



Наша Группа Поддержки – это:



- 1 час в неделю
- Занятия в Интернет-конференции
- персональный тренер
- Средние результаты – 9 кг и 27 см за 3 месяца

Цель нашего курса – помочь вам разобраться во всех аспектах питания и добиться поставленных целей!

В нашу Группу поддержки люди приходят по разным причинам:

- кто-то хочет похудеть в связи с предстоящим событием
- кому-то доктор сказал
- кому-то нужен кто-то, перед кем отчитываться
- кто-то хочет лучше себя чувствовать
- а кому-то просто ИНТЕРЕСНО!

Статистика лишнего веса и болезней: Россия, Украина, СНГ

- 55% населения имеют лишний вес
- Из них 20% страдают ожирением
- 75% женщин в возрасте 35-55 лет имеют лишний вес
- 70% болезней связаны с лишним весом и неправильным питанием
- Проблема лишнего веса поражает все возрастные и социо-экономические группы
- Последнее 10-летие: эпидемия сахарного диабета и сердечнососудистых заболеваний



Елена набрала лишний вес после родов. Кроме того, ее преследовали постоянные головные боли и хроническая усталость.

Знания, полученные в Группе Поддержки и работа с личным тренером помогли ей изменить привычки питания и похудеть на 23 кг.

Елена избавилась от головных болей, полна энергии и прекрасно выглядит.



Лина пришла в Группу Поддержки с весом в 100 кг.



Ее преследовали постоянные головные боли и хроническая усталость.

Персонализированная программа снижения веса и тесная связь с личным тренером помогли ей изменить привычки питания и похудеть на 26 кг и 80 см за 6 месяцев.

Лина избавилась от головных болей, полна энергии и продолжает худеть в среднем на 0.5 кг в неделю.



Тимошинин Александр Иванович, 56 лет



Двукратный олимпийский чемпион по академической гребле в Мексике (1968 г) и Мюнхене (1972г), 7-кратный чемпион СССР, заслуженный тренер России.

Александр весил 147 кг, усталость, одышка, сонливость, плохо работал желудок.

Начав использовать программу правильного питания, которую разработала его личный тренер, ощутил немедленные результаты.

С первых же дней появилась бодрость, стал меньше уставать и **за 8 месяцев использования программы похудел на 37 кг.** Чувствует себя отлично – молодым и здоровым.

«Огромное спасибо Ольге – в мои 56 лет я полностью восстановился и снова занимаюсь спортом.

Программа правильного питания и поддержка тренера – это просто здорово, особенно когда есть проблемы с весом, самочувствием и некогда заняться собой».



У каждого из вас будет персональный тренер по питанию. Наши тренеры сами получили прекрасные результаты, закончили специальный курс обучения – Академию Успеха - и теперь помогают другим достичь поставленных целей.

Вы будете заполнять специальную ежедневную форму «Мое питание и физическая нагрузка». С ее помощью вы будете еженедельно отчитываться перед тренерами о вашем питании.



Еженедельная группа поддержки
для тех, кто хочет снизить вес

**МОЁ ПИТАНИЕ И
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**

Ежедневно вносите точное количество
выпитого и съеденного Вами
в течении дня

Отметьте галочкой потребляемые
Вами углеводы в соответствии с
таблицей гликемических индексов

- Низкий 20 - 50
- Средний 50 - 70
- Высокий 70 и более

Имя _____

Группа _____ День _____ Время _____

ФИ тренера _____

Телефон: _____

День _____	Дата _____	День _____	Дата _____	День _____	Дата _____
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
ПЕРЕКУС		ПЕРЕКУС		ПЕРЕКУС	
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
ПЕРЕКУС		ПЕРЕКУС		ПЕРЕКУС	
УЖИН		УЖИН		УЖИН	
НОЧЬ		НОЧЬ		НОЧЬ	

ВОДА	ВОДА	ВОДА
ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.	ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.	ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

Мы дадим вам меню на неделю и другие инструменты, которые помогут вам достичь поставленных целей.

Еженедельная группа поддержки для тех,
кто хочет снизить вес



МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА НА НЕДЕЛЮ				
	1	2	3	4
ЗАВТРАК	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, яйцо, 2 ломтика твердого сыра, 1 ломтик хлеба или 1 ломтик тоста, чай или кофе	Большой стакан воды, тарелка свежего салата с сыром, 2 ломтика твердого сыра, 1 ломтик хлеба или 1 ломтик тоста, чай или кофе	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, стакан соевого молока с трех ломтиков гранола или 1 ломтик хлеба, чай или кофе	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночки тунца или 1 ломтик хлеба, чай или кофе
ПЕРЕКУС	Пол-баночки 5% творога с чайной ложечкой меда, орехи или фрукты, стакан чая или воды	Блю-йогурт с фруктами, стакан чая или воды	Салат из огурцов и листьев салата с оливковым маслом	Яблоко или салат
ОБЕД	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка приготовленных на пару овощей, кусочек куриной грудки, стакан горячего чая	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, омлетт из 2-х яиц и овощей, пол-стакана риса, стакан горячего чая	Большой стакан воды, маринованный салат, свежий салат, рыба, чашка бобов, стакан горячего чая	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка бобов, авокадо, стакан горячего чая
ПОЛДНИК	Натуральная гранола (без сахара), орехи, мед, или фрукты, чай или кофе или 1 ломтик хлеба	Блю-йогурт с фруктами, стакан чая или воды или 1 ломтик хлеба	Пол-баночки 5% творога с чайной ложечкой меда, орехи или фрукты, стакан чая или воды или 1 ломтик хлеба	Яблоко или салат ИЛИ ломтик хлеба
УЖИН	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночки тунца в воде или пол-баночки творога	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка вареных овощей (брокколи, фасоль и ломтики картофеля), кусочек цельнозернового хлеба	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночки бобов, кусочек цельнозернового хлеба, стакан горячего чая	Большой стакан воды, тарелка свежего салата с тунцом или сыром, 0,5 стакана пасты из цельнозерновой муки, стакан горячего чая
ПЕРЕКУС	1,5% йогурт, стакан чая или воды	3 столовых ложки 3% творога, 10 миндальных орешков, стакан чая или воды	1,5% йогурт с фруктами, стакан чая или воды	Стакан соевого молока с двумя ломтиками гранолы и 5 орешками

ПОМНИТЕ: чем больше свежих, вареных и приготовленных на пару овощей вы потребляете,
тем больше вы худеете.

ПОМНИТЕ: выпивайте не менее 2,5 литров воды в день (включая чай и кофе).

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

Тема: Что такое белок и насколько он важен для здоровья и снижения веса



- Что такое белок и зачем он нужен
- Как белок влияет на наш вес
- Сколько белка нужно потреблять
- Как потреблять необходимое количество белка
- Какой белок физиологически подходит нашему организму
- Как гарантировать здоровый источник белка
- Как избежать лишнего, пытаясь обеспечить потребление необходимого количества белка
- Чем отличаются растительные белки от животных

Тема: Правильный завтрак. Как начать день, чтобы хорошо себя чувствовать и худеть

- Как неправильный завтрак приводит к сердечнососудистым заболеваниям, набору веса и диабету
- Как позавтракать, чтобы в этот день предотвратить переедание, не поправиться, а, наоборот, похудеть?
- Как благодаря правильному завтраку победить углеводную зависимость?
- Почему завтрак – самая важная трапеза дня
- Как с помощью правильного завтрака контролировать аппетит и быть энергичным в течение всего дня
- Как с помощью правильного завтрака контролировать аппетит и быть энергичным в течение всего дня
- Как правильный завтрак улучшит ваше самочувствие



Тема: Что мы пьем. Вода, ее важность для здоровья и контроля веса



- Что не является водой и что не нужно пить?
- Что нужно пить?
- Сколько воды пить, чтобы худеть?
- Как научиться пить необходимое количество воды?
- Связь между потреблением воды и снижением веса
- Как вода способствует очистке организма

Тема: Несбывшаяся мечта, или почему не работают диеты

- Виды диет
- Знаете ли вы людей, которые перепробовали много диет, но в результате набирали все больше и больше лишнего веса?
- Почему после диет люди вновь набирают вес?
- Как избежать последствий неправильных диет?
- Как нормализовать питание, чтобы похудеть, улучшить здоровье и сохранять результаты всю жизнь?



Тема: Углеводы, сахар и гликемический индекс



- Что такое простые и сложные углеводы
- Почему простые углеводы – это плохо и их нужно избегать? - Они дают нам много сахара при минимуме питательной ценности.
- Что такое сложные углеводы и почему чем больше мы их потребляем, тем лучше? – Они дают нам минимум сахара при максимуме питательной ценности.
- Как использовать наши инструменты, чтобы отличать простые углеводы от сложных и знать, что покупать, готовить и есть

Тема: Обмен веществ. Оптимизация обмена веществ для более интенсивного снижения веса

- **Какие факторы тормозят обмен веществ?**
- Избыток простых углеводов и сахара
- Лишний вес: жировая ткань имеет гораздо менее интенсивный обмен веществ, чем мышцы и другие ткани
- Недостаток белка для восстановления мышечной ткани, которая имеет максимальный обмен веществ
- Недостаток витаминов и минералов, входящих в состав ферментов, ускоряющих реакции
- Недостаток воды – все обменные процессы происходят в водной среде
- Отсутствие физической нагрузки
- **Так что же делать, чтобы оптимизировать обмен веществ?**



Тема: Шлаки и самоотравление. Как помочь организму в самоочистке

Хроническое отравление организма шлаками и токсинами может приводить к следующим проблемам:



- Аллергия или непереносимость некоторых продуктов
- Плохой запах изо рта, газы и стул непереносимого запаха
- Запоры, понос, нерегулярные опорожнения
- Частые простуды, вирусные заболевания
- Скопление газов, газы, частые кишечные заболевания
- Непереносимость жирной пищи
- Низкий уровень энергии, беспричинная слабость
- Боль в нижней части спины
- Пониженная сопротивляемость инфекциям

Так как же помочь организму в самоочистке?

Мы дадим вам 7 шагов к здоровому пищеварению.

Тема: Как правильно покупать продукты

- Как не растеряться среди обилия предлагаемых нам продуктов?
- Как научиться читать этикетки?
- Правила техники безопасности при покупке продуктов
- Как должен выглядеть здоровый набор продуктов?



Тема: Еда вне дома: как сходить в ресторан и не поправиться



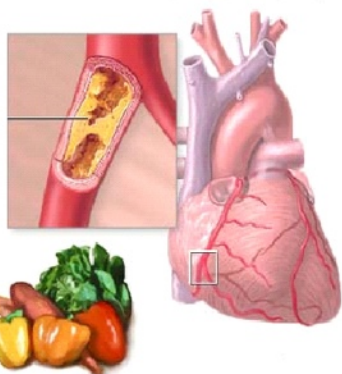
Мы дадим вам 12 золотых правил, которые помогут вам получать удовольствие от похода в ресторан, на вечеринку, свадьбу, день рождения, не набирая при этом вес.

Тема: Физические упражнения, энергия и снижение веса

- Физическая активность обязательна для сжигания калорий и снижения веса, а также для уменьшения стресса.
- Физические упражнения помогают людям лучше мыслить, лучше двигаться, улучшают настроение и дают подъем энергии.
- Помогают контролировать уровень сахара в крови, снижать вес, ускоряя обмен веществ, повышают «хороший» холестерин, поддерживают здоровые кости, мышцы и суставы.
- С помощью наших инструментов мы научим вас вести активный образ жизни и сжигать лишние калории.



Тема: Правильное питание для здорового сердца



Факторы риска развития атеросклероза

- Сахарный диабет
- Лишний вес
- Излишнее употребление в пищу животных жиров
- повышенное давление
- Курение
- Наследственность

Сердечно-сосудистые заболевания составляют более 56% всех заболеваний, опережая рак, несчастные случаи и другие причины.

Мы расскажем вам, как правильно питаться, чтобы сохранить здоровое сердце.

Тема: Естественная защита организма. Свободные радикалы и антиоксиданты

Точно так же, как металл ржавеет благодаря окислению, так и мы с возрастом «окисляемся».

Сегодня доказано, что большинство болезней возникают в результате реакции организма на окислительные процессы.

Антиоксиданты предотвращают окислительные реакции, стабилизируя свободные радикалы, защищая тем самым клетки от повреждения.

Два пути обеспечения организма антиоксидантами:

1. Продукты, богатые антиоксидантами
2. Питательные добавки, богатые антиоксидантами



Age 24



Age 54

Мы расскажем вам, как сохранить здоровье на всю жизнь благодаря правильному питанию



- Как поддерживать здоровый вес всю жизнь
- Как потреблять достаточно овощей, фруктов,
- цельнозерновых продуктов с высоким содержанием клетчатки
- Как ограничить употребление животных жиров, холестерина и соли
- Как уменьшить использование сахара, сладких продуктов и напитков
- Как потреблять продукты низкой жирности
- Как вести активный образ жизни

Если вы пропустили предыдущее занятие, не страшно: к нашей группе можно присоединиться на любом занятии.

Если у Вас были технические трудности с открытием приложений или присоединением к конференции, сообщите мне, и я Вам помогу.

После каждого занятия мы будем вам присылать развернутые материалы занятия, включая все необходимые рекомендации и научно-популярные статьи на каждую тему

Для более подробной информации обратитесь к вашему тренеру



Мы похудели на **457** килограммов!

Людмила - 21 кг
Дмитрий - 37 кг
Валерий - 50 кг
Светлана - 20 кг
Вадим - 22 кг
Марат - 47 кг
Михаил - 45 кг
Наталья - 25 кг
Владимир - 25 кг
Марина - 10 кг



Игорь - 20 кг
Нина - 17 кг
Ольга - 15 кг
Оксана - 22 кг
Ойсиу - 8 кг
Анна - 13 кг
Екатерина - 20 кг
Юлия - 13 кг
Александр - 12 кг
Елена - 15 кг

Присоединяйтесь!

