

вебинар
СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ
поможет Вам измениться – и
изменить Вашу жизнь.

по материалам онлайн курса «Секреты
сохранения молодости, красоты и
здоровья»



Меня зовут Владимир
Ошицеров.

Я консультант по
здоровому образу жизни,
правильному питанию и
формированию идеальной
фигуры .
(Wellness coach).

Итак, приступим!



**Wellness - Состояние хорошего
физического и ментального
здоровья -как результат
правильного питания,
физической активности и
полезных привычек**

- Основные принципы философии **Wellness** :
- Гармония с самим собой и окружающим миром, (избежание стрессов или избавление от них)
 - Красота и уход за телом
 - Движение (sport for fun- в удовольствие)
 - Питание (естественно сбалансированное)
 - Умственная активность (личностный рост)

Основные факторы:

- Психологический
- Образ жизни
- Питание
- Уровень физической активности

Почему?

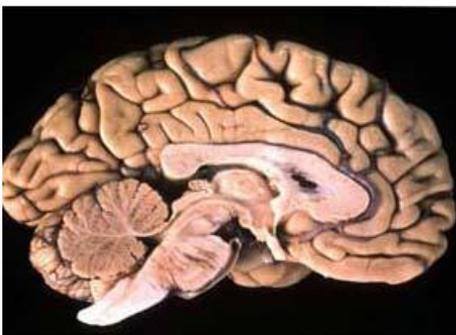
- **ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ
ГОЛОВА**

- Л. Шопенгауэр, «девять десятых нашего счастья зависят от здоровья».

По настоящему красивым и счастливым
может быть только здоровый человек.

Смертельный квартет

Инфаркты
Инсульты
Гипертония



Метаболический
Синдром
(нарушение обмена
веществ)

Рак



Ожирение

Сахарный
диабет



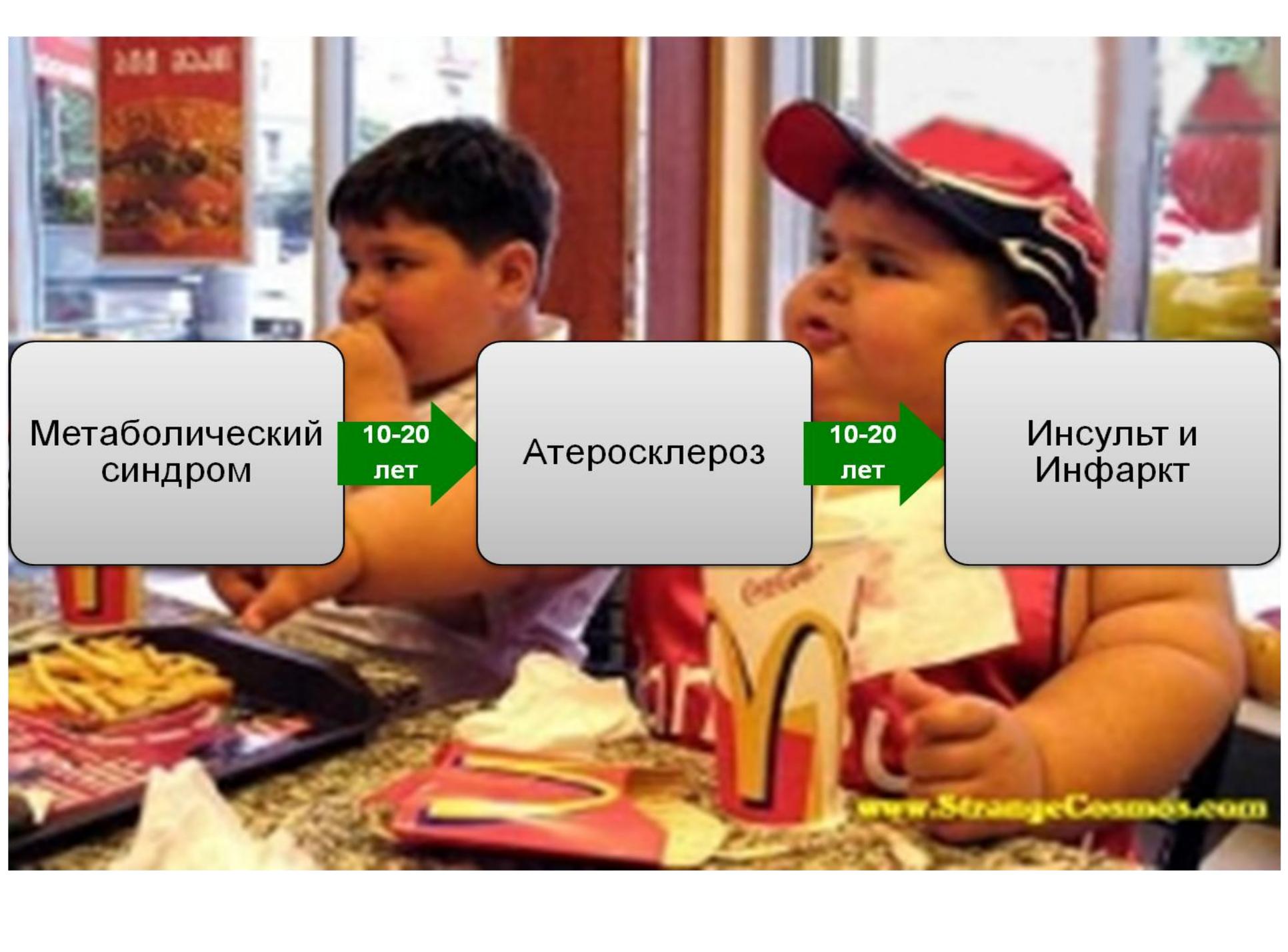
О «метаболическом синдроме» можно говорить, если присутствуют не менее трех из следующих симптомов:

- избыточный вес,
- артериальная гипертония,
- повышение уровня сахара в крови,

Мировая медицинская статистика говорит о том, что 70% смертей в настоящее время происходят не от старости, а от болезней, которые мы сами себе «наедаем».

Главные причины смерти: сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, онкология.

50% причин, вызывающих эти заболевания, напрямую связаны с питанием.



Метаболический
синдром

10-20
лет

Атеросклероз

10-20
лет

Инсульт и
Инфаркт

Чем шире талия, тем
короче жизнь

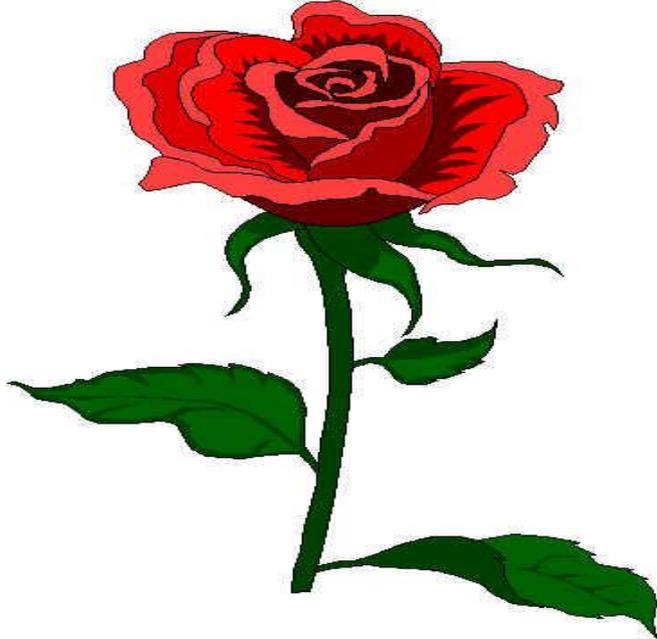
**В человеке должно всё быть
прекрасно**

Ухоженная внешность - это средство личного позиционирования в социуме.

От того, как выглядишь, зависит твоя идентификация, собственное позиционирование в социальном окружении и в конечном итоге личный и даже профессиональный успех.

**Как определить свой идеальный
вес?**

- **Твой вес идеален, если:**
- **Он не вызывает проблем со здоровьем (или потенциальных рисков)**
- **Он не ограничивает тебя в повседневной жизни, желаниях и потребностях**
- **Тебя устраивает твоё тело таким, какое оно есть, и при этом ты не испытываешь стеснения**
- **Тебе нравится твоё тело, и ты не сравниваешь себя с окружающими людьми (или актёрами, певцами, спортсменами и так далее)**



Учитесь любить себя!

- Лишь добившись гармонии в собственном сознании, мы можем достичь ее в реальной жизни.
- То, во что мы верим, становится нашей реальностью. И у нас существуют миллионы возможностей выбора того, как и о чем думать.



Поговорите с близким Вам человеком.

Расскажите близкому человеку о ваших целях укротить неумеренный аппетит и изменить образ жизни.

Вероятно, он спросит, как вам помочь. Попросите, чтобы он время от времени интересовался вашим прогрессом в совершенствовании питания и контроля веса. Начните вместе менять рацион питания, стиль жизни.

Это поможет вам относиться к ситуации ответственнее.

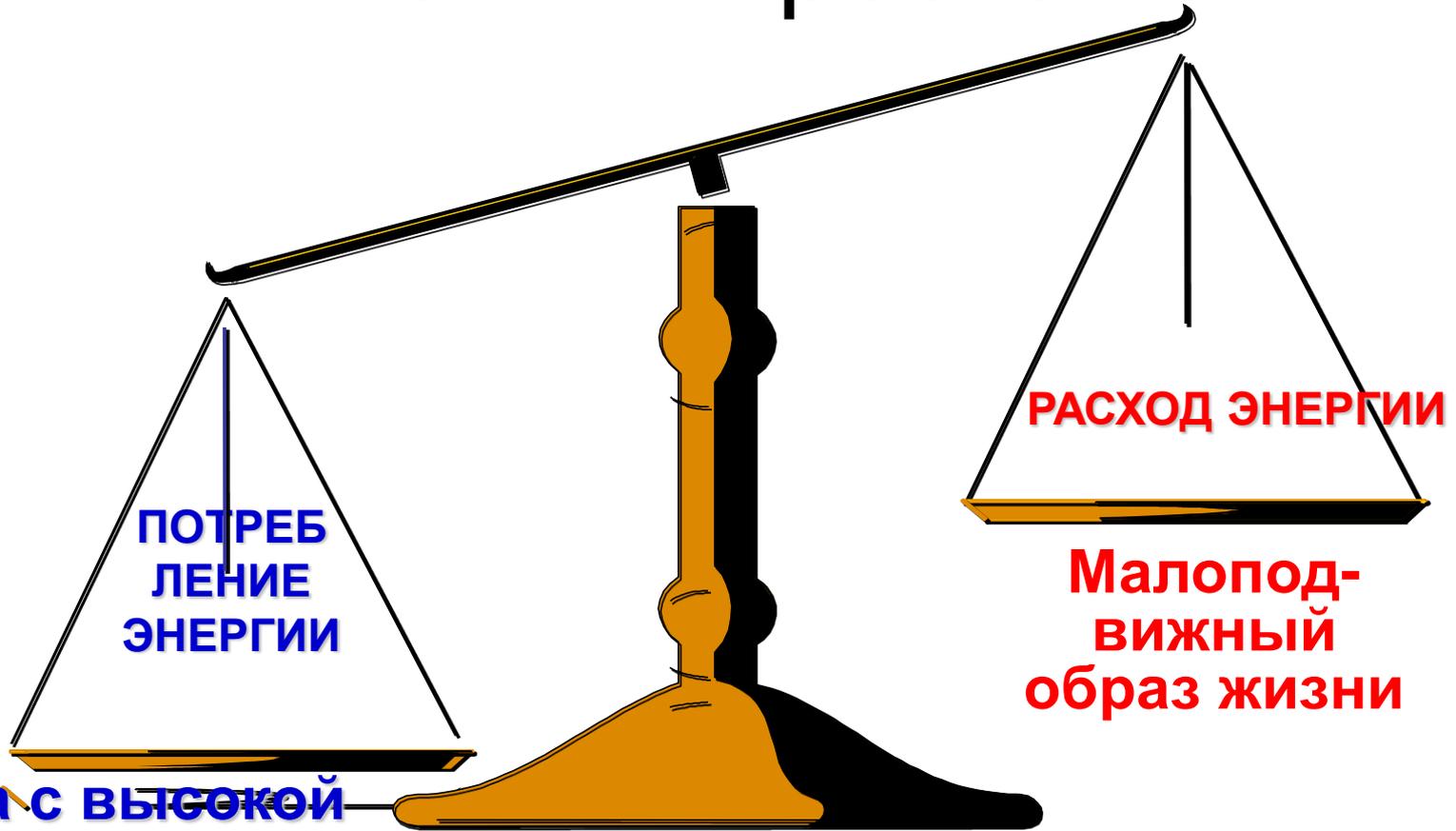
- **Объединитесь с другими, найдите единомышленников.**

Найдите людей с похожими целями. Пусть это будет ваша группа поддержки. Это будет держать вас в тонусе. Обменивайтесь информацией, навыками, делитесь опытом и эмоциями. Люди, которые обмениваются опытом друг с другом и имеют поддержку в своих начинаниях, достигают цели **в 3 раза быстрее**, чем те, которые "решают проблемы" самостоятельно.

- Три кита на которых стоит наука о питании: закон энергетического баланса, закон химического баланса, и эффективное усвоение питательных веществ.



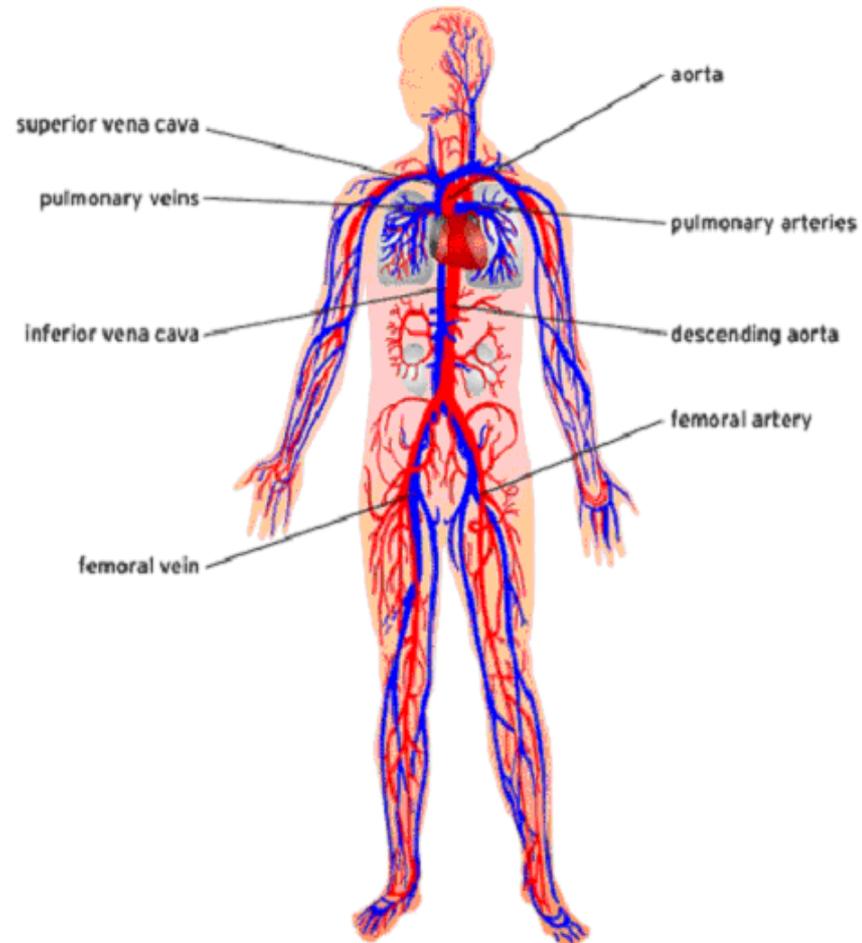
Причины избыточного веса понять просто



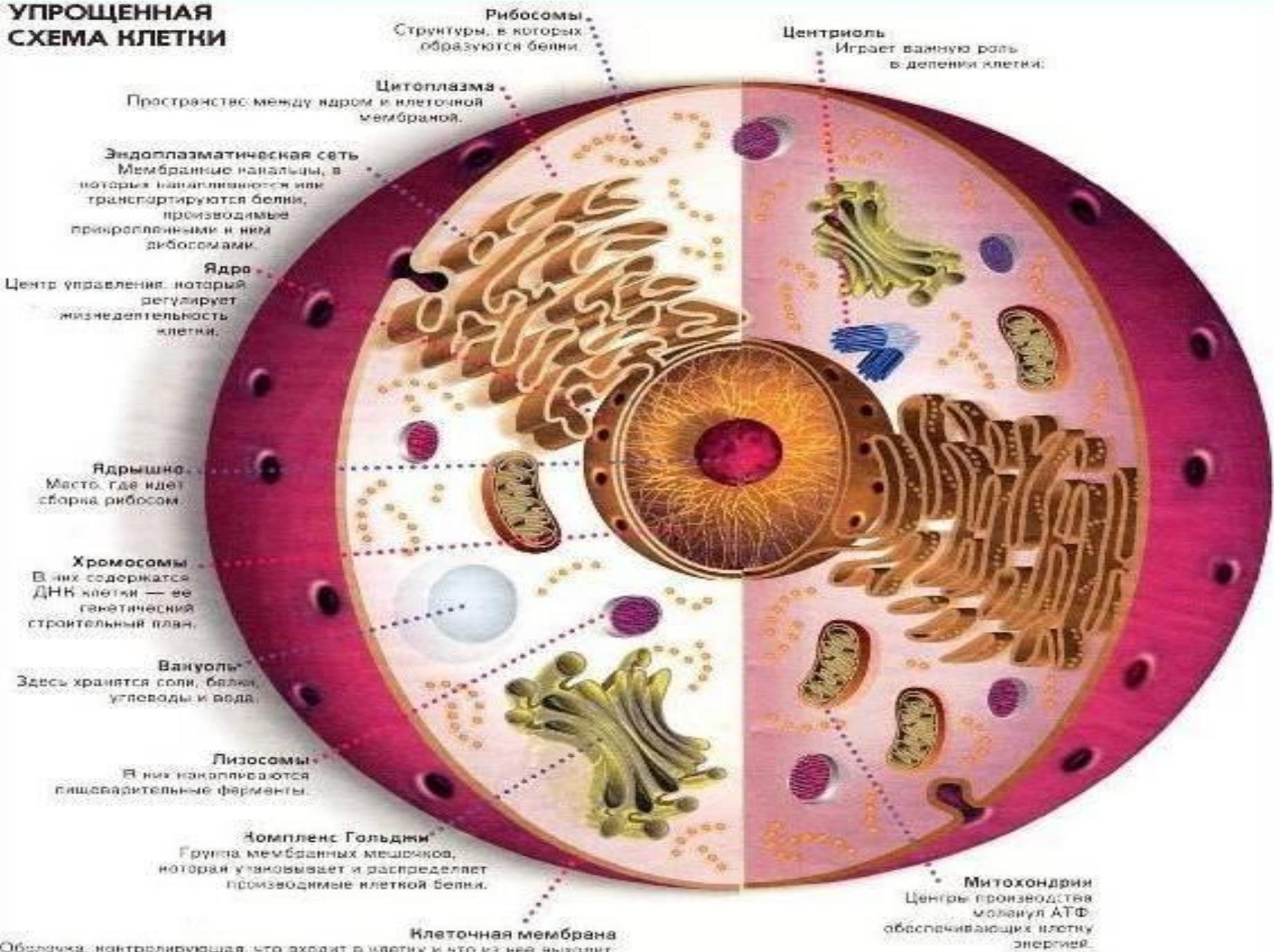
Пицца с высокой энергетической ценностью (сахар или жиры)

(Потребление > Расход)

Организм человека состоит из **100** триллионов клеток
и нуждается в **114** питательных элементах



УПРОЩЕННАЯ СХЕМА КЛЕТКИ



Рибосомы
Структурн. в которых образуются белки.

Центриоль
Играет важную роль в делении клетки.

Цитоплазма
Пространство между ядром и клеточной мембраной.

Эндоплазматическая сеть
Мембранные канальцы, в которых накапливаются или транспортируются белки, производимые прикрепленными к ним рибосомами.

Ядро
Центр управления, который регулирует жизнедеятельность клетки.

Ядрышко
Место, где идет сборка рибосом.

Хромосомы
В них содержится ДНК клетки — ее генетический строительный план.

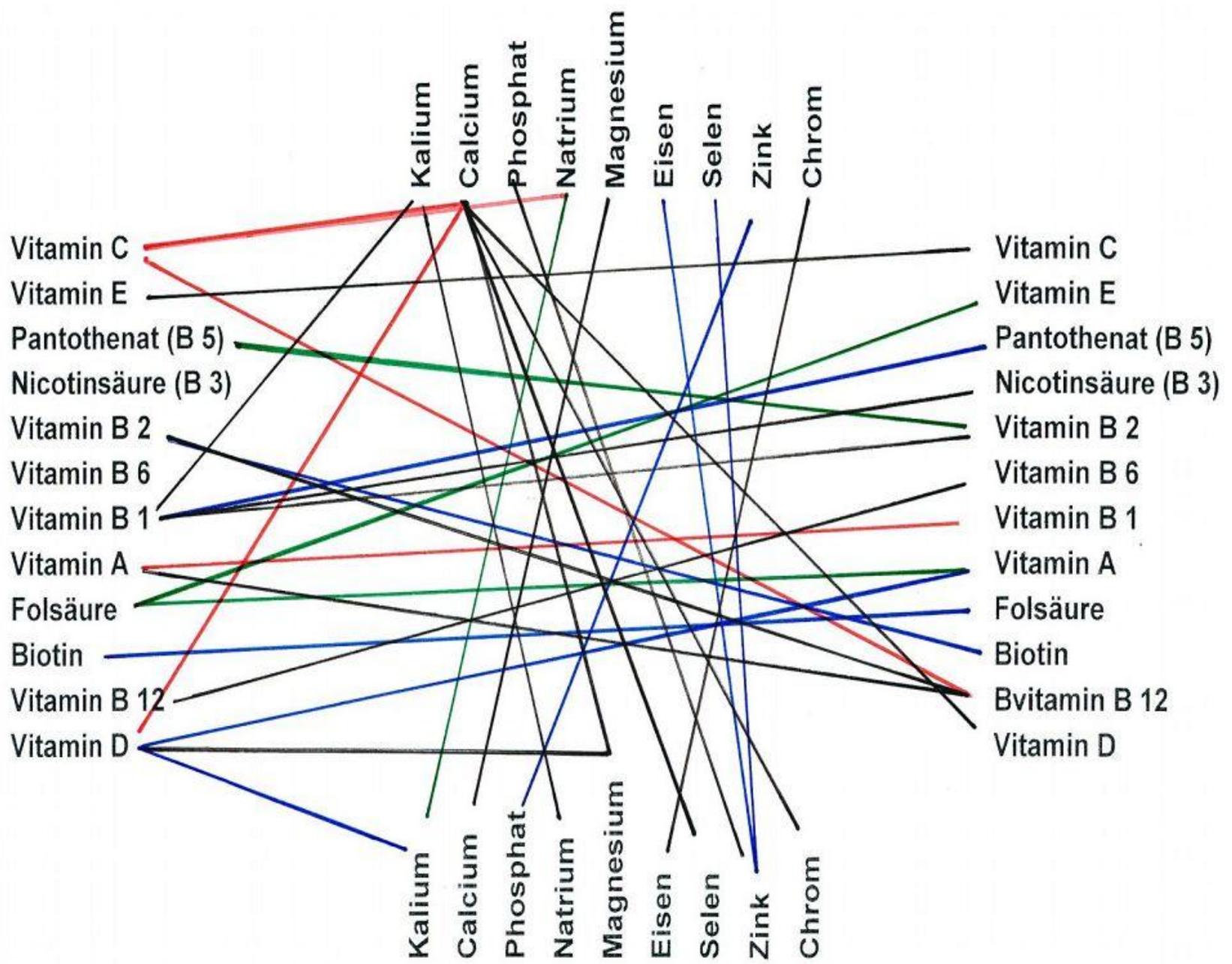
Вануоль
Здесь хранятся соли, белки, углеводы и вода.

Лизосомы
В них накапливаются пищеварительные ферменты.

Комплекс Гольджи
Группа мембранных мешочков, которая упаковывает и распределяет производимые клеткой белки.

Клеточная мембрана
Оболочка, контролирующая, что заходит в клетку и что из нее выходит.

МИТОХОНДРИИ
Центры производства молекул АТФ, обеспечивающих клетку энергией.



Эффект ЮО-ЮО

6. Переедание! Потерянный вес набирается жиром



1. Лишний вес



2. Диета. Ограничение потребления пищи



2

3

3. Дефицит необходимых организму веществ, особенно белка

5. Срыв



5

4

4. Уменьшение мышц и провисание кожи (стресс и усталость)



6

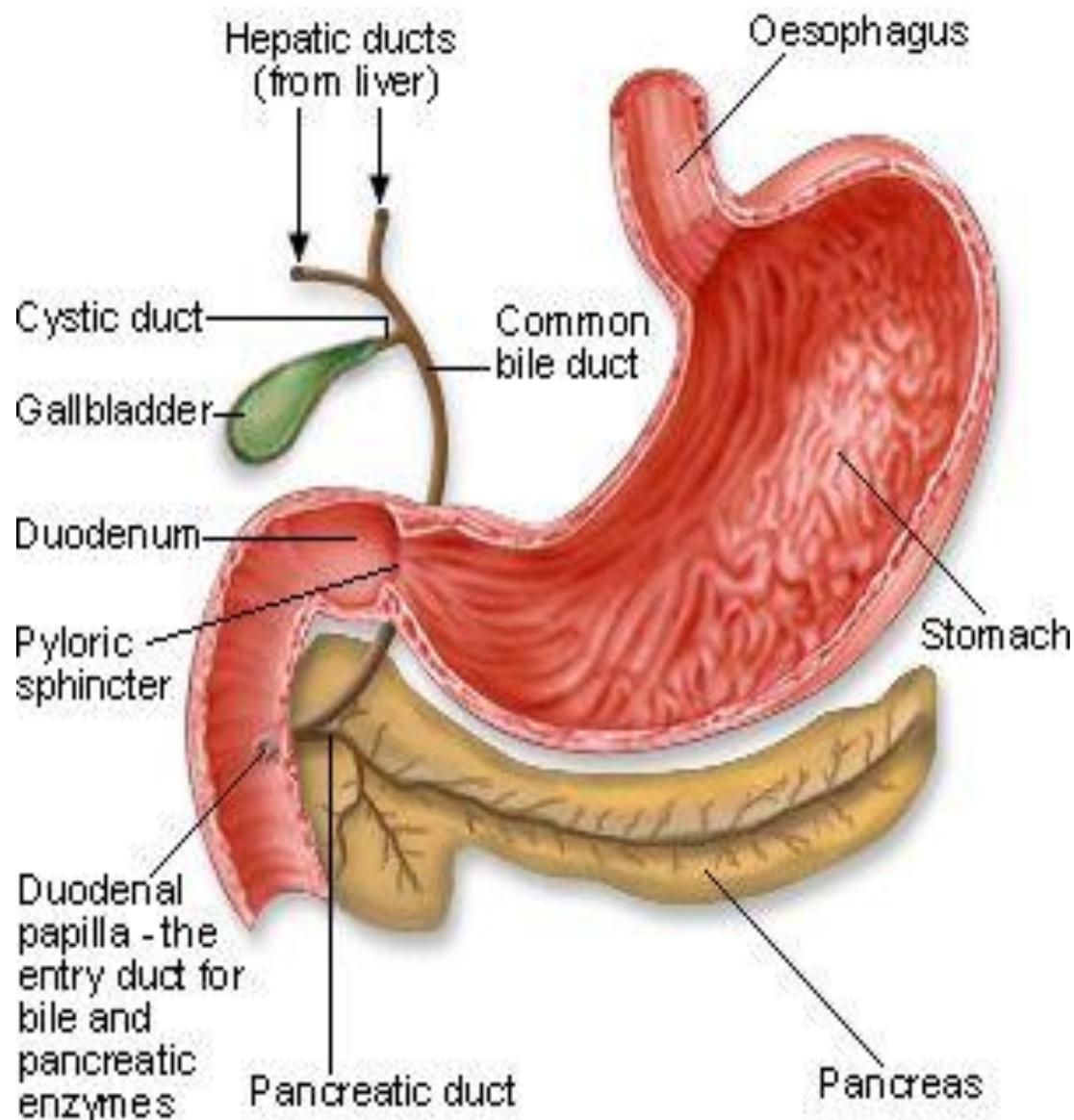
1



При голодании с каждыми
потерянными 4
килограммами веса, вы
будете терять

**1 килограмм
мышечной массы!**

НАМИ УПРАВЛЯЕТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА



- Исследования показывают, что 95% тех, кто придерживался диеты для похудения, вновь набирают вес, как только возвращаются к "нормальному" рациону.
- Но есть ли альтернатива? Как похудеть, не отказываясь полностью от тех продуктов и привычек, из-за которых ты и набираешь вес?
-
- **Эта альтернатива - умеренность! Причем, не столько в питании, сколько, главным образом, в твоём мышлении.**

- **Идея умеренности состоит в том, чтобы в течение всей жизни придерживаться здоровой, сбалансированной и доставляющей удовольствие стратегии питания и физических нагрузок.**
- **Не должно быть никакого "завершения диеты" или возвращения к "нормальному" рациону питания, это приводит только к возвращению сброшенных килограммов.**
- **После достижения нормального веса требуется лишь одно: постепенно повышать калорийность рациона до того уровня, который позволит сохранять свой вес стабильным.**

**УМЕРЕННОСТЬ, ТЕРПЕНИЕ И
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ-ПУТЬ К
УСПЕХУ**

12 секретов идеальной фигуры

1 секрет: Позитивный настрой - ментальная сторона похудения

1. Позитивный настрой, мы знаем что мысли материальны .

ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ ДА БУДЕТ ВАМ

2. Взаимодействие с единомышленниками

3.Закон Паркинсона: Время как газ.

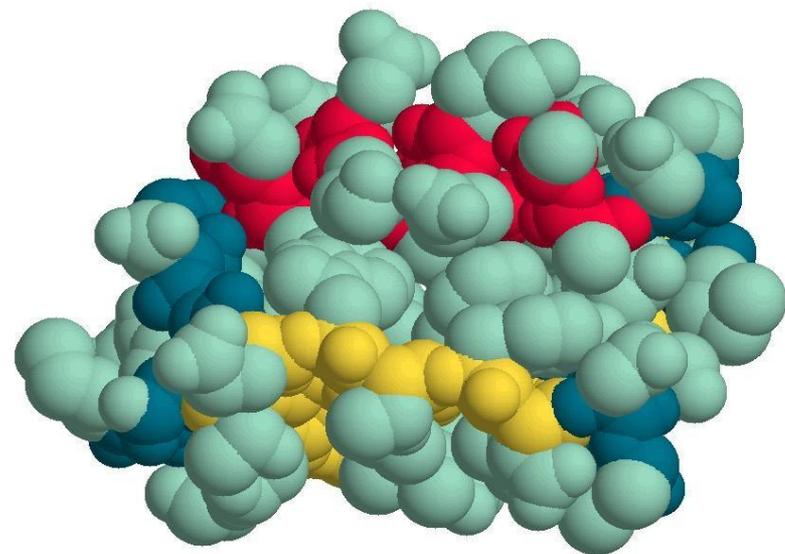
Оно занимает все доступное пространство. Если у Вас есть больше времени, чем необходимо, для выполнения задания, то это работа займет больше времени! Прежде всего, необходимо будет определить время, необходимое для выполнения задания, придерживаться плана, вести дневник питания

«Ментальная сторона похудения»

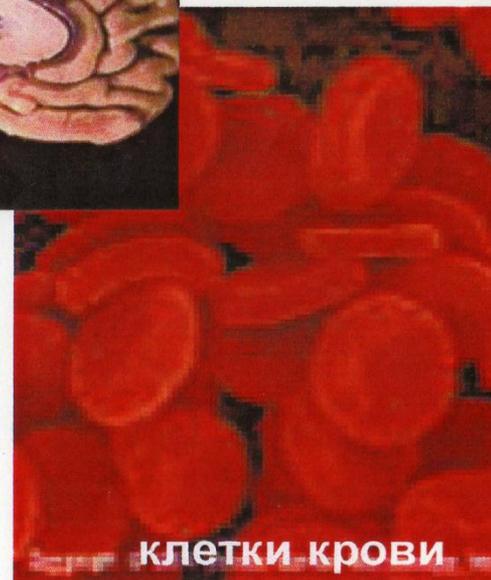
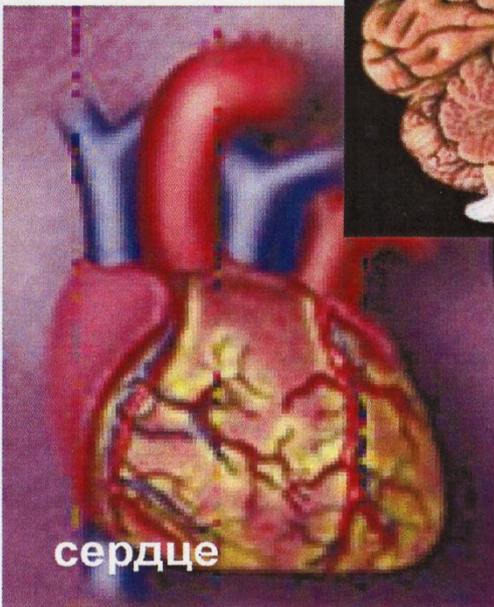
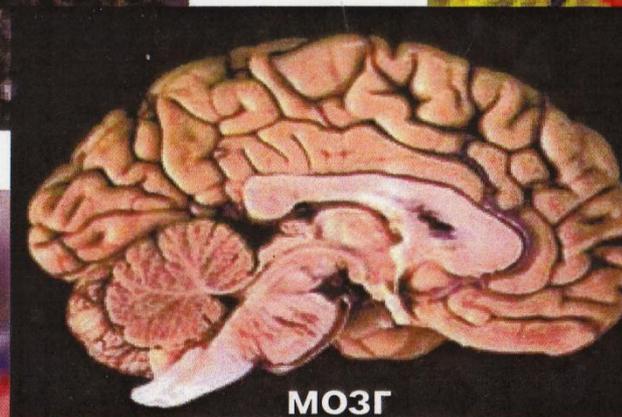
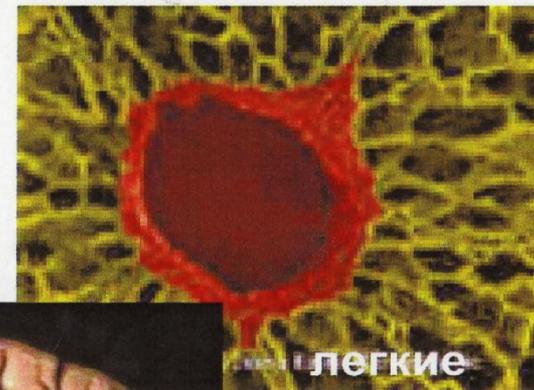
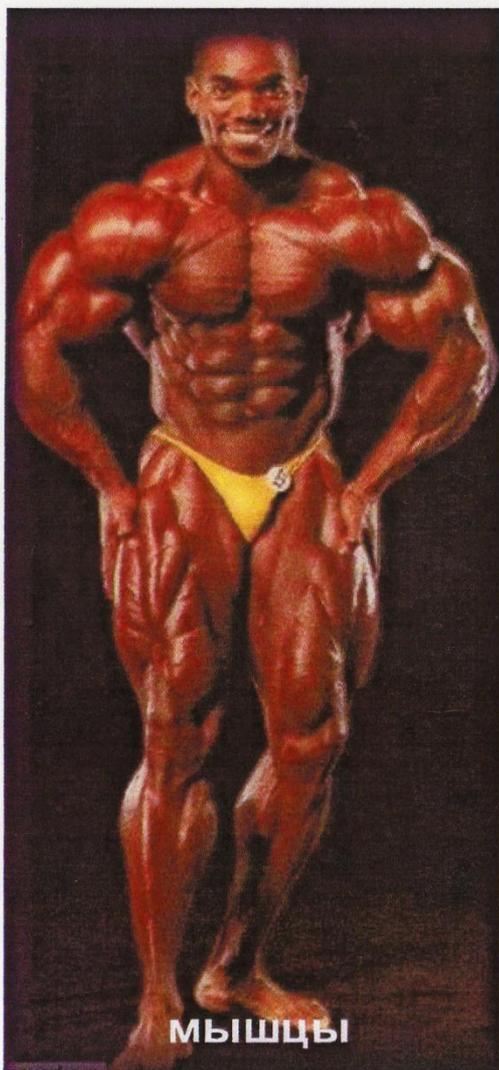
Основные принципы

1. Позитивный настрой, мы знаем что мысли материальны .
2. Взаимодействие с единомышленниками
3. Принцип Паретто, 20 % от всего что мы будем использовать принесёт нам 80 % результата, нам необходимо найти СВОИ 20% из 100 % предложенного, так как каждый организм уникальная система.
4. Закон Паркинсона: Время как газ.
Оно занимает все доступное пространство. Если у Вас есть больше времени, чем необходимо, для выполнения задания, то это работа займет больше времени! Прежде всего, необходимо будет определить время, необходимое для выполнения задания.
5. ТОЧКА РЕШАЮЩЕГО ЗНАЧЕНИЯ

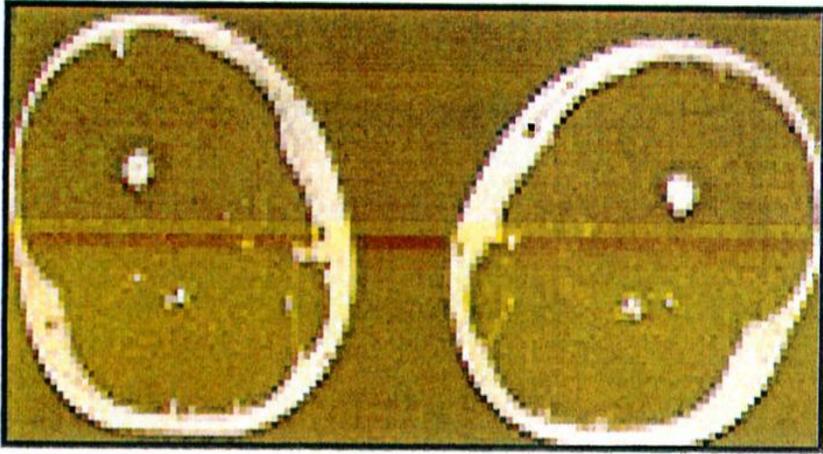
2 секрет: **Белок**



Человек состоит из белка



**Многие из нас теряют мышцы с возрастом:
мы потребляем мало белка и не занимаемся
физкультурой**

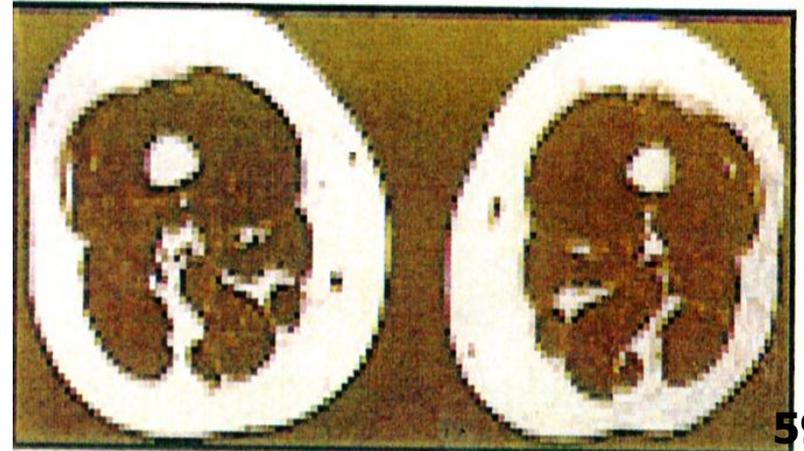


**Женщина в
возрасте 21 года**

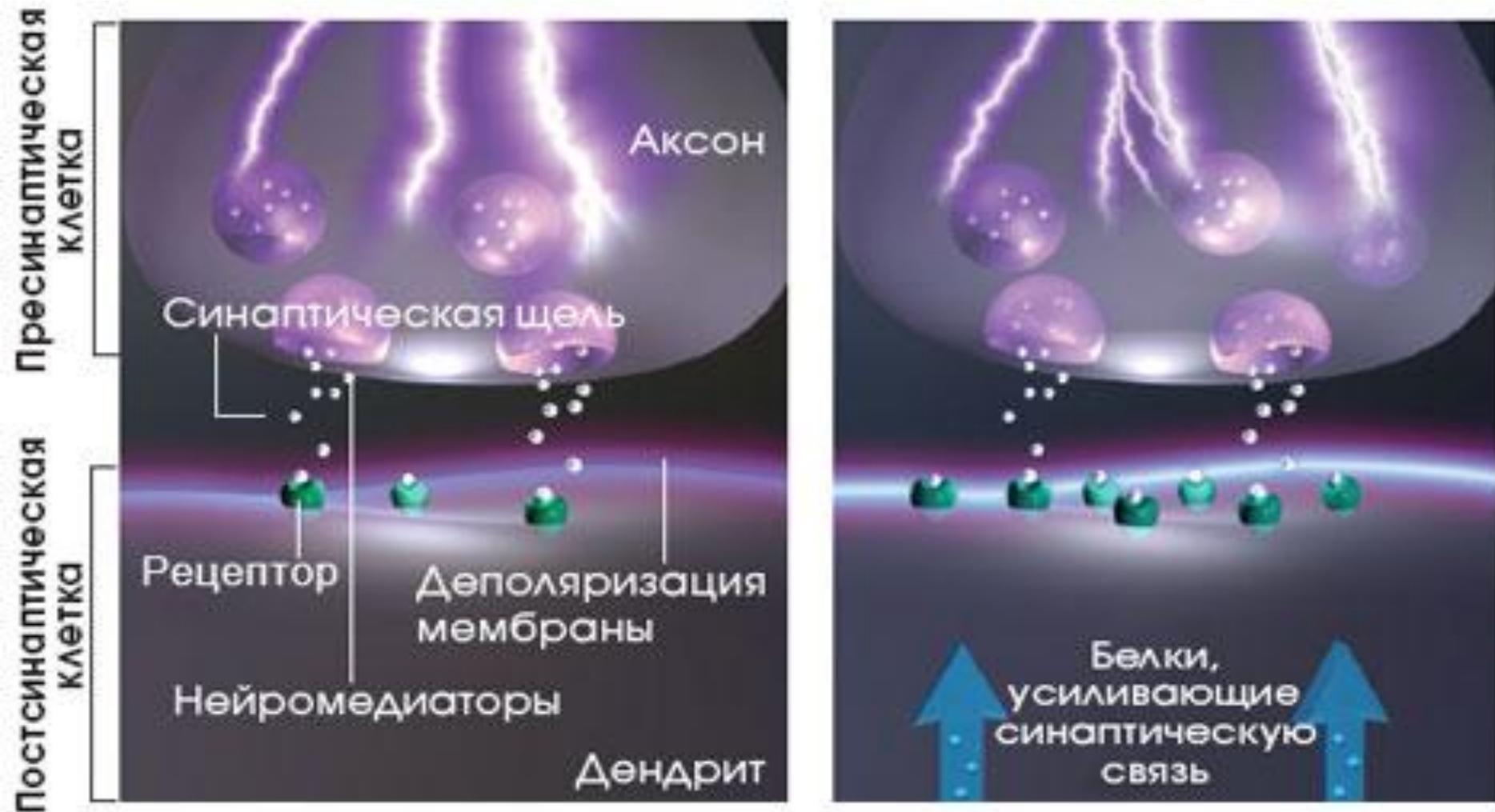
Белое – жир, темное - мышцы

**Женщина в возрасте
73 года**

Обе женщины одного роста и веса



Работа мозга на клеточном уровне



Если сигнал передается часто, то вырастает много шипиков (рецепторов) и вырабатываются специальные белки - усилители сигнала

Белок самый сытный из всех продуктов



Продукты с высоким содержанием белков посылают мозгу сигналы, которые в течение нескольких часов препятствуют появлению чувства голода, и они сильнее тех, что посылаются углеводами или жирами.

- С белками связано все многообразие функций организма, однако, наиболее важными из них являются:

- **каталитическая**
- **транспортная**
- **защитная**
- **сократительная**
- **структурная**
- **гормональная**
- **питательная**

**Включите белок в каждый прием
пищи**

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

Белок в составе продуктов

Молочные продукты

Молоко, 1 чашка – 8 г

Сыр чеддар/швейцарский, 400 г –
7 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
(2 ст. ложки) – 17 г



3 секрет:

Вода

Почему важно пить воду



100 000 000 000 000 000 (100 ТРИЛЛИОНОВ) КЛЕТОК



Метаболизм – обмен веществ

Для метаболизма важна вода

ПОЧЕМУ? 73% ВОДЫ

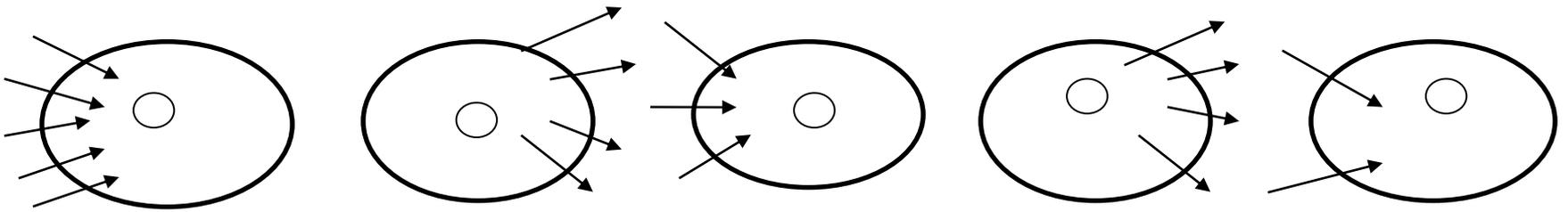
Завтрак

Вода

Обед

Вода

Ужин



День

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Регулирует температуру тела

Удаляет отходы из организма

Доставляет питательные элементы, кислород и глюкозу в клетки, давая нам энергию

Дает натуральное увлажнение коже и другим тканям

Делает суставы более гибкими и помогает укреплять мышцы

Регулирует пищеварение

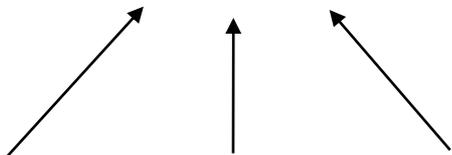
Потребление достаточного количества воды и снижение веса связаны напрямую: только соблюдая правильный водный режим, можно похудеть и сохранять вес.

4 секрет:

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Все, что мы съели **вчера**, дало нам энергию и питательные элементы для восстановления клеток и тканей организма

Как наш организм все это потратил?



Жиры **Углеводы** **Белки**

ЭНЕРГИЯ

**Питательные
элементы для
восстановления
клеток и тканей**

???



ДЕНЬ

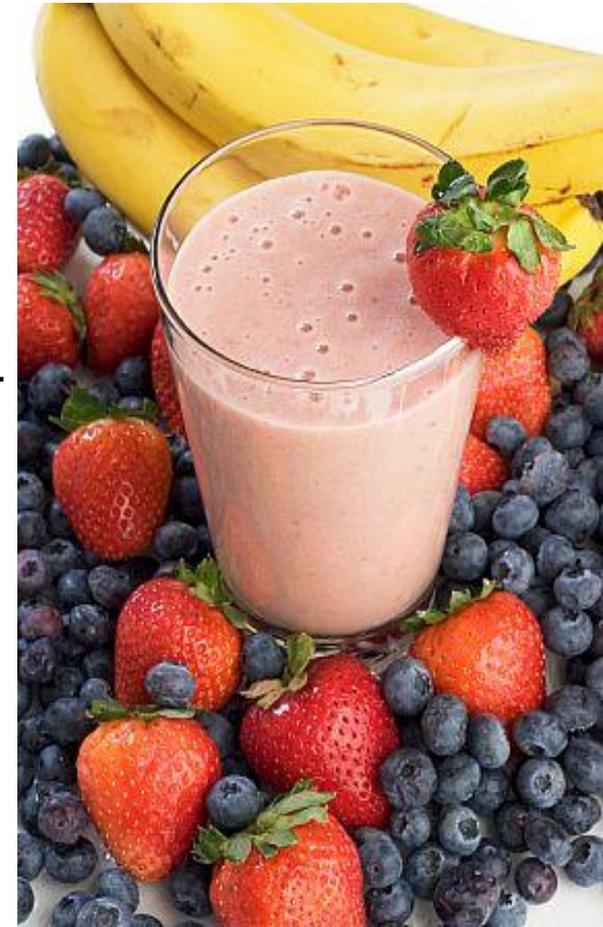
НОЧЬ

УТРО

Обязательно завтракайте

Пропуская завтрак, мы посылаем организму сигнал голода, и он начинает предпринимать меры, чтобы снизить расход энергии и защититься от будущего голода.

Как он это делает? – Гормоны начинают тормозить обмен веществ и препятствуют потере энергоносителей (жира и сахара) и, соответственно, замедляют снижение веса



УТРОМ

Наши клетки:

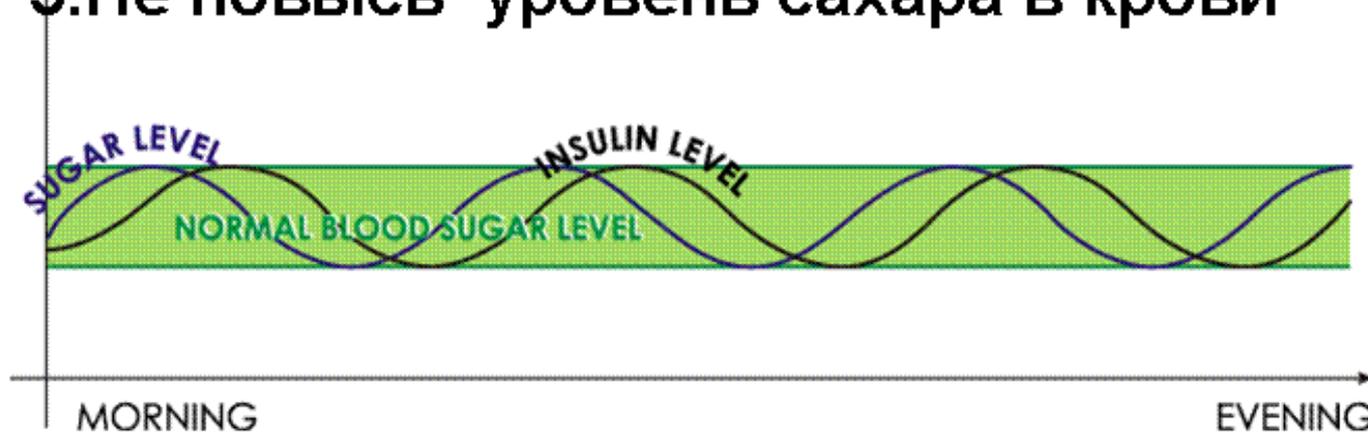
- сухие,
- грязные,
- токсичные,
- голодные,
- уставшие

**И они кричат
верните нам**

- воду,
- почистите нас от токсинов
- дайте нам срочно 114 питательных элементов
- энергию

КАКОВЫ КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА?

1. Обеспечить водой
2. Срочно очистить от токсинов
3. Вернуть все строительные элементы, которые он потратил за ночь.
4. Обеспечить энергией
5. Не повысь уровень сахара в крови





УТРОМ

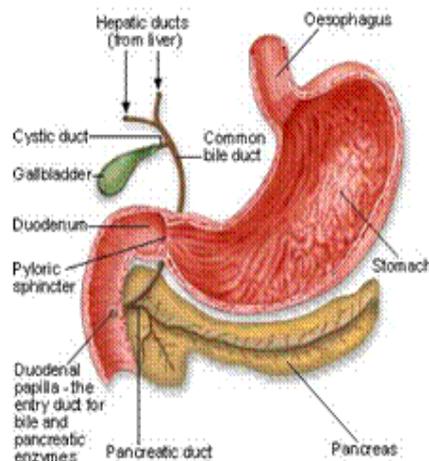
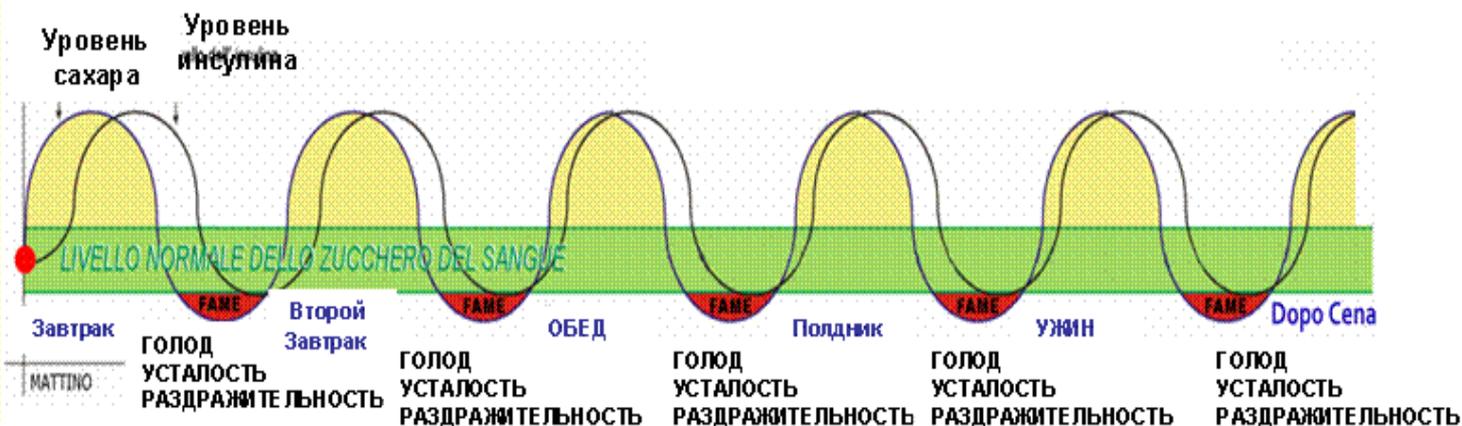
Наши клетки:

- сухие,
- грязные,
- токсичные,
- голодные,
- уставшие

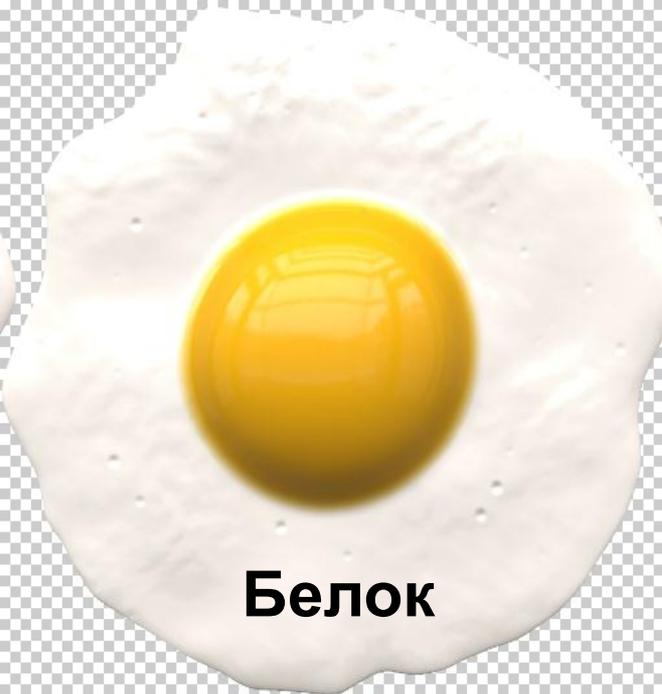
И они кричат
верните нам

- воду,
- почистите нас от токсинов
- дайте нам срочно 114 питательных элементов
- энергию

Завтрак на базе углеводов



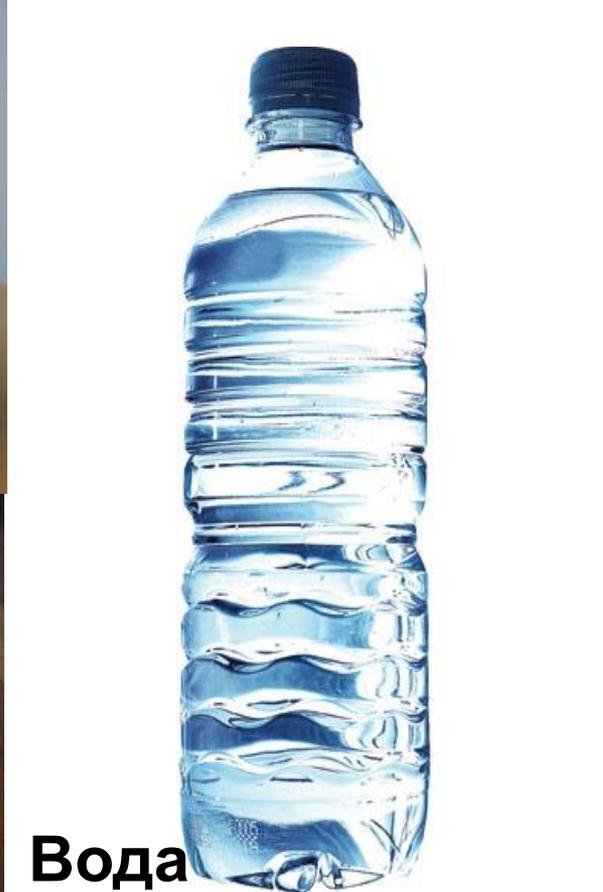
Поджелудочная
интенсивно
работает постоянно
выделяет инсулин.



Белок



Кальций, белок



Вода



Клетчатка



Соевый белок



Витамины, минералы



Масла

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

**Контроль веса и сбалансированное питание
Отличный завтрак, обед или ужин!**

- Замена 1-2 приемов пищи в день – *вкусно!*
- Всего 200 ккал в порции – *низкокалорийно!*
- 16 г белка, в том числе 4,5 г соевого белка – *сытно!*
- 20 основных витаминов и минералов, клетчатка, «хорошие» углеводы – *полезно!*



Соевый белок рекомендован для снижения уровня холестерина.

5 секрет:

**ПРЕДПОЧТЕНИЕ
ПРОДУКТАМ С НИЗКИМ
ГЛИКЕМИЧЕСКИМ
ИНДЕКСОМ**

Отдайте в своём питании предпочтение продуктам и блюдам с низким гликемическим индексом и высоким индексом питательной ценности.

Таблица гликемических индексов

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И
финики	146
хлеб длинный французский	136
лапша рисовая	131
пиво	110
печенье песочное	106
арбуз	103
бублик пшеничный	103
тост из белого хлеба	100
брюква	99
глюкоза	96
песочные корзиночки с фруктами	96
картофель печеный	95
рисовая мука	95
булочки французские	95
булочки для гамбургеров	92
абрикосы консервированные	91
спагетти, макароны	90
картофельное пюре	90
мед	90
рисовая каша быстрого приготовления	90
пончики	88
мороженое	87
кукурузные хлопья	85
морковь отварная	85
поп корн	85
хлеб белый	85
хлеб рисовый	85
картофельное пюре быстр. приготовления	83
картофель вареный	83
рис белый, обработан. паром	83
бобы кормовые	80
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли с орехами и изюмом	80

рис коричневый	79
кукуруза сладкая консервир.	78
вафли несладкие	76
кабачки	75
тыква	75
сок апельсиновый, готовый	74
сухари молотые для панир.	74
батат	74
пшено	71
фруктовые чипсы в сахаре	70
шоколад молочный	70
крахмал картофельный, кукурузный	70
кукуруза вареная	70
фруктовые чипсы в сахаре	70
мармелад, джем с сахаром	70
марс, сникерс (батончики)	70
репа	70
сахар	70
пельмени, ravioli	70

ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

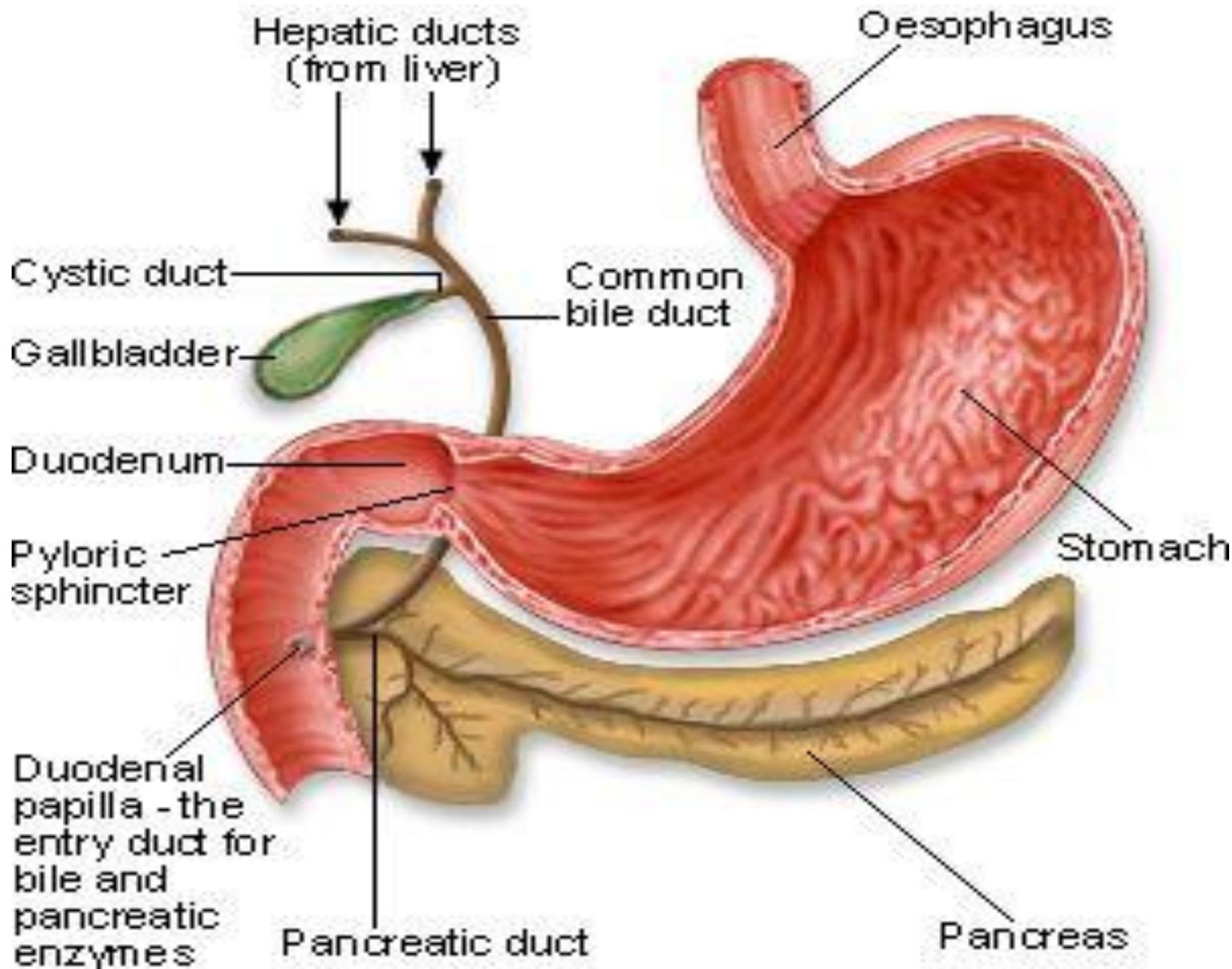
НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
булгур (крупа из пшеницы)	68
круассан	67
крем, с добавл. пшенич. муки	66
мюсли швейцарские	66
овсяная каша, быстрораствор.	66
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
ананас	66
бисквит	66
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная крупа	65
бананы	65
дыня	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны с сыром	64

суп-пюре из черных бобов	64
свекла	64
зерна пшеничные, пророщенные	63
оладьи из пшеничной муки	62
твикс (батончик)	62
рис белый	60
пицца с помидорами и сыром	60
суп-пюре из желтого гороха	60
пирожки	59
сахароза	59
папайя	58
пита арабская	57
рис дикий	57
манго	55
печенье овсяное	55
печенье сдобное	55
салат фруктовый с взбит. сливками	55
йогурт сладкий	52
суп томатный	52
отруби	51
гречка	50
картофель сладкий	50
киви	50
тортеллини с сыром (паста)	50
хлеб, блины из гречневой муки	50
щербет	50
овсяная каша	49
амилоза (крахмал)	48
горошек зеленый, консервированный	48
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
хлеб фруктовый	47
M&Ms (конфеты)	46
сок ананасовый, без сахара	46
хлеб с отрубями	45
груши консервированные	44
суп-пюре чечевичный	44
фасоль цветная	42
горошек турецкий консервир.	41

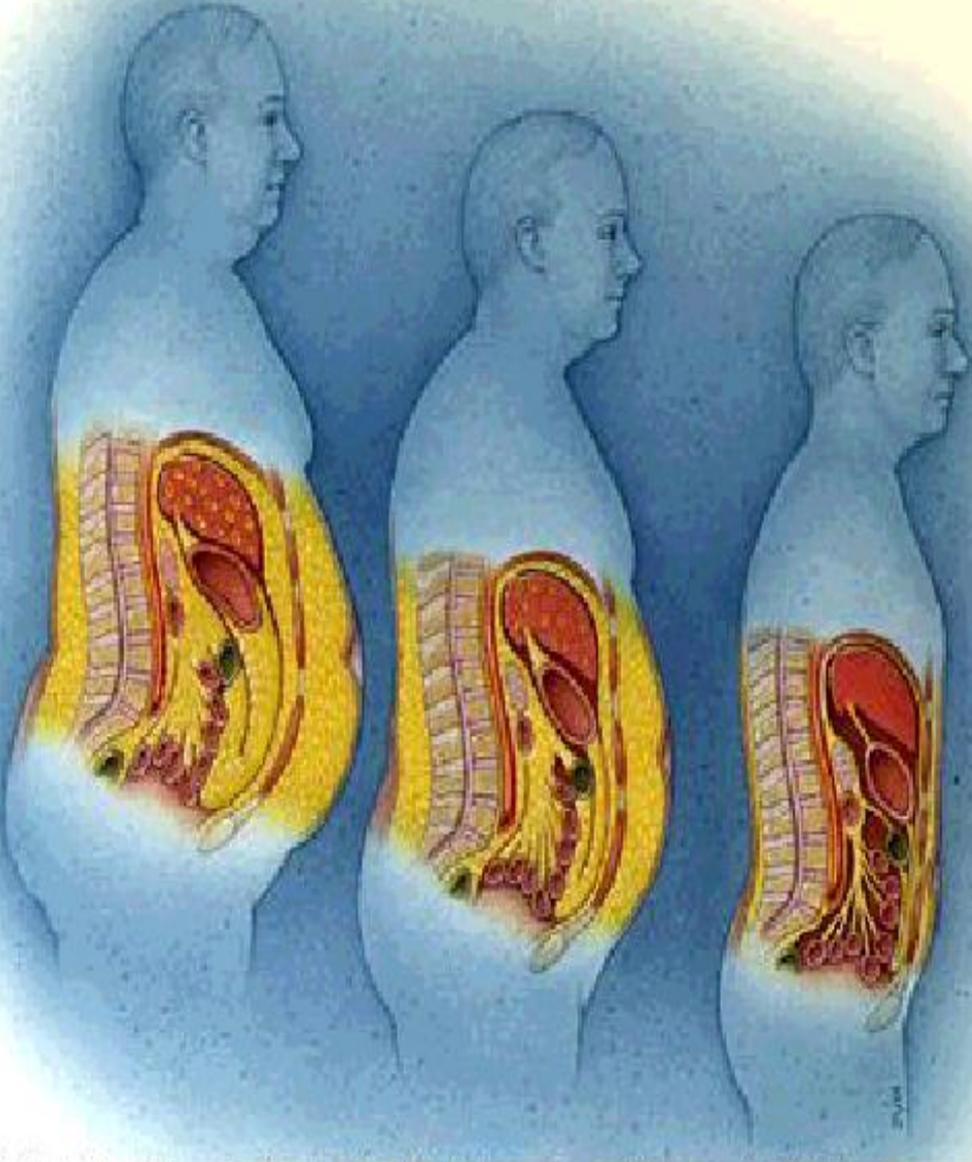
ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
мамалыга (каша из кукуруз. крупы)	40
сок апельсиновый свежееотж.	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
хлеб зерновой пшеничный, ржаной	40
хлеб тыквенный	40
рыбные палочки	38
спагетти из муки грубого помола	38
суп-похлебка из фасоли	36
апельсины	35
вермишель китайская	35
горох зеленый, сухой	35
инжир	35
йогурт натуральный	35
йогурт обезжиренный	35
курага	35
маис (кукуруза)	35
морковь свежая	35
мороженое из соевого молока	35
груши	34
зерна ржаные, пророщенные	34
молоко шоколадное	34
арахисовое масло	32
клубника	32
молоко цельное	32
фасоль лимская	32
бананы зеленые	30
бобы черные	30
горошек турецкий	30

НАМИ УПРАВЛЯЕТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

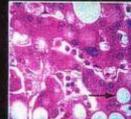


Внутренний жир



EL problema DE LA GORDURA

Para profundizar en cómo afecta la obesidad a los órganos del cuerpo, le pedimos a dos mujeres -una con obesidad mórbida, la otra con un peso saludable- que pasaran cinco horas bajo un escáner abierto. Los escáner abiertos -en contraposición a los más comunes de tubo, cerrados- son ahora muy demandados en la medida en que los pacientes son más gordos.



HEPATOMA. CUBIERTA DE GRASA EN EL PLUJO DEL HÍGADO

ENFERMEDAD DEL HÍGADO
Muchos obesos desarrollan depósitos de grasa en el hígado, lo que puede convertirse en cirrosis, en cerca del 10 % de los casos, y en ocasiones propiciar el fallo del órgano.



APÉNDICE DE UN COLÓN AFECTADO POR EL CÁNCER

CÁNCER DE COLÓN
Las personas obesas tienen mayor riesgo de cáncer de colon. La grasa corporal parece aumentar más en el abdomen, lo cual explicaría por qué los hombres (con tendencia a formar abdomen) son más propensos a esta enfermedad.



ARTEJO A AFECTADO POR LA OSTEOARTRITIS

OSTEOARTRITIS
El sobrepeso genera tensión en columna, cadera, y articulación, especialmente puntilla de los cartílagos. Si el cartilago se deteriora, el espacio de las articulaciones se reduce y los huesos se desgastan.

CONTRASTO ENTRE UN CORPUSCULO DE UNO DE LOS TUBOS CERRADOS PARA EL ESTUDIO DE UNO DE LOS TUBOS ABIERTOS. A LA DERECHA SE MUESTRAN LOS RESULTADOS DE UN ESTUDIO DE UNO DE LOS TUBOS ABIERTOS. EN ESTE ESTUDIO SE MUESTRAN LOS RESULTADOS DE UN ESTUDIO DE UNO DE LOS TUBOS ABIERTOS. EN ESTE ESTUDIO SE MUESTRAN LOS RESULTADOS DE UN ESTUDIO DE UNO DE LOS TUBOS ABIERTOS.



Edu: 40
Peso: 113 kilogramos
Altura: 1.68 metros
Índice de masa corporal: 40.3

Edu: 36
Peso: 64 kilogramos
Altura: 1.65 metros
Índice de masa corporal: 23.0



ANÁLISIS DE NEURONAS NECROSAS DE UN DERRAME

DERRAME CEREBRAL
El riesgo es entre dos y cuatro veces más alto entre personas con diabetes tipo 2, el 50 % de las cuales tienen sobrepeso. El derrame cerebral ocurre cuando los vasos sanguíneos se colapsan o una embolia bloquea una arteria que va al cerebro, provocando daño en las células nerviosas.



ANÁLISIS DE UN VASO SANGÜÍNEO CON UN DERRAME

DIABETES TIPO 2
El exceso de grasa -especialmente en el área abdominal- muchas veces provoca resistencia a la insulina, lo cual ayuda a almacenar glucosa. Cuando se elevan los niveles de glucosa, surge la diabetes. Un efecto colateral es el daño a los vasos sanguíneos de la retina.

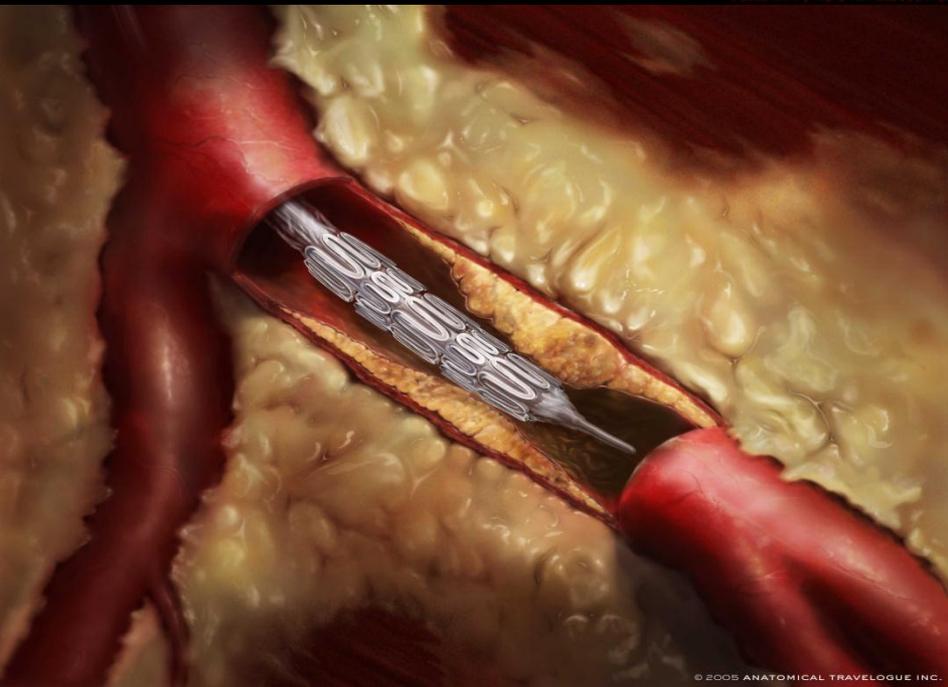


NEURONAS AFECTADAS POR UN DERRAME EN LAS ARTERIAS

AFECIONES CARDIACAS
La obesidad contribuye a la acumulación de placas en las arterias. Es habitualmente posible la hipertensión arterial.



© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC.



© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC.



© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC.

Масса жира в %

Возраст

НИЗКАЯ

НОРМА

**Опасная для
здоровья!**

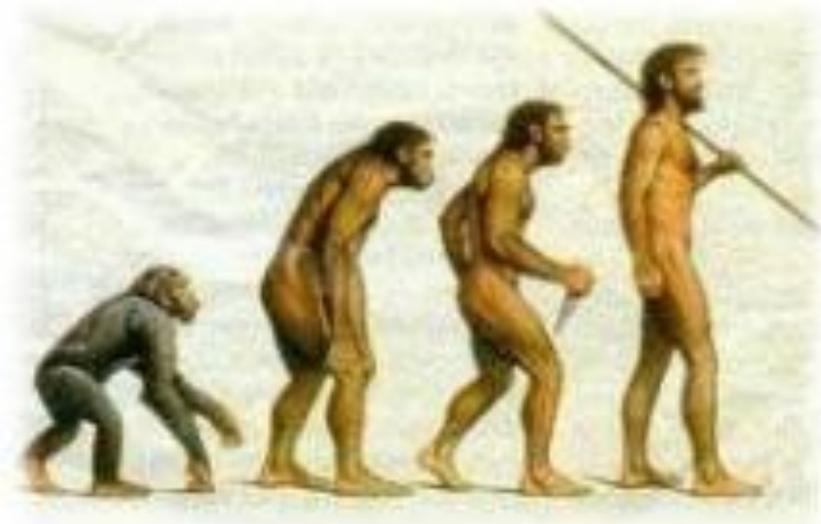
**Смертельно
опасная!!!**

	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины
	ы		ы		ы		ы	
18-29	до 20	до 8	20-28	8-18	28-36	18-24	36 и более	24 и более
30-39	до 22	до 11	22-30	11-20	30-38	20-26	38 и более	26 и более
40-49	до 24	до 13	24-32	13-22	32-40	22-28	40 и более	28 и более
50-59	до 26	до 15	26-34	15-24	34-42	24-30	42 и более	30 и более
60-70	до 28	до 17	28-36	17-26	36-44	26-34	44 и более	34 и более



6 секрет:

**ДВИЖЕНИЕ И
ПОДДЕРЖАНИЕ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**



99% времени своего проживания на Земле человек был охотником, собирателем и земледельцем

За миллионы лет эволюции человек выработал привычки питания, которые помогали ему выжить. Чтобы выжить, нужно было тратить много калорий на поиск малокалорийной пищи.

Раньше: много калорий означало выживание

Люди привыкли искать калории, и поэтому им трудно бороться с инстинктами

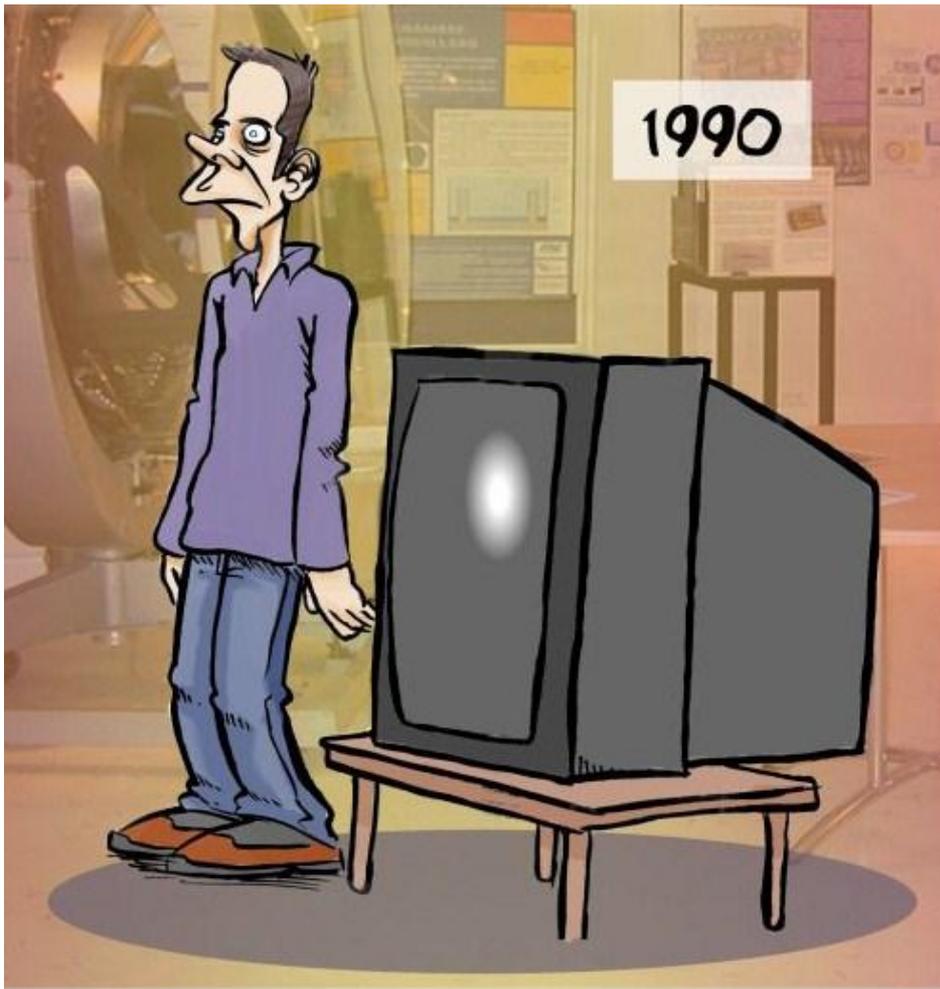
Сегодня: много калорий превратились в проблему



Изменения в образе жизни за последние 20 лет:

Физическая нагрузка уменьшилась

Потребление калорий выросло



Пульт от телевизора и компьютерная мышка – самая интенсивная физическая активность для многих



Физическая нагрузка

Выполняйте любые физические упражнения: плавание, ходьба, бег в течение 45-60 мин. ежедневно

Мышечные клетки сжигают больше калорий, чем жировые клетки



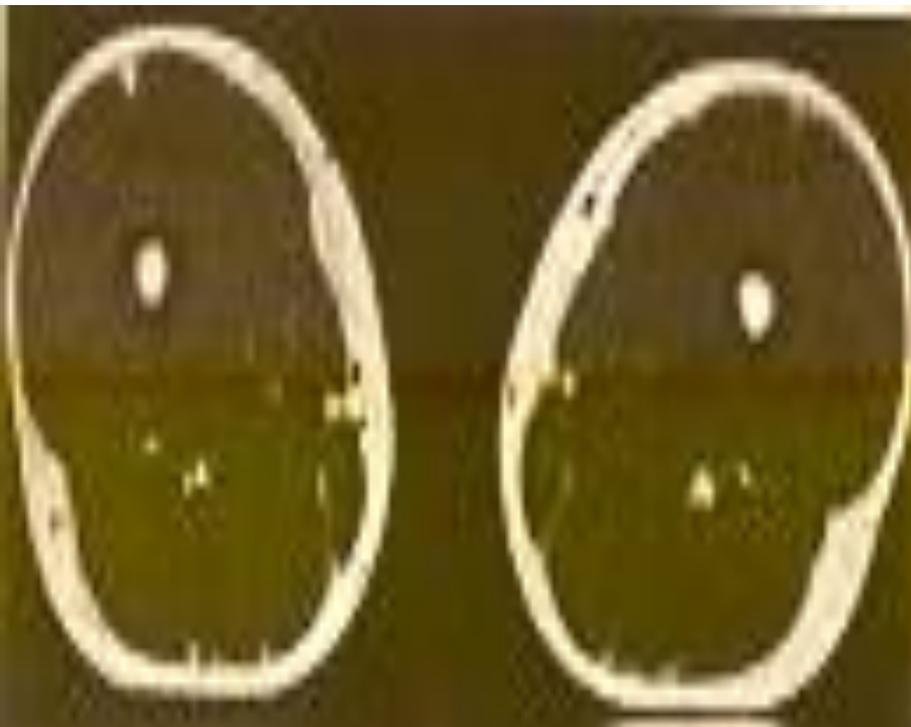


Любой вид физической нагрузки исключительно полезен, так как активизирует мышцы и значительно ускоряет обмен веществ.

С возрастом, при отсутствии физических нагрузок мышечная ткань деградирует и заменяется на жир. (слева – молодая женщина, справа – пожилая, вес и рост одинаковые; белое – жир, темное – мышцы).

Основные факторы деградации мышц:

- отсутствие физической нагрузки
- голодные диеты
- недостаток полноценного белка в пище



Упражнения, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, могут быть самыми разными: велосипед, плавание, бег трусцой и т.д.



**ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ-
НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ**

7 секрет:

Не ешьте на ночь

Ужин

Ужинайте не позже чем за два часа до сна, чтобы пища успела покинуть желудок и перейти в тонкий кишечник. Иначе ночью вместо пищеварения происходят процессы гниения пищи.

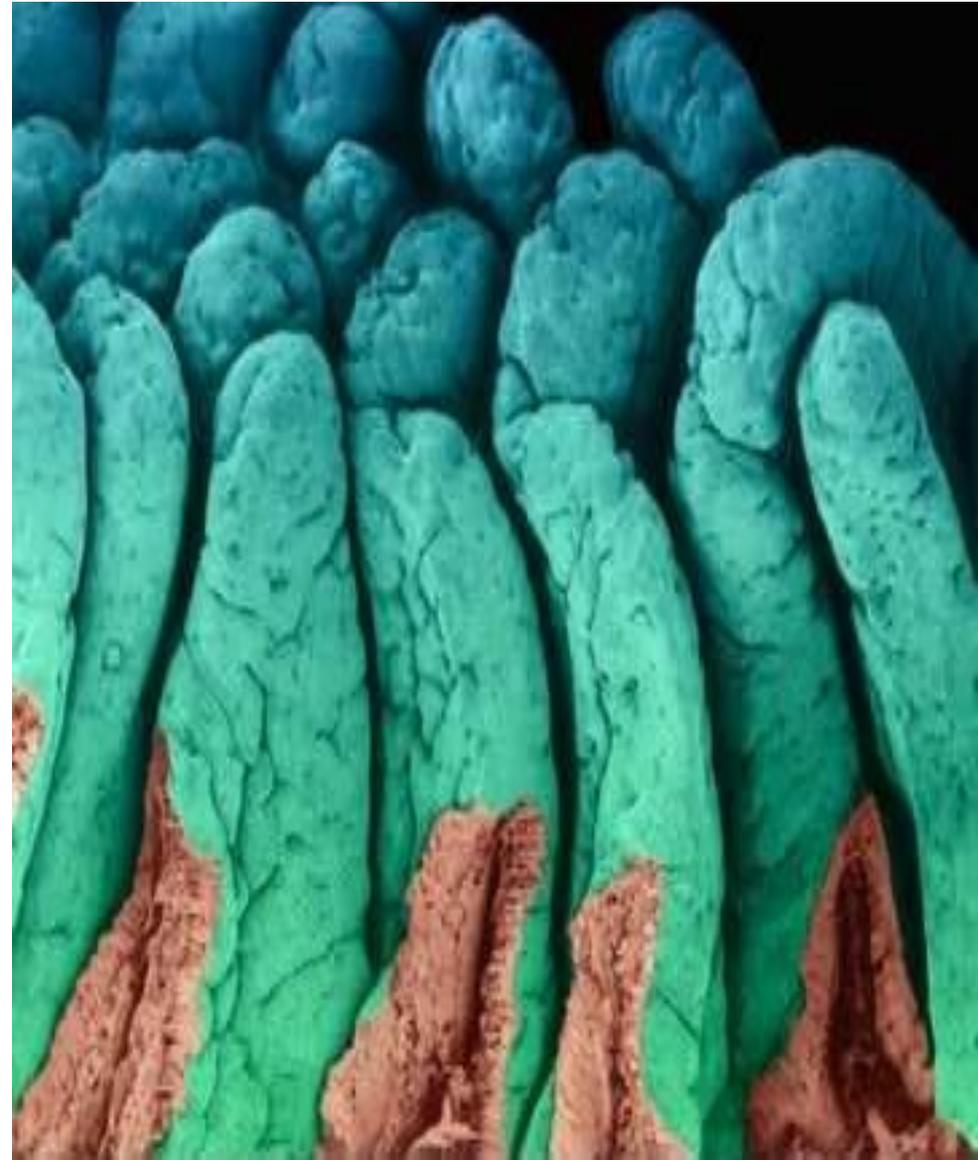
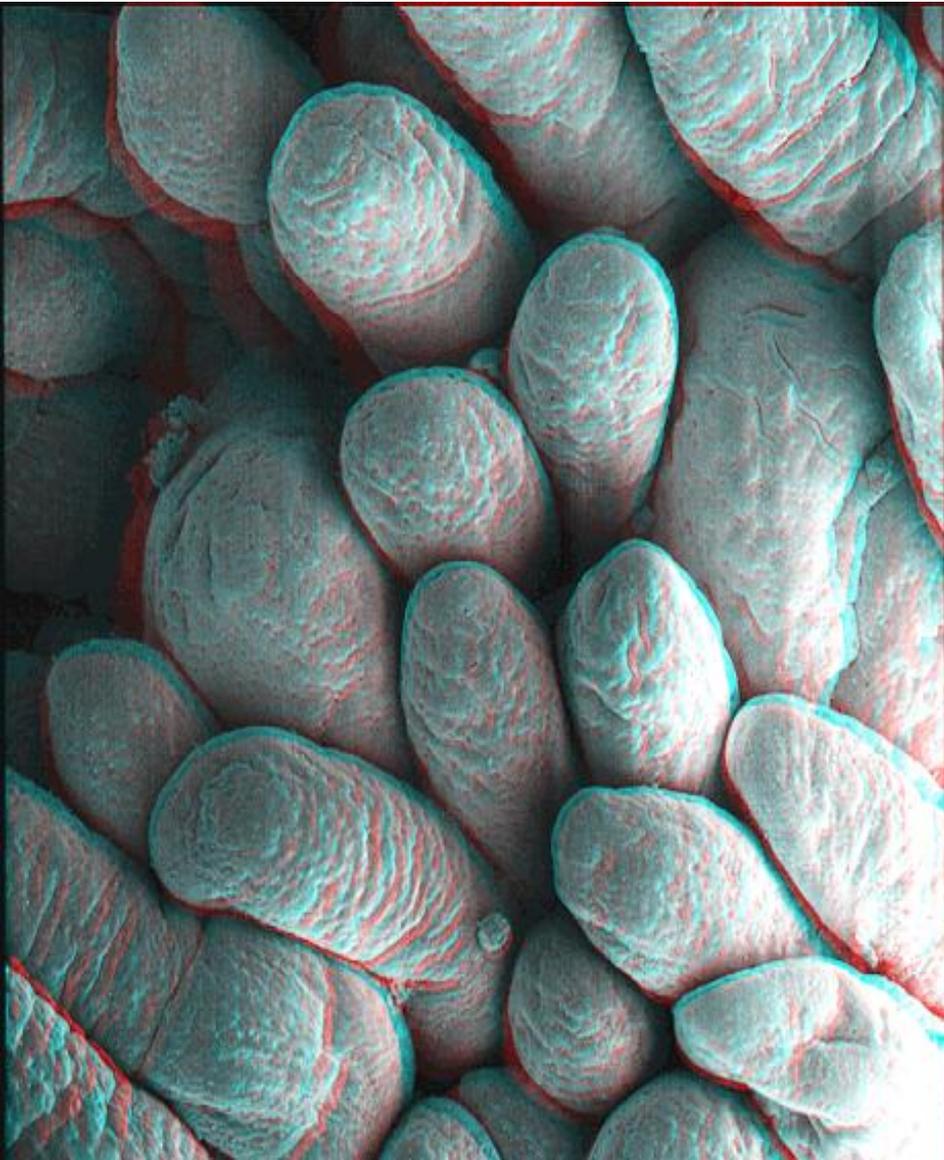
Старайтесь избегать простых углеводов вечером

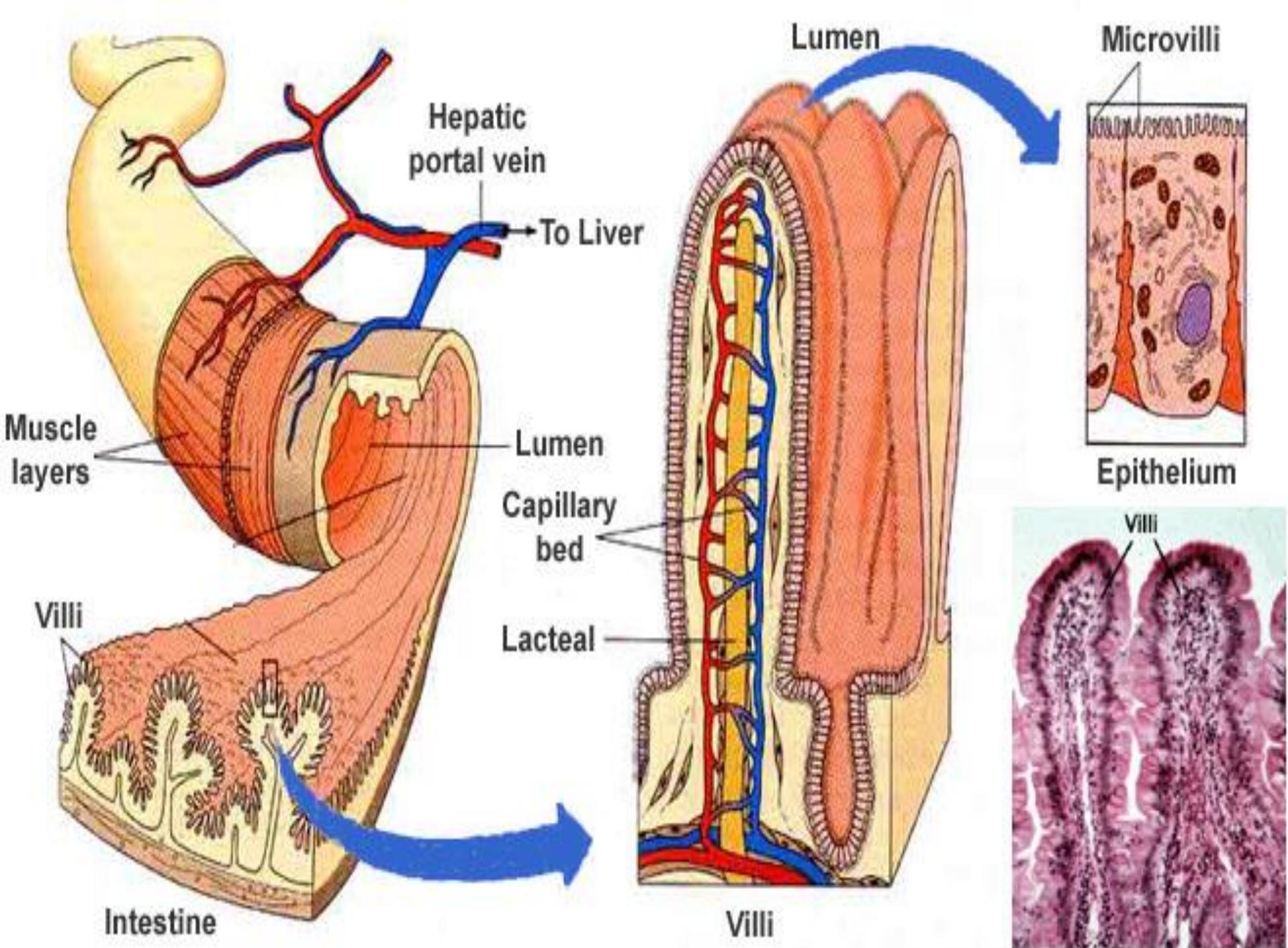


8 секрет:

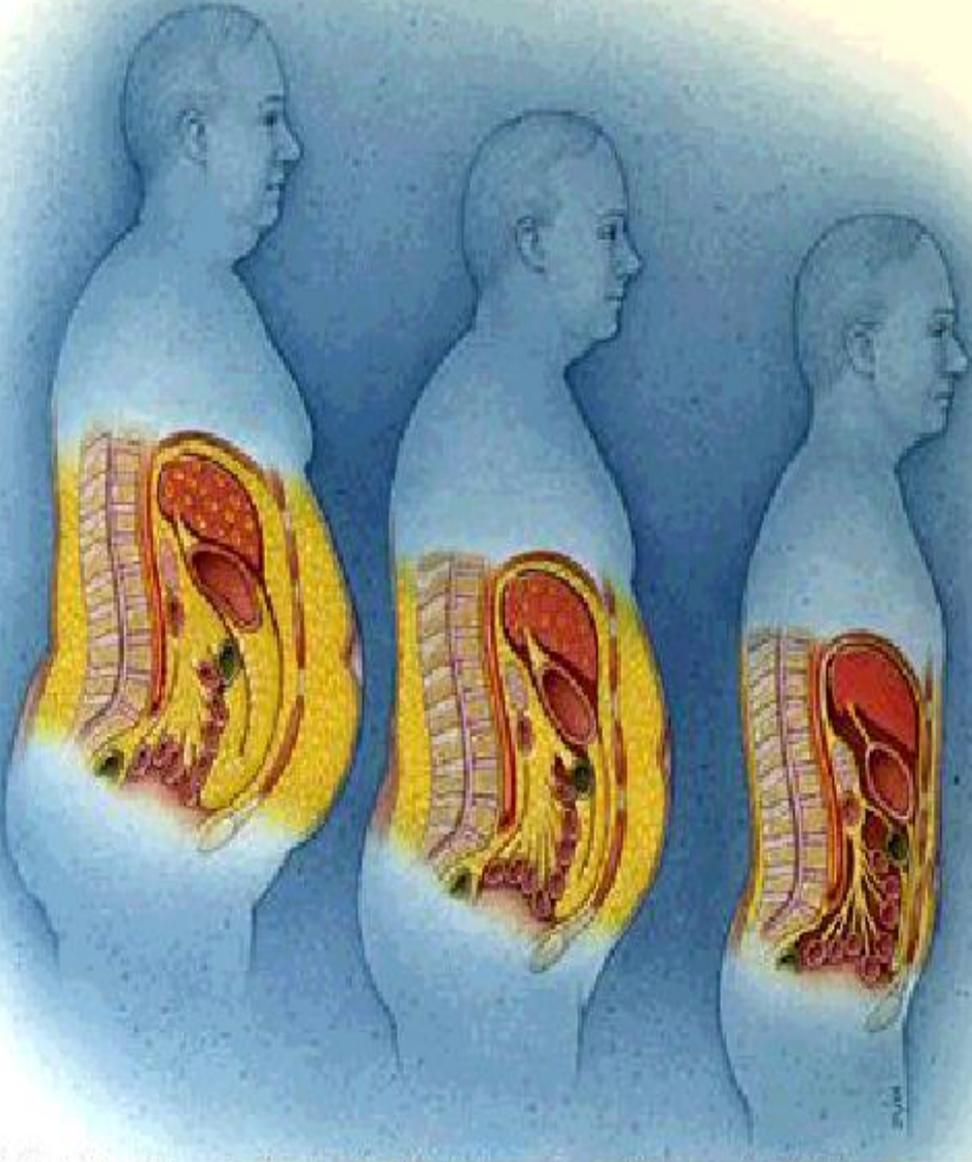
**Помогайте своему
организму в
самоочищении**

Всасывание пищи в тонком кишечнике происходит благодаря миллионам ворсинок



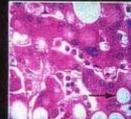


Внутренний жир



EL problema DE LA GORDURA

Para profundizar en cómo afecta la obesidad a los órganos del cuerpo, le pedimos a dos mujeres -una con obesidad mórbida, la otra con un peso saludable- que pasaran cinco horas bajo un escáner abierto. Los escáner abiertos -en contraposición a los más comunes de tubo, cerrados- son ahora muy demandados en la medida en que los pacientes son más gordos.



HEPATOMEGALIA. CÉLULAS DE GRASA EN EL PLIEGO DEL HÍGADO

ENFERMEDAD DEL HÍGADO
Muchos obesos desarrollan depósitos de grasa en el hígado, lo que puede convertirse en cirrosis, en cerca del 10 % de los casos, y en ocasiones propiciar el fado del órgano.



APÉNDICE DE UN COLÓN AFECTADO POR EL CÁNCER

CÁNCER DE COLÓN
Las personas obesas tienen mayor riesgo de cáncer de colon. La grasa corporal parece aumentar más en el abdomen, lo cual explicaría por qué los hombres (con tendencia a formar abdomen) son más propensos a esta enfermedad.



ARTRITIS. ARTICULACIÓN APÉNDICE DE RODILLA

OSTEOARTRITIS
El sobrepeso genera tensión en columna, cadera, y articulación, especialmente puntilla de los cartílagos. Si el cartilago se deteriora, el espacio de las articulaciones se reduce y los huesos se desgastan.

CONTRASTO ENTRE UN CORPUSCULO DE UNO DE LOS TUBOS CERRADOS PARA EL ESTUDIO DE UNO DE LOS TUBOS ABIERTOS. A LA DERECHA SE MUESTRAN LAS IMAGENES DE UNO DE LOS TUBOS ABIERTOS. EN ESTAS IMAGENES SE PUEDE VER EL EXCESO DE GRASA EN EL ABDOMEN Y LA TENDENCIA A FORMAR ABDOMEN EN LOS HOMBRES.



ANGIOGENESIS DE NEURONAS NECROSAS DE UN DERRAME

DERRAME CEREBRAL
El fibrino es entre dos y cuatro veces más alto entre personas con diabetes tipo 2, el 50 % de las cuales tiene sobrepeso. El derrame cerebral ocurre cuando los vasos sanguíneos se colapsan o una embolia bloquea una arteria que va al cerebro, provocando daño en las células nerviosas.



ANGIOGENESIS DE NEURONAS NECROSAS DE UN DERRAME

DIABETES TIPO 2
El exceso de grasa -especialmente en el área abdominal- muchas veces provoca resistencia a la insulina, lo cual ayuda a almacenar glucosa. Cuando se elevan los niveles de glucosa, surge la diabetes. Un efecto colateral es el daño a los vasos sanguíneos de la retina.



ANGIOGENESIS DE NEURONAS NECROSAS DE UN DERRAME

AFECCIONES CARDIACAS
La obesidad conlleva colesterol elevado y con ello la acumulación de placas en las arterias. Es habitualmente posible la hipertensión arterial.

Edu: 40
Peso: 113 kilogramos
Altura: 1.68 metros
Índice de masa corporal: 40.3

Edu: 36
Peso: 64 kilogramos
Altura: 1.65 metros
Índice de masa corporal: 23.9

Пейте свежеприготовленные соки

- Содержит питательные элементы, которые отвечают за поддержание здоровья желудочно-кишечного тракта
- Выводит шлаки и очищает желудочно-кишечный тракт
- Снимает воспаление и способствует заживлению
- Улучшает работу внутренних органов
- Кроме того, помогает решить такие проблемы пищеварения, как запор или изжога, которыми страдают сегодня многие люди



Клетчатка и пищевые волокна

Клетчатка содержится в овощах, фруктах и крупах.

В разных продуктах содержится разное количество клетчатки.

Молоко и молочные продукты, жиры, мясо, птица, рыба и яйца
ВООБЩЕ НЕ содержат клетчатку.



Ешьте здоровую пищу

Потребляйте цельные, необработанные продукты в натуральном виде: овощи, фрукты, натуральные орехи и зерна, цельные зерна, яйца, рыбу, морепродукты, постное мясо.

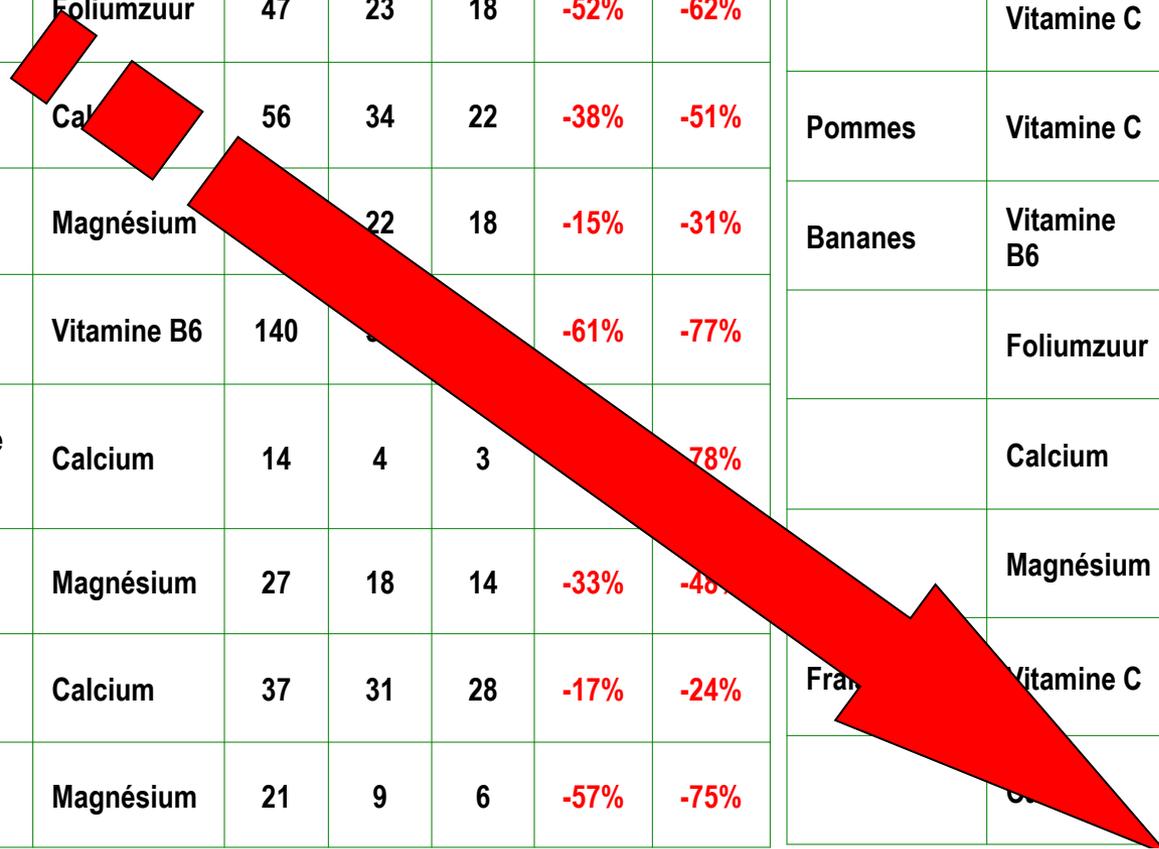
Избегайте консервированных продуктов с искусственными красителями



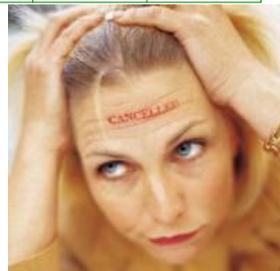
9 секрет:

**Включите в свой
рацион витамины и
антиоксиданты**

	Mg par 100 gr.	1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002		Mg par 100 gr.	1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002
Brocolis	Calcium	103	33	28	-68%	-73%	Epinards	Magnésium	62	19	15	-68%	-76%
	Foliumzuur	47	23	18	-52%	-62%		Vitamine C	51	21	18	-58%	-65%
Haricots	Calcium	56	34	22	-38%	-51%	Pommes	Vitamine C	5	1	2	-80%	-60%
	Magnésium		22	18	-15%	-31%	Bananes	Vitamine B6	330	22	18	-92%	-95%
	Vitamine B6	140			-61%	-77%		Foliumzuur	23	3	5	-84%	-79%
Pommes de terre	Calcium	14	4	3		-78%		Calcium	8	7	7	-12%	-12%
	Magnésium	27	18	14	-33%	-48%		Magnésium	31	27	24	-13%	-23%
Carottes	Calcium	37	31	28	-17%	-24%	Fraises	Vitamine C	60	13	8	-67%	-87%
	Magnésium	21	9	6	-57%	-75%		Calcium	21	18	12	-14%	-43%

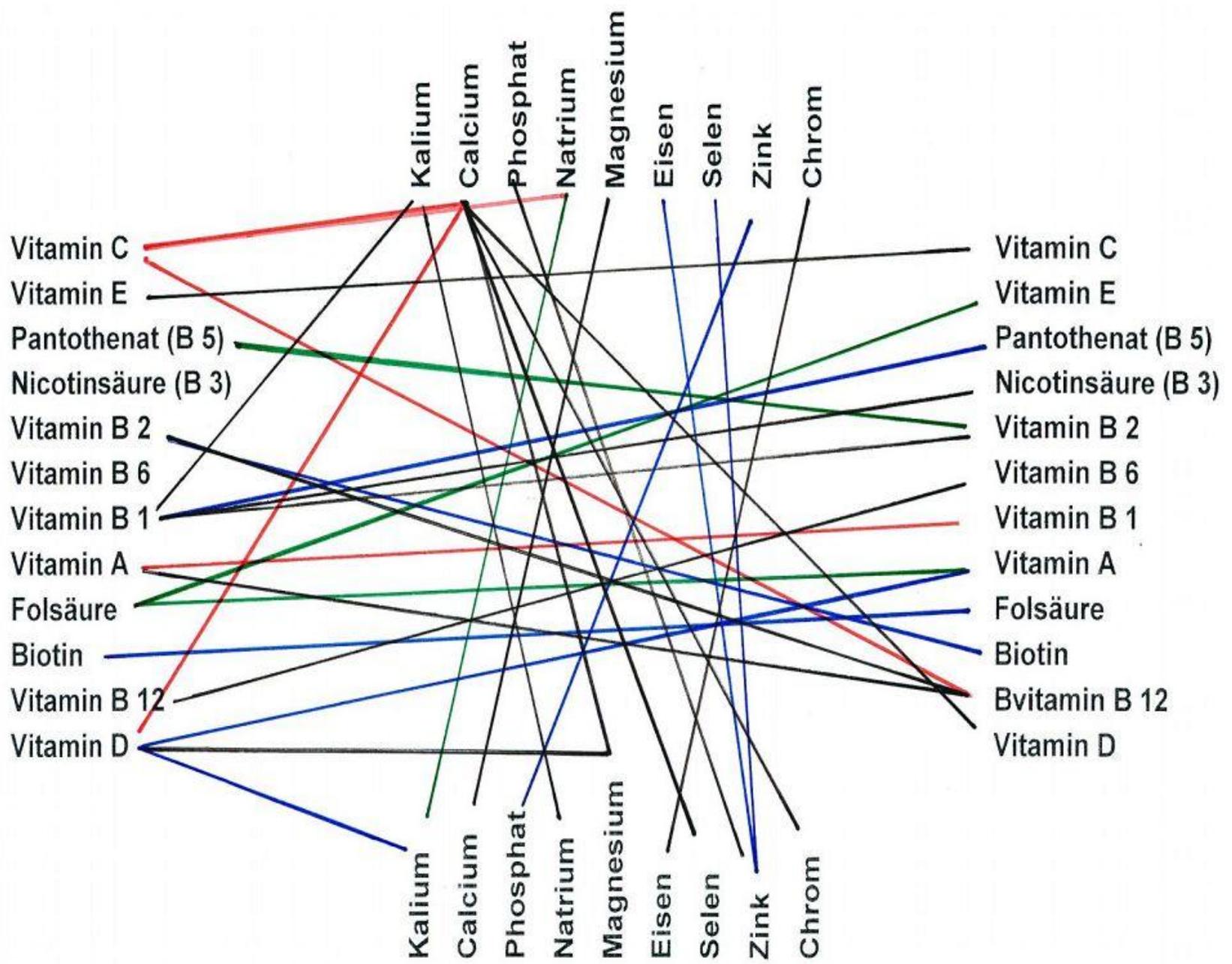


Causes: sols appauvris, pollution atmosphérique, croissance trop rapide, stockage de longue durée, transport



Source: 1985 Entreprise pharmaceutique Geigy
 1996/2002 Laboratoire de matières nutritionnelles Karlsruhe / Sanatorium Obertal

1 - 5



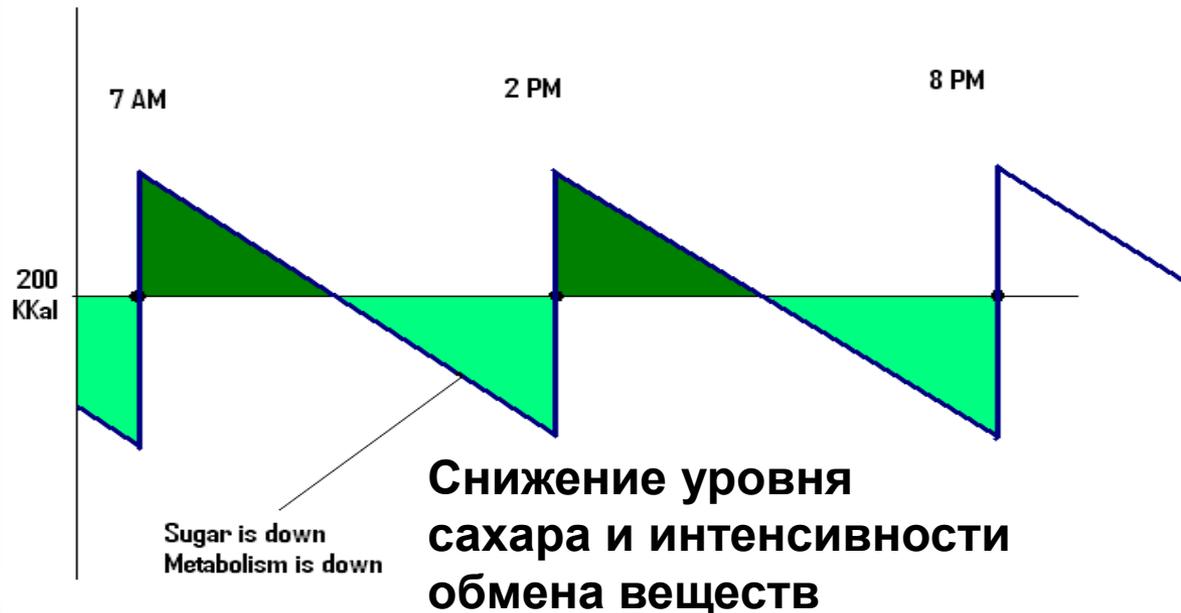
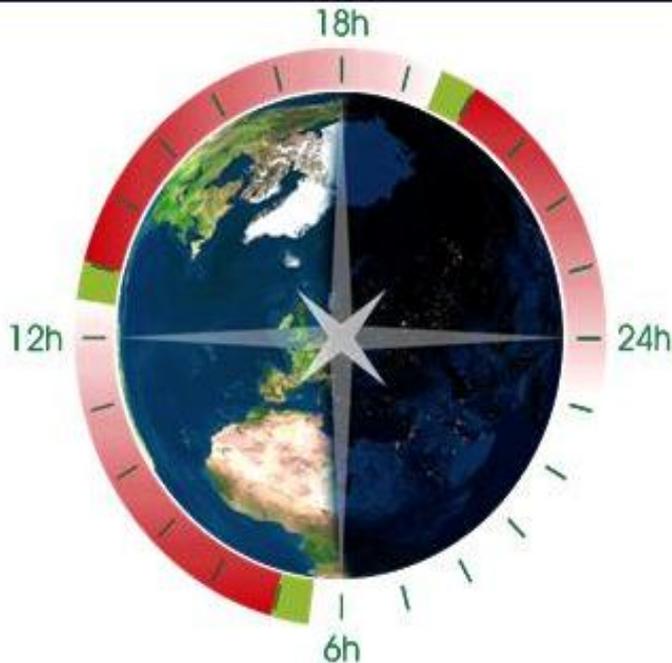
10 секрет:

**Ешьте часто и
небольшими порциями!**

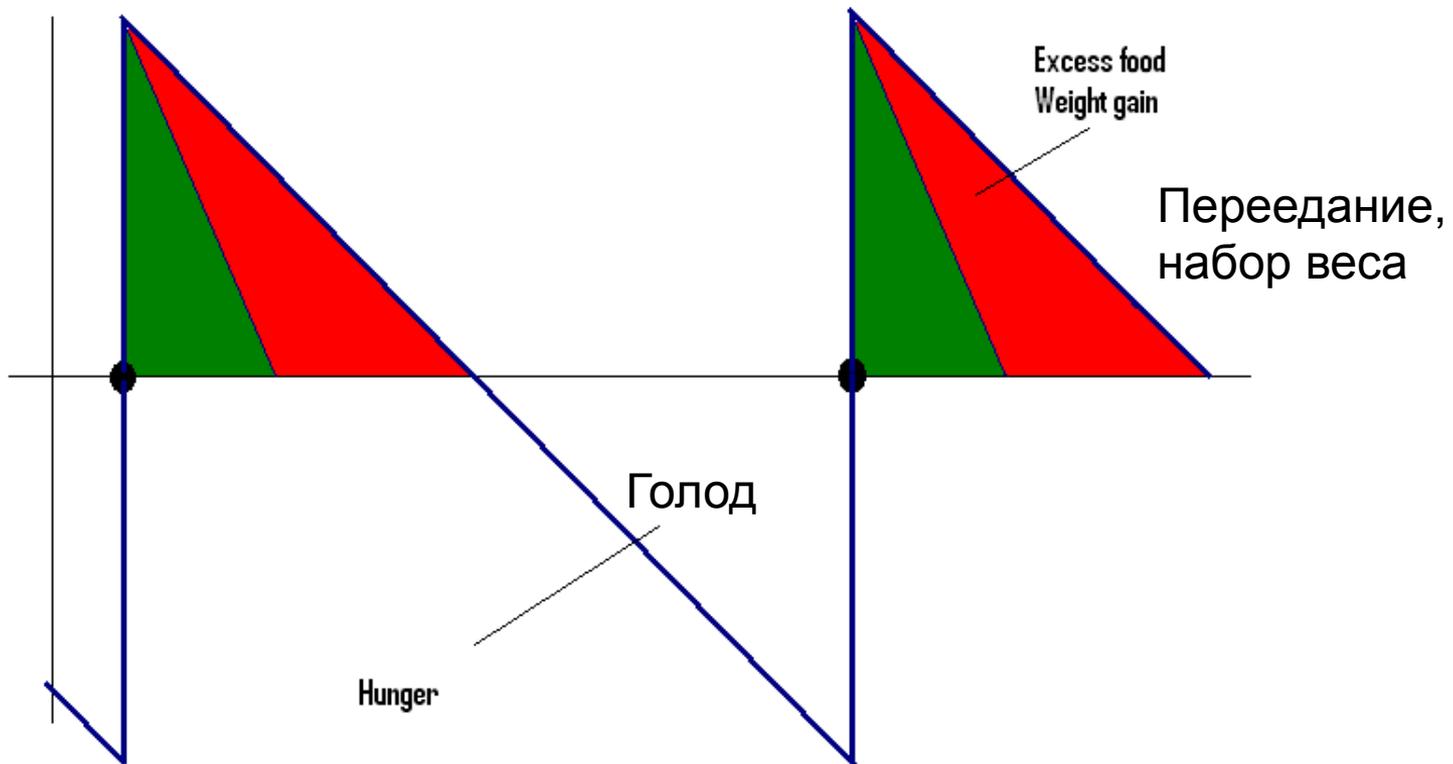
Ешьте часто и небольшими порциями!

5-6 небольших приемов пищи в день помогают избежать чувства голода, падения уровня сахара в крови (гипогликемии) и поддерживают более интенсивный обмен веществ

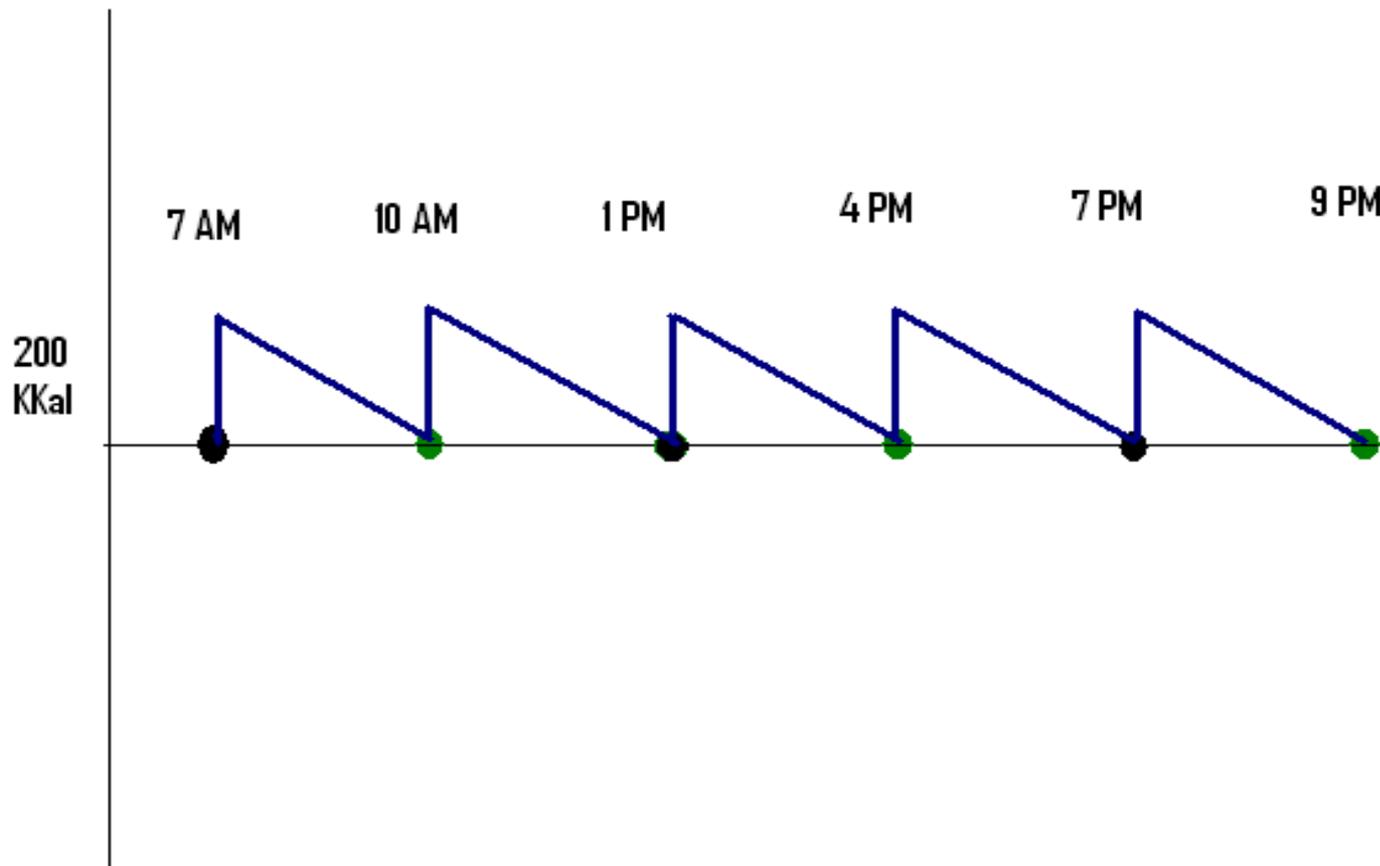
Три больших приема пищи в день вызывают замедление обмена веществ, увеличивают нагрузку на систему пищеварения и приводят к тому, что пища усваивается только частично



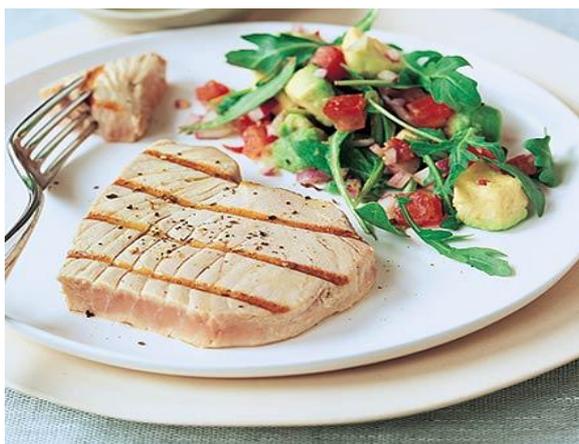
Три больших приема пищи в день вызывают замедление обмена веществ, увеличивают нагрузку на систему пищеварения и приводят к тому, что пища усваивается только частично



5-6 небольших приемов пищи в день помогают избежать чувства голода, падения уровня сахара в крови (гипогликемии) и поддерживают более интенсивный обмен веществ



**5-6 трапез в день—
и вы прекрасно себя чувствуете
и худеете как никогда!**



11 секрет:

СОН!

Высыпайтесь

8 часов крепкого сна (в полной темноте).



12 секрет:

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ!

КЛЮЧ К УСПЕХУ -ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД И
ПОМОЩЬ СПЕЦИЛИСТА

Принцип Паретто, 20 % от всего что мы будем использовать принесёт нам 80 % результата, нам необходимо найти СВОИ 20% из 100 % предложенного, так как каждый организм уникальная система.

ТОЧКА РЕШАЮЩЕГО ЗНАЧЕНИЯ

**«Тело – багаж, который
несешь всю жизнь. Чем
он тяжелее, тем короче
путешествие»**

Арнольд Глазгоу

**ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ЗАПИСИ
Онлайн-Тренинга**

«Секреты сохранения молодости,
красоты и здоровья»

КОНТАКТЫ И РЕКВИЗИТЫ НА

<http://e-wellness.info/>

До встречи!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!