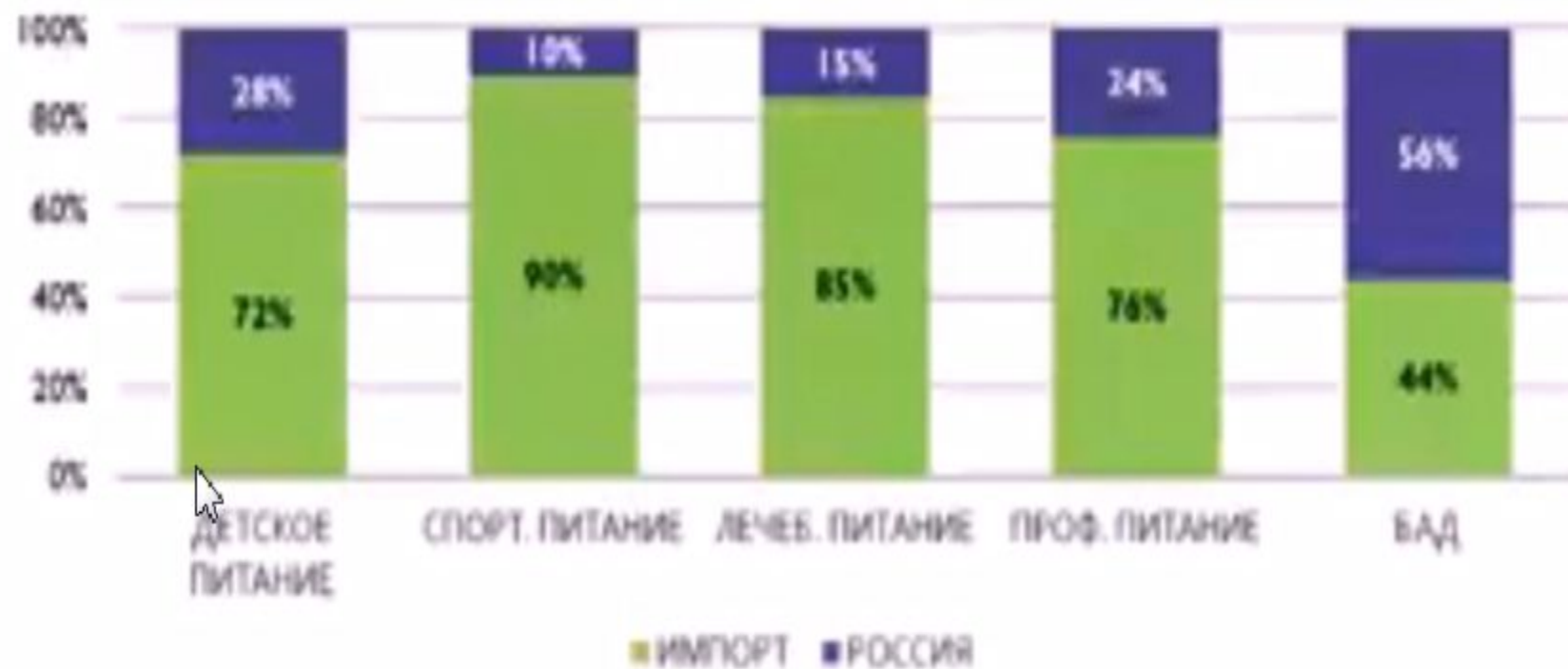
- Избыточное употребление жиров и сахара по всей популяции
  - Недостаточное употребление витаминов и микроэлементов
- К 2030г.неинфекционные заболевания унесут жизнь 52 млн человек!!!!Причина-неправильное питание,гиподинамия,алкоголь, ожирение

- 20% населения имеют **выраженный дефицит белка**

Пить или не пить,  
есть или не есть  
правильно  
выбор за вами

**СПРАВКА: СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ РОССИЙСКОГО ПРОИЗВОДСТВА ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТОЛЬКО ОТ 10 ДО 56% ПОТРЕБНОСТИ**

### ПРОИЗВОДСТВО



# Мировой стандарт качества



А теперь вопрос

*Старость – это  
болезнь?*



# Метаболически й возраст

*Метаболический возраст - это оценка состояния организма на основании происходящих в нем обменных процессов. Если они происходят в нужном темпе, то ненормального набора веса или его потери не наблюдается. Старение замедляет метаболизм и увеличивает возраст.*

***Метаболический возраст – это наша продолжительность жизни, а лишний вес этому мешает***



# Жизнь-это распад старых клеток и рождение новых

- С 0 до 9 лет умирает 1 клетка и рождается 10 новых
- С 9 до 14 вместо 1 клетки рождается 5
- С 15 до 25 вместо 1 рождается 3-4
- С 25 до 50 вместо 1 рождается 2
- С 50 до 70 вместо 1 рождается 1
- После 70 вместо 2х рождается 1

## Тест « анализ без анализа »

- Для женщин:
- ваш объем талии равен или меньше 88 см (да,нет)
- по ночам вы не просыпаетесь, чтобы сходить в туалет ( да,нет)
- ваш сон спокойный и полноценный (да,нет)
- ваше арт. давление в норме (да,нет)

# ВАЖНА НОРМА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ



## БЕЛКИ

Рост и развитие  
организма

Иммунная функция

Гормональная функция



## ЖИРЫ

Строительная функция

Энергетическая  
функция

Теплоизоляция



## УГЛЕВОДЫ

Энергетическая  
функция

Пластическая функция

## ПРЕИМУЩЕСТВА Коктейля «Нэчурал Бэланс»:



- **Подтвержденное** снижение веса по Системе естественного снижения веса

- **Повышает** концентрацию и энергию

- **Снижает** чувство голода, тягу к перекусам и потребность в сладком

- **Натуральные** питательные вещества и ароматизаторы

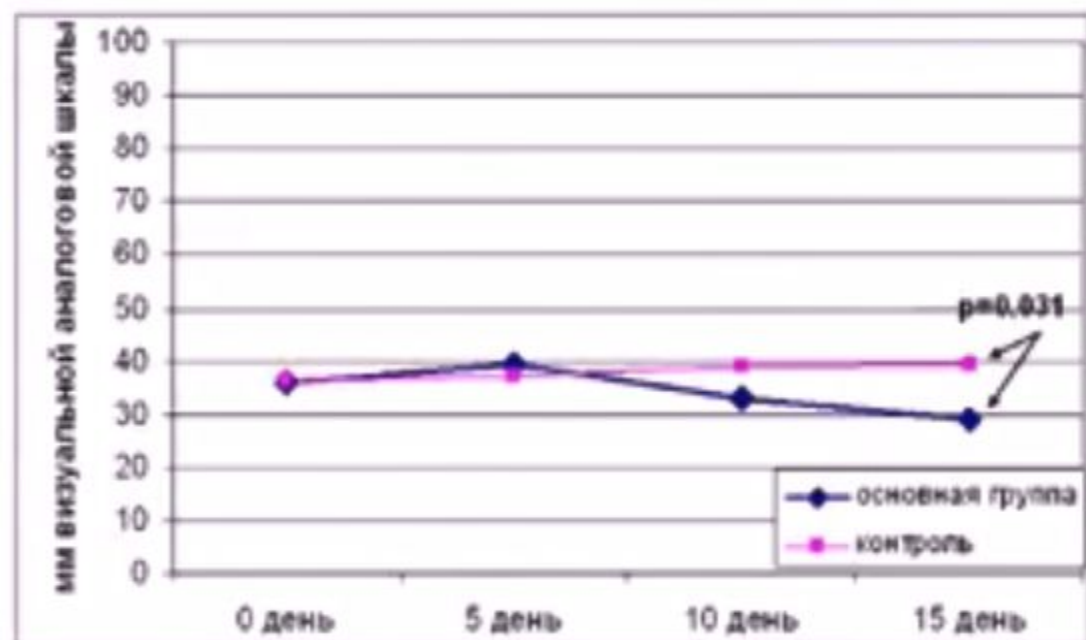
- **Оптимальный** баланс питательных веществ: богат протеином и клетчаткой, источник Омега-3

- **Не содержит** глютеин, лактозу, искусственных красителей, консервантов и ГМО.

## ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

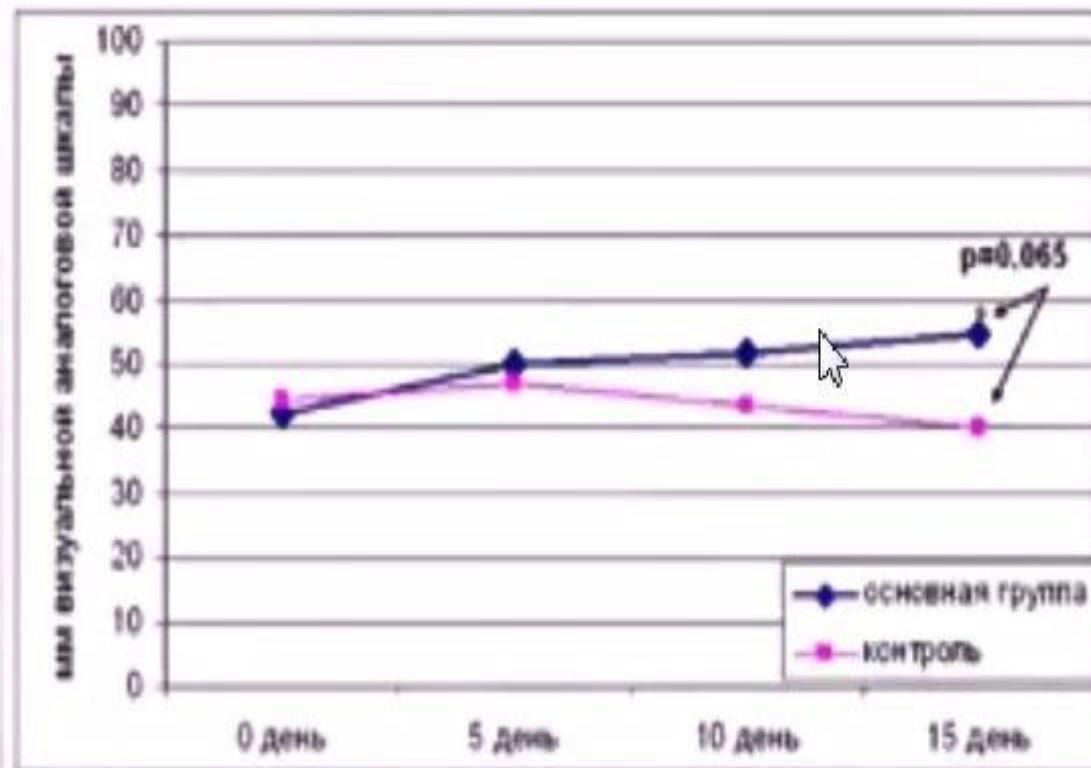
СНИЖЕНИЕ ЧУВСТВА ГОЛОДА –

НА 27% ЭФФЕКТИВНЕЕ, ЧЕМ БЕЗ КОКТЕЙЛЯ



# ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

ПОВЫШЕНИЕ ЧУВСТВА НАСЫЩАЕМОСТИ,  
СНИЖЕНИЕ ЖЕЛАНИЯ ЕСТЬ МИМОХОДОМ –  
**НА 40% ВЫШЕ, ЧЕМ БЕЗ КОКТЕЙЛЯ**



## Белок в составе продуктов

Название продукта	кол-во в г.	Название продукта	кол-во в г.
Изолят соевого белка	90	Молоко и кисломолочные продукты	2,5-3
Соевое молоко	40	Творог	14-18
Яичный порошок	45	Свинина	15
Чечевица	24	Говядина	17-19
Сыры твердые	23-27	Баранина	18,5
Фасоль	21	Печень	17,5
Горох	20,5	Куры	19,5
Миндаль	18,6	Утки	16
Фундук	16	Вареные колбасы	7-11
Манка	7	Копченые колбасы	27
Рис	11	Рыба, кальмары	16
Гречка	12,6	Картофель	2
Пшено	11,5	Капуста	1,8
«Геркулес»	11	Свекла	1,7
Хлеб пшеничный	7,8	Лук репчатый	1,5
Хлеб ржаной	4-7	Перец сладкий	1,3
Макаронные изделия	10	Тыква, кабачки	0,5-1
Грибы свежие	1-3	Морковь	1,3
Грибы сушеные	до 27	Яблоки, груши	0,4
Яйца	12,5	Ягоды	0,5-1
Брынза	17-20	Огурцы	0,7
Коктейль Нэчурал Баланс -	39	<b>Программа коррекции веса</b>	



## Программа коррекции веса

Используйте продукты с высокой питательной ценностью

### 6 условие:

Наименование продуктов	ИПЦ
Свежие зеленые листовые овощи: листья салата, вилоквая, брюссельская капуста, шпинат, мангольд, петрушка, укроп, белая редька	100
Твердые зеленые овощи (свежие, приготовленные на пару, свежемороженые): артишок, спаржа, брокколи, зеленая капуста, сельдерей, огурец, кольраби, горох, кабачки, цуккини, зеленая фасоль	97
Не зелёные и не крахмалистые овощи: свекла, баклажан, желтый и красный перец, цветная капуста	50
Бобовые (вареные или консервированные): зерна хумуса, все виды фасоли, соевые бобы, чечевица	48
Свежие фрукты: яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, голубика, дыня, грейпфрут, виноград, апельсины, мандарины, манго, персики, киви, груша, хурма, ананасы, слива, малина, клубника, арбуз	45
Крахмалистые овощи: картофель, батат, тыква, пастернак, брюква, кукуруза, морковь	35
Злаковые: гречка, пшено, овес, перловка, коричневый рис, ячмень	22
Орехи и свежие семена: миндаль, грецкие, кедровые орехи, фисташки, семечки подсолнечные и тыквенные	20
Рыба	15
Нежирные молочные продукты	13
Курица и постное мясо, яйца	11
Яйца	11
Говядина, свинина, баранина	8
Жирные молочные продукты	4
Сыры	3
Обработанные крупы, продукты из белой муки, хлопья, хлебобулочные изделия	2
Жиры, сливочное масло, маргарин	1
Сладости, конфеты, пирожные, торты, печенье, мороженое	0

# Антиоксидант

Астаксантин ?



**АСТАКСАНТИН!!!**



ВЭЛНЭС ПЭК



Основные ингредиенты  
«ОМЕГА-3» (рыбий жир)



**ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ОМЕГУ-3?**

- УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ МОЗГА, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И УСВОЕНИЕ ЗНАНИЙ
- ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ СВОЙСТВОМ



# + ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

ВЭЛНЭС ПЭК

Основные ингредиенты  
«ОМЕГА-3» (рыбий жир)



## ЧИСТЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ:

- Производится из мелкой рыбы, выловленной в естественной среде обитания - из Атлантического океана.
- Проходит 5-ступенчатую очистку, которая считается самой эффективной в индустрии, для того чтобы в продукте не осталось вредных веществ. Чистота рыбьего жира подтверждается каждые 2 года немецкой лабораторией, имеющей специальную аккредитацию

## ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЙ:

- Соответствует стандартам фармацевтического производства (GMP)

## ЭФФЕКТИВНЫЙ:

- Уровень содержания кислот ЭПК и ДГК обеспечивает нормальную работу сердца, мозга и органов зрения

## ТОЛЬКО РЫБА:

- Капсулы покрыты рыбьим желатином, в то время как другие производители обычно используют бычий и свиной желатин.

## РЫБИЙ ЖИР ИЗ ВОЗОБНОВЛЯЕМЫХ РЕСУРСОВ:

- Используемый рыбий жир сертифицирован ассоциацией FRIEND OF THE SEA.

## 100% НАТУРАЛЬНЫЙ:

- Не содержит искусственных красителей и консервантов.



Используемый нами рыбий жир сертифицирован организацией FOS



***ПРОГРАММА***

***коррекции  
веса***

***- гарантия  
молодости и  
здоровья***

<http://svetlanazenzina.ru>



## Помощник №2 УМНЫЕ ВЕСЫ ТАНИТА



- ВЕС
- ЖИР
- ВОДА
- МЫШЕЧНАЯ МАССА
- ФИЗ.РЕЙТИНГ
- УРОВЕНЬ  
ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА
- МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ  
ВОЗРАСТ
- КОСТИ
- Показатель BMR (cal В  
ДЕНЬ)

***Программа  
коррекции веса для  
вас***

**Чем вам  
МОЖЕТ  
ПОМОЧЬ  
программа?**

- Рецепт действенного и комфортного очищения
- Рацион питания
- Все о белках, углеводах и жирах, как их рассчитать и сколько их в каких продуктах
- GI продуктов, в каких и сколько, что можно, что нельзя
- Какие продукты с какой питательной ценностью используем
- Что и сколько едим, сырое и вареное
- О норме основного обмена
- Расход калорий при различных видах деятельности
- Меню
- Возможность составить индивидуальное меню самостоятельно
- Напоминалка-расчет ИМТ, весовые показатели

# Позитивное умонастроение и программа коррекции веса вам в ПОМОЩЬ

