

В здоровом теле - здоровый вес

Приветствуем всех тех, кто уже начал свой путь к здоровому образу жизни, и тех, кто еще только задумывается о том, чтобы собраться с духом и встать на него. Надеемся, что эта статья будет полезна и тем и другим.

Оценка своего весового статуса может быть необъективной, если не использовать инструменты, специально разработанные для этих целей.

Индекс массы тела (ИМТ, англ. body mass index (BMI) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $I = m / h^2$ и измеряется в кг/м².

* m — масса тела в килограммах

* h — рост в метрах.

Например, масса человека = 85 кг, рост = 164 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

$ИМТ = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$ Показатель индекса массы тела разработан бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетеле (Adolphe Quetelet) в 1869 году.

В соответствии с рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела соответствие между массой человека и его ростом:

16 и менее - выраженный дефицит массы тела

16—18,5 недостаточная (дефицит) масса тела

18,5—25 норма

25—30 избыточная масса тела (предожирение)

30—35 ожирение первой степени

35—40 ожирение второй степени

40 и более ожирение третьей степени (морбидное)

Наряду с индексом массы тела существует множество других методик определения уровня лишнего веса. Так например существуют методики расчета индексов центрального ожирения, индекса объема тела, индекс Брока (методика применима только при росте 155—170 см. Нормальная масса тела при этом равняется (рост [см] — 100) — 10 (15 %), индекс Брейтмана, индекс Бернгарда и многие другие.

Кроме роста-весовых показателей может быть использован метод определения толщины кожной складки, предложенный Коровиным. По этой методике определяется толщина кожной складки в подложной области (в норме —1,1— 1,5 см). Увеличение толщины складки до 2 см свидетельствует о наличии ожирения.

Индекс массы тела – это инструмент для ориентировочной оценки, который подходит не всем. Например, попытка оценить с его помощью телосложение профессиональных спортсменов может дать неверный результат (высокое значение индекса в этом случае объясняется развитой мускулатурой). В то же время у женщин с тонкими костями и слабо развитыми мышцами индекс массы тела может соответствовать норме, но в организме может быть избыток жировой ткани. ИМТ может применяться у лиц не младше 18 лет. ИМТ не должен использоваться у беременных женщин. А для людей с умеренно развитой мускулатурой и обычной толщиной костей ИМТ – корректный способ оценить, является ли их вес угрозой для здоровья организма в целом.

Большое значение в прогнозе имеет тип ожирения. Ожирение верхней половины туловища (грудь, живот, талия) представляет большую угрозу здоровью пациента. При увеличении окружности талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин и отношения окружности талии к окружности бедер более 1,0 у мужчин и более 0,85 у женщин очень высок риск сахарного диабета, ишемической болезни сердца, инсульта. В то же время ожирение в нижней половине туловища (ягодицы и бедра) часто приводит к заболеваниям вен ног.

Согласно израильскому исследованию идеальным для мужчин является индекс массы тела в 25—27. Средняя продолжительность жизни мужчин с таким ИМТ была максимальной.

Специально для Вас мы предлагаем удобную рулетку. Она снабжена шкалой для определения вашего ИМТ (необходимо совместить показатель Вашего веса на одной шкале с показателем роста на другой, и тогда в окошке ИМТ Вы увидите, к какой категории Вы относитесь), а также станет Вашим помощником в контроле за изменением ваших объемов, если Вы уже начали прикладывать к этому усилия. Ведь как показывает практика процесс похудения у всех и на разных этапах проходит по-разному: иногда уходят килограммы, а иногда вес может снижаться незначительно, но при этом сантиметры в талии и бедрах будут неукоснительно сокращаться. Поэтому для объективной оценки динамики, мы рекомендуем вести дневник, где на еженедельной основе надо записывать вес, объем талии и объем бедер.

Полезные советы:

1. Взвешиваться лучше в одно и то же время утром натощак и желательно после первого похода в туалет.
2. Весы лучше взять электронные, погрешность измерения весов должна составлять не более +/-50 г. Для любого измерения веса и для определения идеального веса используйте результаты одних и тех же весов, тогда расчеты будут наиболее достоверными
3. Правильно измерять талию – без одежды или в легком белье, чтобы измерение проводить по коже.
4. Измеряют объем талии по линии пупка. Чтобы измерить талию верно, стоять нужно прямо, расслабив живот и свободно опустив руки вдоль тела. Саму измерительную ленту необходимо расположить строго горизонтально, без натяжения. Полученные размеры отмечают в конце нормального выдоха.
5. Чтобы определить размер бедер встаньте прямо, пятки вместе, ягодицы и ноги расслаблены, руки опущены вдоль туловища. Сантиметровую ленту расположите строго горизонтально, без натяжения, вокруг бедер на уровне наиболее выступающей части ягодиц и измерьте бедра. Измерять объем бедер следует также без одежды.

Как узнать, какой вес для Вас является нормальным и сколько килограмм Вам нужно сбросить?

Европейская Ассоциация Нутрициологов разработала следующую формулу рекомендованной массы тела (PMT):

Мужчины: $PMT \text{ (кг)} = P - 100 - (P - 152) \times 0,2$

Женщины: $PMT \text{ (кг)} = P - 100 - (P - 152) \times 0,4$,

Где P – это рост в см.

Если после вычислений Вы получили цифру, которая кажется Вам недостижимой, не поддавайтесь отчаянию. Ведь перед Вами не стоит задача добиться этого результата прямо завтра. Наберитесь терпения и начните с того, чтобы постепенно изменять свои неправильные пищевые привычки. Подробнее о том, как правильно питаться, какие продукты выбирать и других ключевых действий для успешного снижения массы тела Вы найдете в нашем специальном разделе: Программа Коррекции Веса.

Essential Foods: режим питания для снижения веса

Посмотрим правде в глаза: набрать вес очень легко, а потерять - почти невозможно. План **Essential Foods** / "Жизненно важные продукты питания" подходит для всех, особенно для тех, кто ранее уже терял вес и снова набирал. Появляются и исчезают причудливые диеты, но они просто не работают. Мы представляем Вам диету, которой легко следовать, и она обеспечивает Вас всеми необходимыми питательными веществами, которые Вы можете получить везде – дома, в ресторанах, в гостях и т.д.

Ключевые принципы

Обычно мы питаемся не очень хорошо, и каждый день не добираем необходимые питательные вещества. Это создает дополнительную нагрузку на головной мозг и заставляет нас есть больше в надежде на то, что с большим количеством пищи поступят и необходимые питательные вещества, нехватку которых испытывает организм. Другими словами, прием пищи с недостаточным количеством питательных веществ пробуждает чувство голода. Если последний раз Вы поели в 16:00, и при этом за день в Вашем рационе были лишь пончик и чашка кофе на завтрак, небольшая тарелка пасты на обед, и шоколадка после обеда, ваш мозг будет чувствовать беспокойство.

Мозг управляет нашим организмом и распределяет питательные вещества по тканям, направляя их на восстановление и формирование запасов. Когда в течение дня Вы не получаете достаточного количества питательных веществ, Вы недополучаете элементы, которые необходимы для правильного функционирования Вашего организма. По этой причине мозг сигнализирует телу, заставляя есть больше, в надежде, что в следующем кусочке как раз будут заключены те самые недостающие питательные вещества. К сожалению, в состоянии крайнего голода редко кто задумывается о пользе пищи. Скорее, Вы приобретете быстро приготовленную пищу, удобную для потребления (фастфуд), в которой мало питательных веществ, зато много калорий (отсюда название – «пустые» калории).

Когда Вы питаетесь по программе **Essential Foods**, центр голода в Вашем мозге успокаивается и чувство голода уходит. При этом организм получает все необходимое для нормального функционирования – и это всего 1200 -1300 калорий! Это приводит к двум положительным результатам. Во-первых, Вы наполните тело питательными веществами именно в тех количествах, которые Вам нужны. Во-вторых, Вы обеспечите снижение потребления калорий. Это будет означать, что, питаясь по программе **Essential Foods**, Вы будете терять вес, но если даже Вы все равно будете испытывать чувство голода и позволите себе 1-2 сладости на перекус, Вы не наберете лишний вес (если у Вас нет привычки переедать).

Для того чтобы терять вес, необходимо создавать дневной дефицит в 300-400 калорий. Следуя плану **Essential Foods**, Вы будете получать 1200-1300 калорий, что будет формировать дефицит в 600-800 калорий. Таким образом, если Вы будете съедать необходимое количество базовых продуктов каждый день и перекусывать один раз, употребляя 300-400 калорий, например, пончик, шоколадку, мороженое и т.д., Вы все равно будете терять вес. В те дни, когда Вы не будете перекусывать, Вы будете более эффективно терять вес. Это Ваш выбор, но в любом случае, следуя плану **Essential Foods**, Вы будете терять вес в краткосрочной перспективе, и не будете

набирать его снова. Для большинства людей, план предусматривает потерю от 0,5 до 1 килограмма в неделю, что рекомендуется для удержания положительного результата на протяжении длительного времени. Резкая потеря веса может привести к тому, что вес быстро вернется.

Вам не придется считать калории, потому что план **Essential Foods** сконцентрирован на обеспечении оптимального питания. Нет неправильной или правильной пищи. Забудьте все, что Вы слышали о так называемых «супер-продуктах». Все продукты уникальны, если они являются частью плана. Единственно, что Вам нужно будет считать это несколько цифр: **2—1—3—2—5+**.

Это те количества раз, за которые Вы должны съесть основные продукты для насыщения Вашего организма необходимыми питательными веществами. Это просто: 2 молочных продукта - 1 фрукт (да, переизбыток фруктов способствует накоплению лишнего веса!) - 3 продукта, богатых протеинами (мясных или вегетарианских) – до 2х порций цельнозерновых и от 5 и более порций овощей.

По сути этот подход даже нельзя отнести к диетам. Это просто нормальный режим питания, который мы рекомендуем Вам соблюдать всегда!

Физическая активность

Основной закон рационального питания - поступление энергии с пищей должно СООТВЕТСТВОВАТЬ ее расходу. Когда же мы говорим о потере веса, физические нагрузки имеют первостепенное значение!

Наша программа рекомендует ежедневную интенсивную физическую активность. Если Вы решили начать с простого: пешеходные прогулки, находите 1 час в день для этой активности. По мере улучшения Вашего физического состояния Вы можете усложнять задачу, практикуя домашние физические упражнения, посещая фитнес-центр, занимаясь активными видами спорта.

Способы приготовления пищи:

Применяя тепловую обработку старайтесь запекать продукты в духовке, или готовить их на пару и меньше жарьте. Жестко ограничивайте количество соусов, содержащих сахар и жиры. Готовя богатую протеинами пищу, старайтесь ограничивать использование растительного или сливочного масла, маргарина одной столовой ложкой.

Крахмалы:

Используйте цельнозерновые продукты. Хлеб из пшеничной муки, блинчики, выпечка и печенье, белый рис, картофель – не Ваш выбор. Хорошими источниками цельнозерновых злаков являются хлеб со злаками и отрубями, паста (макаронные изделия) из твердых сортов пшеницы, коричневый рис.

Клейковина и сахар

Программа питания **Essential Foods** поможет Вам с легкостью избегать клейковины (глютена) и сахаров в Вашем рационе. Вы должны будете употреблять большое количество свежих продуктов, которые не содержат эти ингредиенты. Натуральные сахара, которые содержатся в программе **Essential Foods**, оказывают незначительное влияние на повышение уровня сахара в крови. Вы будете испытывать проблемы с уровнем сахара в крови, только если Вы употребляете продукты с

большим содержанием добавленных сахаров, что вызовет чувство голода и накопление излишнего веса.

Правила походов за покупками

1. Никогда не отправляйтесь за продуктами, когда Вы голодны
2. Предварительно составьте список продуктов

Не все зерновые продукты одинаково полезны

Старайтесь использовать макароны из твердых сортов пшеницы, дикий рис, хлеб и хлебцы с отрубями или злаками.

Вода

Потребление адекватного количества воды помогает Вам сохранять хорошую форму и дарит здоровый вид Вашей коже. Вода очень важна для очистки организма и выведения токсинов. Старайтесь выпивать 4-8 стаканов чистой воды каждый день для максимального насыщения организма влагой и здоровья.

Протеины растительного происхождения

Протеины растительного происхождения очень полезны, и их хорошо включать в Ваш рацион не только вегетарианцам, но и мясоедам наряду с мясными и рыбными продуктами. Протеины растительного происхождения как правило богаты клетчаткой. Чтобы получить количество растительных протеинов, эквивалентное мясному блюду, порция должна быть большой. Будьте внимательны: калорийность порции вегетарианских протеинов выше, чем порции мясных, иногда превосходя ее в 3 раза!

Режим питания

Итак, это простая часть. Не нужно отмерять необходимое количество продукта и считать калории. Все что Вам нужно – следовать инструкции, приведенной ниже.

- Молочные – 2 порции
- Фрукты – 1 порция
- Протеины (мясо, морепродукты, птица, бобовые) – 3 порции (одна из них – со **Смарт Милом**)
- Цельнозерновые продукты – до 2х порций (одна – с продуктами питания, вторая – со **Смарт Милом**)
- Овощи – 5+ порций (одна из них – со **Смарт Милом**)

Признайтесь, не все, что Вы съедаете, попадает в эти замечательные категории. На ум сразу приходят тушеное мясо/рыба, супы, острые блюда и паста.

Пример оценки смешанных блюд

Сэндвич с индейкой: 2 порции цельнозерновых, 1 порция протеинов, 1 порция овощей
Спагетти с мясными фрикадельками: 1 порция цельнозерновых, 1 порция протеинов, 1 порция овощей

Куриный бульон с лапшой: 1 порция цельнозерновых (если там есть мясо, то также 1 порция протеинов)

Преимуществом данной программы является то, что Вам не нужно взвешивать все продукты, которые Вы потребляете в течение дня, и считать калории. Просто контролируйте количество порций, отмечая продукты после каждого приема в вашем Журнале питания. Не существует одного точного размера порции; руководствуйтесь здравым смыслом. Тем не менее, Вы потеряете вес быстрее, если будете следовать следующим рекомендациям:

Категория продуктов питания	Размер порции*
Молочные	
Фрукты	
Протеины (мясо, птица, морепродукты, бобовые)	порция мяса ~ 110-120 грамм, бобовых - 1 чашка объемом ~200 мл
Цельнозерновые продукты	1 чашка объемом ~200 мл (для риса, макаронных изделий) или 2 куска хлеба
Овощи	

Внимание: мы измеряем порцию **готового** продукта!

Продукты НСП в Программе Коррекции Веса

Безусловно, чудес не бывает, и не существует волшебной пилюли, проглотив которую без лишних усилий можно избавиться от бремени лишних килограммов. Для того, чтобы похудеть необходимо менять свои привычки как в питании, так и в отношении здоровых и регулярных физических нагрузок. Продукты компании Nature's Sunshine Products, которые мы включили в нашу программу, сделают переход к правильному режиму питания комфортным, испытывать мучительное чувство голода Вам не придется. Кроме того, эти продукты эффективно помогут Вам в работе по снижению веса благодаря способности влиять на определенные процессы усвоения жиров и углеводов.

Комплекс с гарцинией *Ощущение сытости*

Для того чтобы добиться потери веса, необходимо сокращать потребление калорий, что может вызывать у Вас постоянное чувство голода. Комплекс с гарцинией прекрасно справляется с этой проблемой. Благодаря экстракту гарцинии камбоджийской (*Garcinia Cambogia*) и хрому, этот продукт обеспечивает Вам чувство сытости на несколько часов. В этот БАД входит L-карнитин, способствующий более полному сгоранию жира в организме. Другой ингредиент – звездчатка или мокрица. Это травянистое растение из семейства гвоздичных содержит большое количество витамина С, бета-каротина, калия, кальция, а также обладает способностью связывать жиры и выводить их из организма.

Карбо Грэбберс *Поглотитель углеводов*

Этот продукт идеально подходит для порционного режима питания, содержащего углеводную пищу. Он поможет Вам сбросить лишний вес, помогая сокращать превращение углеводов в калории. Это означает, что Вы будете поглощать меньше калорий при приеме **Карбо Грэбберс** непосредственно перед употреблением в пищу продуктов с высоким содержанием углеводов. Это продукт, получаемый из белой фасоли, содержит ингибитор амилазы, который отвечает за блокирование пищеварительного фермента амилазы, вырабатываемого поджелудочной железой. В частности, он вмешивается в естественный процесс расщепления в организме больших молекул крахмала на мелкие молекулы сахара, которые могут поглощаться прямо в кровеносную систему. Как следствие, большинство молекул крахмала и ассоциированных калорий переносятся по телу естественным образом. Этот ингредиент также замедляет быстрое поглощение диетических углеводов, тем самым, оказывая благотворное влияние на систему инсулина и помогая снизить накопление жиров в жировых клетках.

* внимание: этот продукт сдерживает усвоение белого крахмала (сложных углеводов, например белый хлеб, картофель), но не сахара (простых углеводов).

Фэт Грабберс *Блокатор жиров*

Эта БАД способствует уменьшению усвоения жиров, благодаря связыванию их и выведению из кишечника до того, как они успеют усвоиться организмом. В состав Фэт Грабберс входят шелуха семян подорожника, гуаровая камедь, лецитин и звездчатка.

Шелуха семян подорожника - один из самых популярных видов клетчатки, которая имеет способность впитывать большое количество воды и образовывать желеобразную массу. Это

способствует размягчению каловых масс и улучшению моторики кишечника. Подорожник может значительно снизить общий холестерин и уровень липопротеидов низкой плотности в крови.

Гуаровая камедь – это комплекс полисахаридов, которые растворимы в воде и практически не всасываются в кишечнике. Ее получают из семян *Cyamopsis tetragonolobus* – растения семейства бобовых. Камедь способствует уменьшению аппетита и очень эффективно снижает уровень холестерина и насыщенных жиров в организме. Этот эффект достигается благодаря ее адсорбирующим свойствам.

Лецитин – транспортирует или мобилизует жиры и, таким образом, предотвращает жировую инфильтрацию печени. Лецитин относится к поверхностно-активным веществам, оказывает жирорастворимое действие. За счет лецитина холестерин и другие жиры частично растворяются в воде и выводятся из организма.

Звездчатка -выводит жиры из организма, является слабительным и регулирует работу желудка и кишечника, обладает мочегонным действием и подавляет аппетит.

Эта БАД в сочетании с предложенным нами режимом питания позволит эффективно скорректировать Ваш вес, а также поддерживать нормальный уровень холестерина.

Применение: Принимать по 2 капсулы каждой из трех перечисленных БАД за 30 минут до еды 2 раза в день. Длительность приема – 3 месяца.

Smart Meal Коктейль, заменяющий прием пищи

Завтрак является самым важным приемом пищи в течение дня для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса. Коктейль SmartMeal от NSP, специально разработан для обеспечения здорового питания и удовлетворения чувства голода. Этот уникальный продукт заменяет один прием пищи и обеспечивает организм целым комплексом незаменимых для него питательных веществ, включающим изофлавоны, белок, витамины А, В1, В2, В6, В12, С, D3, Е, фолиевую кислоту, ниацин, пантотеновую кислоту, биотин, минеральные элементы: кальций, магний, фосфор, хром, селен, медь, марганец, цинк, йод, линолевую и гамма-линоленовую кислоты, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Он повышает работоспособность организма, за счет оптимального сочетания витаминов группы В способствует выработке энергии и укрепляет мышечную ткань.

Применение: Мы рекомендуем Вам заменять 1й порцией **Смарт Мил** завтрак. Смешайте порошок для коктейля с одной чашкой любого из следующих продуктов: 1% или 2% молоко, 1% или 2% соевое молоко. В зависимости от Ваших вкусовых предпочтений, каждый из этих вариантов является отличным источником протеинов и незаменимых аминокислот и способствует потере веса.

Нейче Лакс Мягкая очистка организма

Для того, чтобы продукты НСП, входящие в эту программу работали более эффективно, необходимо помогать очищать организм от накопленных токсинов и нормализовать пищеварительный процесс. Нейче Лакс – уникальный растительный комплекс, который успешно справится с этой задачей благодаря ингредиентам, входящим в его состав.

Кора жостера Пурша обладает превосходным слабительным действием, регулирует мышечный тонус кишечника, преимущественно толстой кишки. Жостер эффективен также для нормализации работы печени, обладает общестимулирующим действием.

Корень солодки хорошо известен с древности как источник жизненной силы. Солодка высокоэффективна при лечении желудочно-кишечных заболеваний, особенно пептических язв и язв желудка. Обладает антибактериальным и мягким слабительным действием. Защищает кишечный эпителий, усиливая выделение слизи, поэтому широко применяется при хронических воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта, особенно при повышенной кислотности желудочного сока, при заболеваниях печени.

Плоды стручкового перца оказывают стимулирующее действие, улучшают пищеварение. Усиливая выработку слизи, перец защищает слизистую желудка и кишечника, препятствует брожению, эффективно устраняет метеоризм (газообразованию в кишечнике). Применяется для стимуляции пищеварения, возбуждения аппетита и детоксикации толстого кишечника.

Имбирь обладает противовоспалительными свойствами, повышает иммунитет. Имбирь способствует нормализации работы желудка, улучшает пищеварение, стимулируя выделение пищеварительных соков, усиливает аппетит, помогает при метеоризме, уменьшает боли (колики).

Сочетание трав, входящих в состав формулы Нэйче Лакс, стимулирует функцию печени, оказывает желчегонное, слабительное, обволакивающее и ветрогонное действие.

Применение: Мы рекомендуем использовать по 1 капсуле Нейче Лакс 1-3 раза в день во время первой недели каждого месяца программы.

Дополнительно можно принимать такие продукты от NSP, как:

Локло – богатый источник пищевых волокон. Улучшает перистальтику кишечника, способствует его очищению. Обладает пребиотическим действием для кишечной микрофлоры. Снижает уровень холестерина и сахара в крови. В программах снижения массы тела с целью подавления аппетита рекомендуется принимать Локло за 30-60 минут до еды

Омега-3 ПНЖК НСП – благоприятно влияют на работу сердца и печени, повышают эластичность сосудов, снижают риск появления атеросклеротических бляшек. ПНЖК входят в состав клеточных мембран, обеспечивают необходимую проницаемость и создают барьер для вредных соединений.

Лецитин НСП - обеспечивает нормальный обмен липидов. Стабилизирует уровень триглицеридов в крови, предохраняет от избыточной массы тела. Входит в состав клеточных мембран, является мембранопротектором. Обеспечивает устойчивую работу ЦНС и сердечно-сосудистой системы. Снижает ожирение печени, является гепатопротектором.

Нутри Берн - участвует в регуляции углеводного обмена, способствуя утилизации глюкозы. Способствует снижению жировой массы тела.

Солстик Слим – обладает антиоксидантным действием. Подавляет голод, повышает выработку энергии в организме человека, стимулируя окисление жира, что приводит к снижению массы тела. Прививает привычку дополнительного приема жидкости.

Сок Алоэ Вера НСП – оказывает мягкое слабительное действие, улучшает моторику кишечника. Улучшает обмен веществ. Обладает желчегонным и детоксикационным действием.

В конце дня, следуя диете **Essential Foods** и используя продукты NSP, Вы должны будете чувствовать сытость, не испытывать никаких нежелательных побочных эффектов и двигаться к успешной потере лишнего веса.

План приема пищи

Предлагаем Вам примерный план приема пищи. Воспользуйтесь словарем **Essential Foods** для выбора продуктов по своему вкусу.

Время приема	БАД/продукты питания	Комментарии
С завтраком	Нейче Лакс – 1 капсула (1я неделя каждого месяца)	
Завтрак	Смарт Мил (1 порция) со стаканом молока Фрукт Чай, кофе или другой напиток	1 порция протеинов 1 порция молочных продуктов 1 порция цельнозерновых 1 порция овощей
Перекус		
За 30 минут до обеда	Нейче Лакс – 1капсула (1я неделя каждого месяца) Комплекс с Гарцинией, Карбо Грэбберс, Фэт Грабберс - по 2 капсулы каждой БАД	Очистка
Обед	1 порция протеинов (мясо, рыба и т.д. или чечевица, горошек, фасоль) 1 чашка приготовленных овощей или 1 чашка сырых овощей в салате Чай, кофе или другой напиток	1 порция протеинов
Перекус		
За 30 минут до ужина	Нейче Лакс – 1 капсула (1я неделя каждого месяца) Комплекс с Гарцинией, Карбо Грэбберс, Фэт Грабберс - по 2 капсулы каждой БАД	Очистка
Ужин	1 порция протеинов (мясо, рыба и т.д. или чечевица, горошек, фасоль) 1 чашка пасты, риса, или ломтик хлеба с отрубями или цельными злаками 1 чашка приготовленных овощей или 1 чашка сырых овощей в салате Молочный продукт (молоко, йогурт или творог)	1 порция протеинов 1 порция цельнозерновых 1 или более порции овощей

Кофеин, содержащийся в кофе, мате, зеленом чае способствует высвобождению энергии и способствует сжиганию калорий. На ваше усмотрение вместо чая или кофе можно приготовить напиток **Солстик Энерджи** или **Солстик Слим**.

Словарь **Essential Foods**

<i>Молочные продукты</i>	<i>Молоко, йогурт (желательно несладкий), сметана, кефир, ряженка, айран</i>
<i>Фрукты и ягоды</i>	<i>Яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, инжир, грейпфрут, виноград, арбуз, дыня, киви, манго, нектарин, апельсин, мандарин, помело, персик, ананас, груша, сливы, чернослив, изюм, все ягоды</i>
<i>Протеины животного происхождения</i>	<i>Сыр (любые сорта в т.ч. фета, моцарелла, брынза), творог (мягкий, зерновой, творожный сыр), курица, утка, индейка, яйца, рыба, ветчина, баранина, ягненок, свинина, креветки, индейка, говядина, телятина, субпродукты</i>
<i>Протеины растительного происхождения</i>	<i>Орехи (любые сорта в т.ч. грецкий орех, миндаль, бразильский орех, кэшью, фисташки, арахис и т.д.), горошек, чечевица, фасоль, тыквенные семечки, кунжут, семена подсолнуха, льняное семя, тофу</i>
<i>Цельнозерновые</i>	<i>Хлеб со злаками/отрубями/семенами, цельнозерновые злаки, кукуруза, кускус, овсяная каша, паста из твердых сортов пшеницы, коричневый рис</i>
<i>Овощи</i>	<i>Спаржа, свекла, брокколи, белокочанная капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, помидоры, огурцы, зеленая фасоль, листовой салат, лук, зеленый горошек, сладкий перец, шпинат, кабачки и цукини, баклажаны, тыкв, редис, лук репчатый и зеленый, листовая зелень</i>

Потеря веса происходит при следовании диете, употреблении рекомендованных биологически активных добавок, очищении организма, физических нагрузках и когнитивной перестройке, что означает «включение» мышления стройного человека. Помните: излишний вес не является только Вашей виной. Мы живем в мире, наполненном токсичными веществами. Многие из нас замечают, что мы постоянно находимся под прессом рекламы: нам подают огромные порции, мы едим вкусную пищу, которая вызывает привыкание, нам приходится сидеть целыми днями за столом перед компьютером, ограничивая свою физическую активность. Математика говорит сама за себя: нельзя потреблять большее количество калорий, не тратить их и при этом не набирать вес. Наша ДНК запрограммирована на удержание лишних калорий. На самом деле, наш организм очень эффективно извлекает каждую молекулу питательных веществ из пищи, которую мы потребляем. Мы, живущие на планете сейчас, происходим от длинной линии предков, организм которых успешно накапливал калории в виде жира на случай голода. В современном обществе больше нет голода, но наша ДНК еще не обновила информацию об этом – на это могут уйти еще миллионы лет эволюции! Мы вынуждены работать с этим сейчас. Все, страдающие от излишнего веса, должны потреблять меньше калорий и активно их тратить. Это единственный путь к успеху.

Журнал питания

Неделя с	___/___/___		по	___/___/___
Вес в начале недели	кг		Вес в конце недели	кг
Объем талии в начале недели	см		Объем талии в конце недели	см
Объем бедер в начале недели	см		Объем бедер в конце недели	см

Необходимо отметить галочкой каждый прием продуктов питания и БАД.

	<i>Пн</i>	<i>Вт</i>	<i>Ср</i>	<i>Чт</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>	<i>Вс</i>
СмартМил: 1 порция	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Комплекс с Гарцинией, Карбо Грэбберс, Фэт Грабберс – по 2 капсулы каждой БАД	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Нейче Лакс (только 1я неделя месяца): 1-3 кап.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Протеины	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Фрукты	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Цельнозерновые	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Молочные продукты	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Овощи	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Физическая активность							

Внимание!: Каждый коктейль NSP, смешанный с молоком заменяет Вам:

- Один прием молочных продуктов
- Один прием протеинов
- Один прием овощей
- Один прием цельнозерновых продуктов

Учитывайте это при заполнении таблицы!

Советы по прохождению Программы Коррекции Веса

Овощи и фрукты бросают вызов: Ешьте больше!

Когда Вы в последний раз слышали о том, что есть надо больше? Если Вы выбираете овощи фрукты вместо другой еды, Вы можете ЕСТЬ БОЛЬШЕ! Почему? Потому, что они богаты клетчаткой и водой и при этом на тот же объем калорий можно позволить себе бОльшую порцию. Съедая 5-9 порций овощей и фруктов в день, Вы существенно снижаете риск возникновения диабета, онкологических заболеваний, повышенного давления, избыточного веса и ожирения. При выборе необходимо ориентироваться на калорийность тех или иных продуктов и отдавать предпочтение низкокалорийным. К ним относятся: петрушка, огурцы свежие, сельдерей, укроп, вишня, капуста белокочанная, лук зеленый, огурцы соленые, помидоры, чеснок, шпинат, щавель, баклажаны, капуста квашеная, перец болгарский, редис, лимон, морковь, тыква, шиповник, яблоки, свекла отварная, арбуз, груша, кабачок, киви, лук репчатый, редька, абрикосы, гранат, грейпфрут, земляника, клубника, сливы, смородина, черешня, брусника, клюква, персики.

Под порцией мы подразумеваем количество сырого продукта, уместающегося в чашку объемом около 150 мл или фрукт среднего размера. Если же Вы готовите блюдо из овощей или фруктов с применением жира или соуса, не забывайте учитывать, что это повышает калорийность блюда.

Овощи и фрукты – краеугольный камень здорового питания. Они являются богатыми источниками витаминов, минералов, клетчатки, а также положительных эмоций.

Вот некоторые советы от Американской Диетической Ассоциации по приготовлению блюд из овощей и фруктов:

1. При приготовлении пиццы выбирайте разнообразную овощную начинку. Попробуйте: брокколи, шпинат, болгарский перец, помидоры, грибы и цуккини;
2. Сделайте ваше блюдо сочнее, используя фрукты: пюре из ягод, яблок, персиков в качестве густого соуса для запеченных морепродуктов или птицы;
3. Побалуйте себя молочным коктейлем из нежирного молока и клубники или бананов;
4. Запеките дикий рис с яблоком и корицей (можно добавить немного ореха);
5. Приготовьте лепешки из муки грубого помола с слегка обжаренными овощами и нежирным сыром;
6. Приготовьте шашлычки на гриле из разноцветных овощей. Используйте: помидоры, красный и желтый сладкий перец, кабачок, грибы и красный лук;
7. Добавьте вкуса вашему овощному салату, добавив baby-морковь, помидоры-черри, листья шпината и дольки мандарина. Сбрызните оливковым маслом с лимонным соком.
8. Добавьте в овсяную кашу, сваренную на нежирном молоке, сушеную клюкву и немного миндаля (крошеного или лепестков) и получите удивительно вкусный завтрак.
9. Начините омлет простыми овощами: брокколи, кабачок, морковь, перец, помидоры, репчатый лук и посыпьте нежирным сыром типа чеддер;
10. Приучите себя всегда иметь в холодильнике свежие овощи и фрукты – природный «фаст-фуд» - очистил и съел!

Полезные советы по прохождению Программы Коррекции Веса

Если Ваш вес уходит недостаточно эффективно (менее 0,5 кг в неделю) необходимо понять, что нужно скорректировать в вашей программе, на что больше обратить внимание. Основные способы улучшить результат:

- больше двигаться
- ужинать не позднее 19:00
- пить больше воды
- снизить количество порций цельнозерновых до 1 (той, которую Вы получаете с коктейлем **Смарт Мил**)
- строго ограничить потребление лишнего сладкого, сладких напитков, богатой углеводами пищи

Следите за тем, чтобы при этом не было снижения энергии.

Также если Вам так комфортно, можно пить коктейль **Смарт Мил** не утром, а вечером. Тогда режим питания будет выглядеть примерно так:

Завтрак – 1 порция протеинов, 1 порция овощей, 1 порция цельнозерновых, 1 молочный продукт

Например: омлет с овощами, тост, молоко или йогурт, кофе

Обед – 1 порция протеинов, 2 порции овощей, 1 фрукт

Например: тушеная индейка, салат, овощи, приготовленные каким-либо способом, груша

Перекус - сырые или приготовленные овощи – 1 порция

Ужин - коктейль **Смарт Мил** с молоком

При этом **Комплекс с Гарцинией, Карбо Грэбберс** и **Фэт Грабберс** надо принимать по 2 капсулы за 30 мин до завтрака и обеда.

Дозировку **Нейче Лакс** надо подбирать индивидуально. Нужен легкий слабительный эффект. Для этого кому-то нужна 1 капсула, а кому-то – 3.

Не всегда результаты выражаются в потере килограммов. Часто после прохождения программы коррекции веса существенно **уменьшаются объемы талии и бедер**. Это говорит о том, что жировая масса переходит в мышечную, а значит человек выглядит более подтянутым. Вооружитесь сантиметром и вместе с весом отслеживайте свои объемы.

Важно проверять свой вес в одно и то же время – в идеале – утром, до завтрака после похода в туалет.

Если в организме задерживается вода (отекают конечности, не регулярно мочевыделение), вес будет прыгать в течении недели, даже если взвешиваться в одно и тоже время. В этом случае рекомендуется применять такие продукты, как **Репейник, Красный Клевер, Уро Лакс**. Также можно задействовать лимфо-дренажный массаж, либо бег трусцой каждый день по 1 часу.

Как правило, легче сбрасывают вес сильно полные люди. Если же человек весит 80 кг, а хочет весить 75, ему придется значительно сильнее увеличить физические нагрузки.

При наличии гормональных сбоев, нарушении работы щитовидной железы работать над коррекцией веса крайне затруднительно и прежде всего необходимо провести гормональную коррекцию под контролем специалиста. У НСП также есть ряд продуктов, которые можно эффективно применять в подобных случаях.

Рекомендации по физическим нагрузкам

Для того чтобы сбросить вес запишитесь на занятия в бассейн или бегайте в близлежащем парке. Подойдут также часовые нагрузки:

- Езда на велосипеде
- Танцы
- Йога
- Аэробика
- Спортивные игры
- Работа в саду
- Бег трусцой
- Интенсивная ходьба
- Физические упражнения

Упражнения всегда считались независимым фактором, положительно влияющим на здоровье. Они способствуют активации тех жиров, что накапливаются в области живота и являются наиболее вредными для сердца, и, помимо сохранения “хорошего” холестерина, помогают стабилизировать кровяное давление.

Для тех, кто выбирает домашнюю зарядку, предлагаем комплекс упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ И ПРЕССА

1. Махи ногами

Лягте на спину, руки заведите за голову и зафиксируйте в таком положении. Поднимите ноги и начинайте выполнять всем известное упражнение «ножницы», только ноги разводите не в стороны, а делайте махи «вперед - назад». Начинайте с минимума и постепенно увеличивайте нагрузку. Каждое упражнение в идеале должно выполняться 3 подхода по 10 раз. Если Вам пока трудно делать это упражнение из положения лежа на спине, начните с более простого варианта: лягте на бок и обопритесь на локоть. Махи можно делать как вертикально вверх, так и немного перед собой.

2. Поднимаем ноги

Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Ноги поднимите под углом 90 градусов и удерживайте в таком положении столько, сколько сможете.

3. Упражнение «скручивание»

Его действие направлено на прямые мышцы и выполнять его надо обязательно с небольшой амплитудой. Для этого вы должны лечь на пол и хорошенько прижать к нему поясницу. Ноги согните в коленях, локти направьте в разные стороны и заведите руки за голову. На вдохе отрывайте от пола голову и лопатки, поднимая при этом вверх подбородок. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

4. Упражнение «обратное скручивание»

Как и предыдущее, данное упражнение выполняется с небольшой амплитудой. Лягте на пол, согните ноги в коленях, заведите за голову руки и разведите в стороны локти. На вдохе оторвите от пола лопатки и голову, приподняв при этом таз. На выдохе займите исходную позицию.

5. Поднимаем туловище

Лягте на пол, согните ноги в коленях, заведите за голову руки и разведите в стороны локти. На вдохе оторвите от пола корпус и, не спеша поднимитесь к своим коленям. На выдохе вернитесь в исходное положение.

6. Поднимаем ноги на стуле

В этом упражнении важна большая амплитуда. Сядьте на стул и обопритесь на край. На вдохе подтяните ноги к корпусу, а на выдохе вернитесь в исходное положение.

7. Локоть-колени

Встаньте прямо, достаньте локтем правой руки колено левой ноги, затем локтем левой руки колено правой ноги. Повторите эту пару движений с максимально возможной для вас скоростью 10 -15 раз.

8. Велосипед

Из положения лежа поднять ноги насколько возможно высоко и крутить ими, имитируя движения на велосипеде вперед и назад. Сделать 3 захода по 1 минуте.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Прежде всего, определитесь, в каких местах ваши ноги должны похудеть: на бедрах или на икрах. Избавиться от лишних сантиметров и сделать кожу и мышцы ног более упругими вам помогут следующие упражнения для похудения ног:

1. Выпады ногами

Чтобы подтянуть мышцы передней стороны бедер и ягодиц, выполняйте выпады ногами вперед. Но помните, что данное упражнение обязательно чередуется на разные колени, а руки при этом должны упираться в бедра.

2. Разведение ног, вытянутых вверх

Убрать с внутренней части бедер дряблость можно таким способом: лягте на спину и разведите вытянутые вверх ноги. Следите, чтобы во время данного упражнения ноги не отклонялись назад или вперед.

3. Разведение приподнятых ног из положения лежа

Займите горизонтальное положение, руки положите рядом с ягодицами и обопритесь на них. Следите, чтобы ноги были прямыми. Поднимите их вверх и в таком положении сводите и разводите их 10 раз (мышцы должны быть напряженными).

4. Поднимаем ноги

Если Вас беспокоят жировые отложения с внешней стороны бедер, поднимайте верх прямую ногу, находясь в лежачем положении. Во время этого упражнения носок необходимо тянуть на себя. После восьми подходов поменяйте ногу.

5. Бег на месте

Не забывайте о беге на месте. Доказано, что это одно из самых универсальных средств против отложенного жира.

6. Подъемы на мысочки

Стоя на месте опускайтесь и поднимайтесь на мысочки в быстром темпе в течение 1 минуты. Сделайте 3-4 подхода.

7. Антицеллюлитное упражнение

Станьте так, чтобы ноги были шире плеч и выверните наружу носки. Держа прямо руки, необходимо медленно приседать, напрягая мышцы бедер и ягодиц. Присев, задержитесь на некоторое время, и встаньте, сделав усилие. Так надо повторить 10 раз, выполнив по 3 подхода.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ

1. Упражнение на стуле

Присядьте на край стула, поставьте врозь ступни ног. Попробуйте зажать между коленями любой предмет (диванную подушку, книгу и т.д.). Вы должны прямо сидеть и держаться за сидение руками. Сильно сожмите мышцами бедер этот предмет и оставайтесь в таком положении одну минуту. После этого можно расслабиться и вновь приступить к выполнению упражнения.

2. Захват колена

Обхватите обеими руками правое колено и подтяните осторожно его к груди, зафиксировав это положение минимум на 20 секунд. Эти же действия повторите и с другой ногой. Это упражнение необходимо выполнять по 5-10 раз с каждой ногой.

3. Подтягивание ягодичных мышц стоя

Встаньте прямо. На вдохе через нос напрягите мышцы ягодиц, одновременно подберите живот. Выдохните через нос. Сделайте 3 подхода по 10 повторов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

1. Упражнение с нагрузкой

Возьмите небольшую гантель или пол-литровую бутылку с водой. Сгибайте руку с нагрузкой в локте, придерживая его другой рукой и поднимая ее над головой. Сделайте 3 подхода по 10 повторов на каждую руку.

2. Упражнение «Ножницы»

Старое доброе упражнение на сведение-разведение вытянутых перед грудью рук в высоком темпе. Выполняйте упражнение в течение минуты и с перерывом повторяйте 3 раза.

3. Сжатие кистей

Вытяните руки в стороны и сжимайте/разжимайте кисти 40 раз.

4. Отжимания с упором на колени

Лягте на живот лицом вниз. Приподнимитесь на руки, опираясь на ладони. Приподнимайте и опускайте верхнюю часть тела в медленном темпе, сгибая руки в локтях.

Как сохранить результат

Мы надеемся, что по истечении 3х месяцев режим питания, рекомендованный Стейси Белл, войдет у Вас в здоровую привычку, и Вы будете комфортно чувствовать себя, продолжая придерживаться его. Вы также можете принимать коктейль **Смарт Мил** вместо одного из приемов пищи. Остальные БАД можно не продолжать пить постоянно, но если Вам предстоит обильный прием жирной, или богатой сложными углеводами пищи – принимайте **Фэт Грабберс** и **Карбо Грабберс** по 2 капсулы за 30 мин. до еды.

Рекомендации по употреблению воды и физической активности также остаются в силе.

Продолжайте контролировать свой вес и объемы хотя бы раз в месяц. Если Вы заметите, что стали снова набирать вес, возвращайтесь к программе в полном ее объеме.

Отзывы участников Программы Коррекции Веса

Вот некоторые отзывы от тех, кто уже прошел трехмесячный курс по Программе Коррекции Веса от НСП:

Лейла, Москва. Курс пройден. Огромное спасибо вам! Научилась есть овощи, порции стали маленькие (вся пища за прием не больше объема лодочки из ладоней), ем когда захочу, то есть как почувствую голод (но это происходит не раньше чем через 2-3 часа). Отказалась от сладкого, и уже не тянет, хотя при желании могу съесть и кусочек торта, при этом не переживая и не отработывая его диетой, а с удовольствием и наслаждением. На сегодня вес 70,5 кг. Это **-11 кг за 4,5 мес.!** И это при том, что я, к сожалению, так и не занялась спортом, да и прогулки устраиваю не каждый день. Осталось 6-10 кг до моего прежнего нормального (идеального) веса. NSP запустил процесс, теперь главное - не нарушить баланс. Я не могу сказать, что себя в чем-то сдерживаю, скорее я себе ни в чем не отказываю, так как за время программы изменился подход к питанию, и поменялись вкусовые пристрастия. Еще раз с благодарностью NSP.

Виктория, Россия (потеряла 8 кг, 11 см в талии*): Появилась энергия, мне стало легче двигаться. Перестала кушать после 18:00. Теперь я могу обходиться без сладкого. Сознание перестроилось. Теперь если я чувствую голод, а нормально покушать нет возможности, или не пришло время, я просто пью воду. Муж, глядя на меня, тоже стал задумываться над тем что и когда он есть!

Татьяна, Россия (потеряла 6,5 кг, 5 см в талии*): Приятно, что тонус кожи в отличие от моих предыдущих опытов похудения сохранился. Снижение веса прошло без негативного влияния на организм. Думаю, этими результатами я обязана полноценному питанию и всем полезным элементам, которые содержатся в продуктах НСП, которые я употребляла. Теперь я кушаю более «культурно» и стараюсь не есть поздно вечером. Я поняла, что регулярная физическая нагрузка – это главное.

Наталья, Беларусь (потеряла 18,8 кг и 10 см в талии*): Впервые худея, я не испытывала стресса. В первую очередь мне понравилась то, что совсем перестало тянуть к сладкому, хотя раньше я не могла и дня прожить без сладкой вафли или шоколадки. А сейчас мне все сладости кажутся совсем не вкусными, и как я поняла, что совсем не полезными. Во время программы, не испытываешь чувства голода. В разных диетах применяется однообразная и не вкусная пища, а

чаще всего и какой-то один продукт, который быстро надоедает. А с программой Essential Foods, есть большой выбор вкусной, разнообразной и полезной пищи. Огромную поддержку организму в процессе похудения оказывает замечательная продукция компании NSP.

Людмила, Украина (потеряла 14,9 кг, 21 см в талии*): Очень понравилась сама программа. Четкий подбор продуктов, порций и рекомендации по распределению еды облегчили готовить и подбирать.

Анна, Беларусь (потеряла 8,6 кг, 10 см в талии*): Чувство стресса я испытывала лишь первую неделю – из-за смены привычного образа жизни, но я довольно быстро влилась в эту Новую жизнь, мне стало нравиться, что я, а вместе со мной и моя Семья стала правильно питаться! Оказывается, есть много вариантов вкусной и здоровой пищи!

Людмила, Россия (потеряла 2,5 кг и 8 см в талии*): Причиной набора веса для меня стал сильный стресс. Теперь я чувствую себя прекрасно! У меня много энергии и хочется делиться ей с другими. Я подписала много новых партнеров. Чувствую себя моложе. Мой муж второй раз влюбился в меня. Эту программу легко соблюдать: я кушаю 5 раз в день, пью много воды и выбираю правильные продукты питания.

Игорь, Россия (сбросил 5 кг и 5 см в талии*): Я стал кушать более дробно и смог уменьшить размеры своих порций. Настроение бодрое. Вес существенно не уменьшился, но живот куда-то делся!

Любовь, Украина (потеряла 7 кг и 13 см в талии*): Начала много ходить, при этом не задыхаться. Буду продолжать сбрасывать вес. Теперь это возможно – я в этом уверена на 100%!

Татьяна, Украина (потеряла 9,8 кг, 22 см в талии*): После программы чувствуется бодрость, нет чувства усталости, как было раньше "проснулся и устал". Приятно идти по улице, когда тебя встречают знакомые и делают комплименты. Ушел лишний вес, а взамен получила здоровье!

* Индивидуальные результаты могут разниться

Ожирение - медицинская катастрофа современности

Ожирение – это хроническое рецидивирующее заболевание, характеризующееся нарушением обмена веществ и проявляющееся избыточным развитием и накоплением жировой ткани.

На глобальном уровне избыточная масса тела и ожирение относятся к числу основных факторов смерти. Около половины случаев развития сахарного диабета, около четверти ишемической болезни сердца и около трети случаев развития онкологических заболеваний обусловлены избыточной массой тела и ожирением.

По статистике ВОЗ с 1980 по 2012 год во всем мире количество людей с ожирением увеличилось более чем в два раза. Более 1,5 млрд. взрослых людей старше 20 лет имеют избыточную массу тела. Из этого числа свыше 500 млн. взрослых страдают ожирением. 65% населения земного шара проживают в странах, где избыточная масса тела и ожирение приводят к смерти большее

число людей, чем недостаточная масса тела. В 2010 году около 45 млн. детей в возрасте до 5 лет имели избыточную массу тела.

Детское ожирение является фактором, обуславливающим более высокую вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Вместе с тем, помимо повышенного риска в будущем, страдающие ожирением дети испытывают затруднения при дыхании, подвержены повышенному риску переломов, гипертензии, ранних признаков сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности и негативным психологическим последствиям.

Основными **причинами**, которые приводят к избыточному весу, ожирению, а в дальнейшем и к метаболическому синдрому (артериальная гипертензия, нарушение нормального липидного состава крови, инсулинорезистентность, глюкозотолерантность), являются гиподинамия, недостаток биологически активных веществ в пище и воды, высокоуглеводный характер питания. Большое потребление простых сахаров приводит не только к поступлению в организм большого количества ненужных, а как оказалось и вредных калорий, но и к снижению иммунитета, нарушению кислотно-щелочного баланса организма, минерального и белкового обменов, дефициту меди, хрома, кальция, магния, росту бактериальных, вирусных, грибковых заболеваний и глистных инвазий, аллергии, ухудшению состояния соединительной ткани и всех тканей организма, содержащих белок.

Хочу всем напомнить: жировая ткань очень много стоит для нашего организма и очень дорога в обслуживании, т.к. поглощает для своего функционирования львиную часть витаминов, микро-макроэлементов, липидов, белков. Рекомендую задуматься перед тем, как класть в рот очередной кусок торта со сладким чаем.

Ожирение провоцирует возникновение огромного количества заболеваний, которые являются основными причинами смертности в современном мире: атеросклероз сосудов, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инсульт, инфаркт, жировой гепатоз, желче-мочекаменная болезнь, эндокринная патология, онкопроцессы и т.д.

Длительное ожирение (метаболический синдром) имеет весьма трагические последствия, для обладателя лишних килограммов исходя из вышеперечисленных патологических состояний. Но есть и хорошая новость – алиментарное ожирение легко поддается коррекции посредством оптимизации пищевого рациона. Под «оптимизацией» я понимаю изменение пищевого рациона в сторону уменьшения калорийности и увеличения полноценности по нутриентам. В пищевом рационе современного человека безальтернативный путь – прием БАД (биокорректоров, концентратов, биологически активных веществ) из-за недостаточности в пищевых продуктах необходимых нутрицевтиков, которые теряются в процессе агрессивного земледелия, транспортировки, рафинирования, хранения, термической обработки. Современная пища в большинстве случаев – высококалорийная еда («жратва») без витаминов, минералов, полноценных белков, полноценных жиров. Многострадальный организм в этой ситуации ищет качественные, нужные ему нутриенты через увеличение количества поглощаемой пищи и получает в «нагрузку» огромное количество не востребуемых калорий и «приличную» жировую оболочку, которая плохо сказывается на внешнем виде и, что самое главное, ох, как вредит нашему здоровью. Выход один – обогащение пищи концентратами необходимых веществ (БАД).

Борьба с весом должна включать полноценное белковое питание, витаминно-минеральные комплексы, качественные липиды, растительные продукты, полезные микроорганизмы (бифидо- и лактобактерии) и т.д. Компания NSP имеет полную линейку всех необходимых продуктов не только для нормализации веса, но и для поддержания организма в постоянно прекрасном физиологическом состоянии.

Нутри Берн – высокообогащенный белками, низкокалорийный коктейль с приятным вкусом. Создан из молочной сыворотки, с использованием холодной технологии мембранной ультрафильтрации. Нутри Берн является источником натурального, неденатурированного белка. В производстве этого продукта использована ультрасовременная технология, позволяющая получать последнее, новейшее поколение высококачественных белковых соединений из сыворотки цельного молока. Белок сыворотки обеспечивает наш организм всеми незаменимыми аминокислотами, и является источником белка для построения тканей и клеток всего тела – скелетных мышц, гладкой мускулатуры внутренних органов, сосудов, кожи, клеток крови, иммунной системы, гормонов и ферментов.

Смарт Мил – белковый коктейль, заменяющий прием пищи. Этот уникальный продукт заменяет один прием пищи и обеспечивает организм целым комплексом незаменимых для него питательных веществ, включающим изофлавоны, белок, витамины А, В1, В2, В6, В12, С, D3, Е, фолиевую кислоту, ниацин, пантотеновую кислоту, биотин, минеральные элементы: кальций, магний, фосфор, хром, селен, медь, марганец, цинк, йод, линолевую и гамма-линоленовую кислоты, омега-3 жирные кислоты. Повышает работоспособность организма, способствует выработке энергии. Укрепляет мышечную ткань, является отличным источником протеинов и незаменимых аминокислот и способствует потери веса. Одна порция коктейля восполняет 35% суточной нормы витаминов и микроэлементов и 15 г белка, а также незаменимые аминокислоты.

Пептовит с L-карнитином и магнием – уникальный аминокислотный питательный комплекс для питательной поддержки всех органов, повышает выносливость, восстанавливает мышечную массу. Помогает восстановлению всех систем органов, активизирует расщепление жиров.

Колострум НСП (молозиво) – ценнейший белково-аминокисотно-минеральный комплекс – способствует восстановлению и усилению роста повреждённых мышц, костей, связок, коллагена кожи и нервной ткани, способствует нормализации веса, обладает выраженным иммунопротекторным, адаптогенным, гепопротекторным действием.

Пчелиная пыльца – мощный иммуномодулятор, антиоксидант, стимулятор обменных процессов. Она повышает силу, выносливость и реактивность. Считается самым совершенным природным питательным продуктом, содержит практически все важнейшие жизненно необходимые компоненты – белок, 18 аминокислот, 16 витаминов, 18 минералов, 28 микроэлементов, ферменты и т. п.

Омега-3 (ПНЖК) НСП – полиненасыщенные жирные кислоты, играют важную роль не только в наращивании мышечной ткани и ее регенерации, но и улучшают циркуляцию крови, и таким образом стимулируют сжигание жира. Омега-3 ПНЖК положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, снижают уровень вредного холестерина и насыщенных жиров, а также увеличивает количество полезного холестерина и уменьшает вязкость крови, что благотворно влияет на работу сердца и кровообращение в целом. Омега-3 жирные кислоты являются одним из ключевых компонентов диеты для нормализации веса. Можно заметить, что люди, которые принимают рекомендуемую дозу Омега-3 кислот, быстрее теряют свою жировую массу тела. Омега-3 кислоты частично блокируют формирование жировой ткани и также активно стимулируют сжигание жира.

Лецитин НСП – содержит фосфолипиды. Удерживают холестерин и триглицериды в кровяном русле, препятствуя их отложению в стенках сосудов, ускоряет метаболизм жиров в печени, защищает ее от жировой дистрофии, а организм – от накопления жира.

Локло – растворимая и нерастворимая клетчатка, смесь растительных ингредиентов. Помогает избежать переедания, ведь ее пищевые волокна имеют свойства разбухать в желудке. Очищает

организм человека от вредных накоплений и токсинов, улучшает работу кишечника, нормализует обменные процессы в организме и гормональный фон снижает содержание в крови холестерина и сахара, пополняет запас витаминов, минералов, антиоксидантов.

Витамины – важный элемент в сжигании жировых отложений. Одна из жизненно важных функций витаминов в том, что они принимают непосредственное участие во всех биохимических процессах, происходящих в организме. Это значит, что при их отсутствии или недостатке обмен веществ замедляется, а в худшем случае может и вовсе нарушиться.

Витамин С. Всем известно, что этот витамин отвечает за крепкий иммунитет, но кроме этого он снижает уровень «плохого» холестерина в крови и участвует в преобразовании глюкозы в энергию, которая помогает организму сжигать жиры.

Не имеет смысла ранжировать витамины группы В по значимости для процесса потери веса. В компании НСП есть прекрасные витаминно-минеральные комплексы, содержащие полный набор витаминов группы В (**Супер комплекс, Солстик нутришн, ТНТ, Витазавери, Нутри Калм, Мега Хел**). Витамины этой группы регулируют обмен веществ, обеспечивают работу щитовидной железы, увеличивают энергию и потребление глюкозы и жирных кислот на клеточном уровне и регулируют уровень сахара в крови и, что важно, влияют на аппетит, обеспечивают нормальный жировой обмен, а его недостаток отзывается накоплением жира в печени. Участвуют в процессе утилизации жиров и в высвобождении энергии из углеводов, укрепляют нервную систему. Поддерживают процесс похудения, способствуют сжиганию избыточного жира.

Витамин D тоже нужно активно включать в диетический рацион, поскольку он является жирорастворимым витамином и способствует усвоению кальция. Также этот витамин отвечает за выработку гормона лептина, а этот гормон обеспечивает чувство насыщения!!! (витамин D присутствует в таких продуктах НСП как **Солстик Нутришн, Супер Комплекс, ТНТ, Смарт Мил, Кальций Магний Хелат** и др.).

Следующим необходимым для нормализации жирового обмена является витамин Е (токоферол). Наибольшее значение имеют его антиоксидантные (антиокислительные) свойства, нормализующие функциональную способность мышц. Главное физиологическое значение витамина Е заключается в его способности предохранять в организме внутриклеточный жир от окисления. В результате самоокисления внутриклеточных липидов (жиров), входящих в структуру клеточных мембранных систем (хромосом и др.), образуются токсичные продукты окисления, нарушающие нормальное функционирование клетки. Кроме того, продукты окисления инактивируют (снижают активность) в организме ферментов и витаминов и тормозят их действие.

Растительные комплексы для нормализации веса.

Комплекс с Гарцинией дает ощущение сытости. Потеря веса – это сокращение потребления калорий, что может вызвать постоянное чувство голода. Комплекс с Гарцинией прекрасно справляется с этой проблемой. Благодаря экстракту гарцинии и хрому этот продукт обеспечивает чувство сытости на несколько часов. L-карнитин способствует более полному сгоранию жира. Звездчатка обладает способностью связывать жиры и выводить их из организма.

Карбо Грэбберс – поглотитель углеводов. Сокращает превращение углеводов в калории, содержит ингибитор амилазы, который отвечает за блокирование пищеварительного энзима, тормозит процесс расщепления больших молекул крахмала на мелкие молекулы сахара, которые могут поглощаться в кровеносную систему. Замедляя быстрое поглощение углеводов, оказывает благотворное влияние на систему инсулина и помогает снизить накопление жира.

Фэт Грабберс – поглотитель жиров. Способствует уменьшению усвоения жиров, благодаря связыванию их и выведению их из кишечника до того, как они успеют усвоиться организмом. Впитывает большое количество воды, способствует размягчению каловых масс и улучшает моторику кишечника. Снижает общий холестерин и уровень липопротеидов низкой плотности, уменьшает аппетит. За счет лецитина, который относится к поверхностно-активным веществам, транспортирует и мобилизует жиры, оказывает жирорастворимое действие. Благодаря эффекту эмульгации, запущенному лецитином, растворяется холестерин и другие жиры в воде и выводятся из организма.

Нейче Лакс – мягкая очистка организма. Для нормализации веса, необходимо очистить организм от накопленных токсинов и нормализовать пищеварительный процесс. Продукт обладает слабительным, антибактериальным, противовоспалительным, желчегонным, обволакивающим и ветрогонным действиями, регулирует мышечный тонус кишечника, усиливает выработку слизи, препятствует брожению.

Нормализация веса – это весомый вклад в здоровье современного человека. Желаю успеха!