

7 секретов красоты

или как выглядеть на 15 лет
моложе

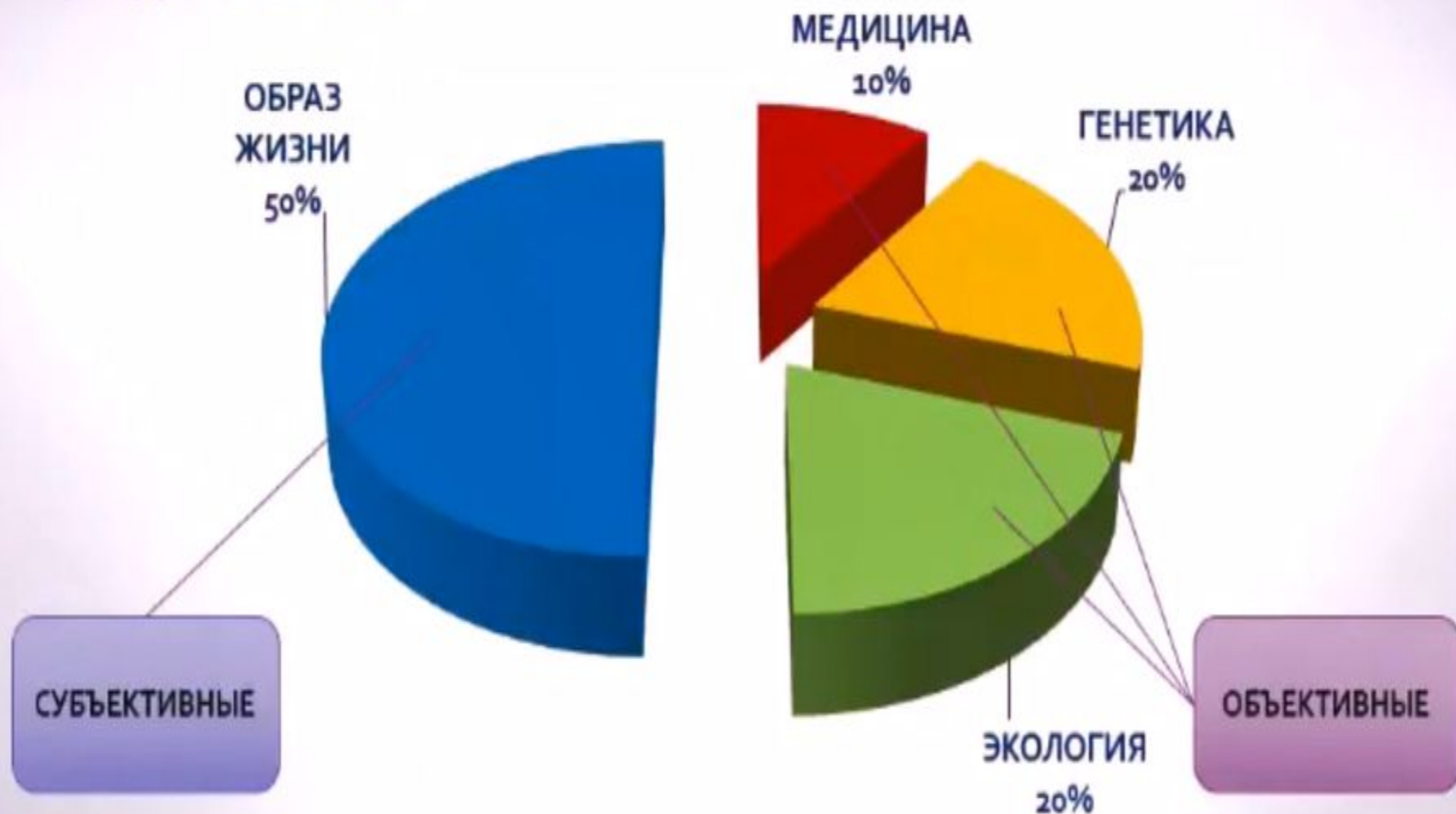
Старость –это болезнь?!

*"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

		Вес, кг																			
		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125			
Рост, м	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	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46			
	1,70	16	17	19	21	23	25	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	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

При ИМТ = 10-18
- недостаточная
масса тела

Нормальный вес

При ИМТ = 19-25
- нормальный вес

Избыточный вес

При ИМТ = 26-29
- избыточный вес

Ожирение

При ИМТ > 30
- ожирение

Определите Ваш Индекс Массы Тела (ИМТ)

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

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



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



Мировой стандарт качества



А теперь вопрос

*Старость – это
болезнь?*

Метаболический 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

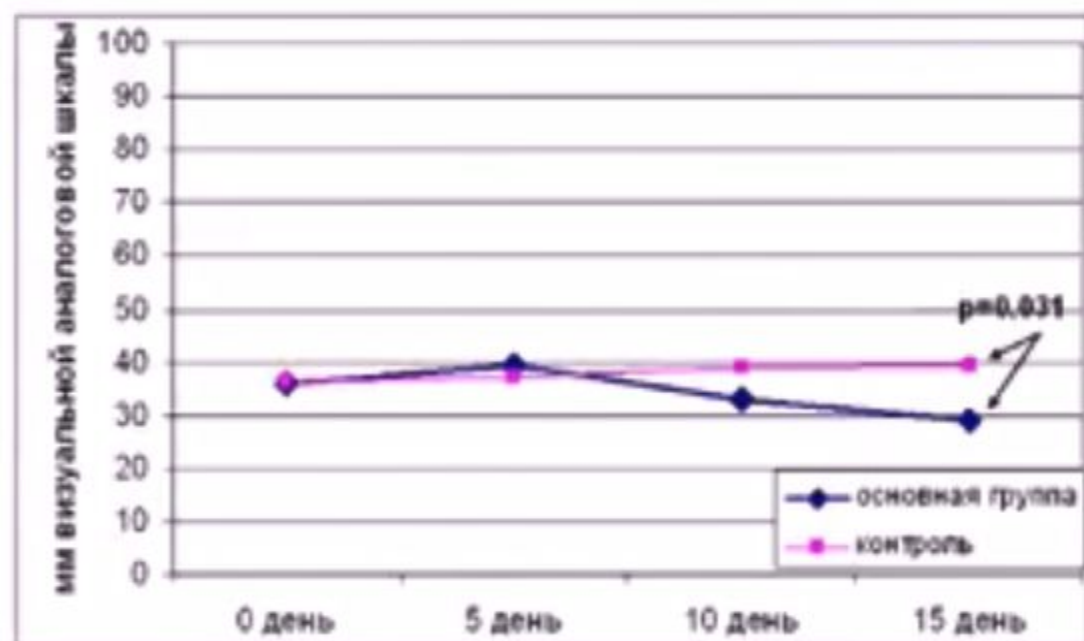
- **Оптимальный** баланс питательных веществ: богат протеином и клетчаткой, источник Омега-3

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

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

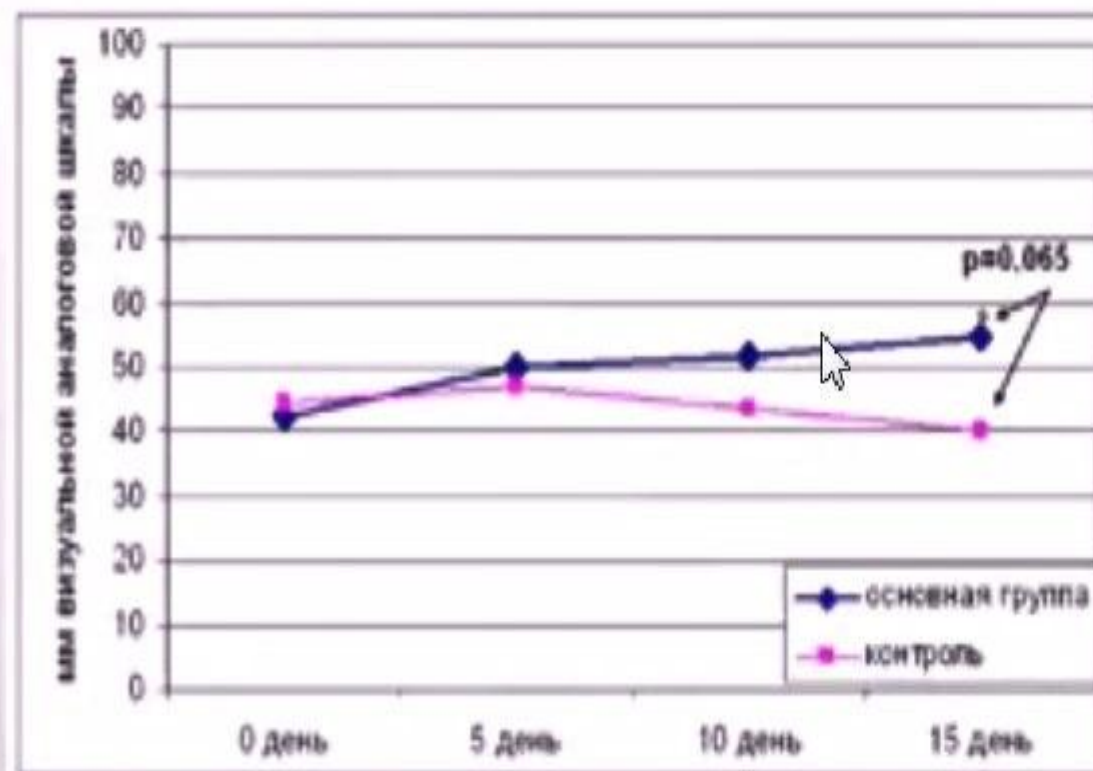
СНИЖЕНИЕ ЧУВСТВА ГОЛОДА –

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	Программа коррекции веса	

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, хлебоулочные 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
- ГИ 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

