

Программа Коррекции Веса

Доктор Стейси Белл

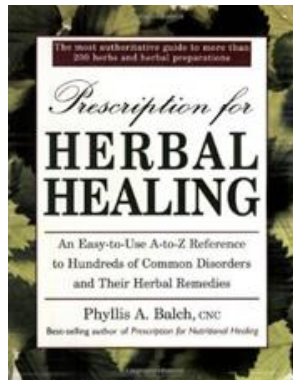
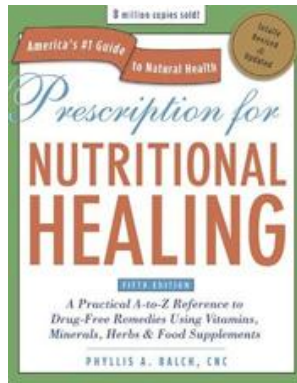


Специалист в области питания и коррекции веса

Доктор Стейси Белл

Доктор Наук, специалист в области питания, дипломированный врач-диетолог, эксперт по биологически активным добавкам и функциональному питанию, автор многочисленных публикаций по питанию и здоровью

- Опыт - более 40 лет
- Сотрудничала с Медицинским факультетом Гарвардского Университета
- Опубликовала более 120 научных статей
- Обладательница 6 патентов
- Провела более 10 клинических испытаний по тестированию продуктов питания у пациентов с диагнозом СПИД, раковыми заболеваниями, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, диабетом и избыточным весом
- Имеет 8 монографий, соавторствовала в написании более 30 книг
- Прочитала более 100 научных лекций в различных странах, выступала по радио и на ТВ
- Сотрудничала с известными докторами Барри Сирсом и Эндрю Вейлом, компаниями Slim-Fast, Abbott Labs, Nestle, Mead Johnson, и Tony Robbins

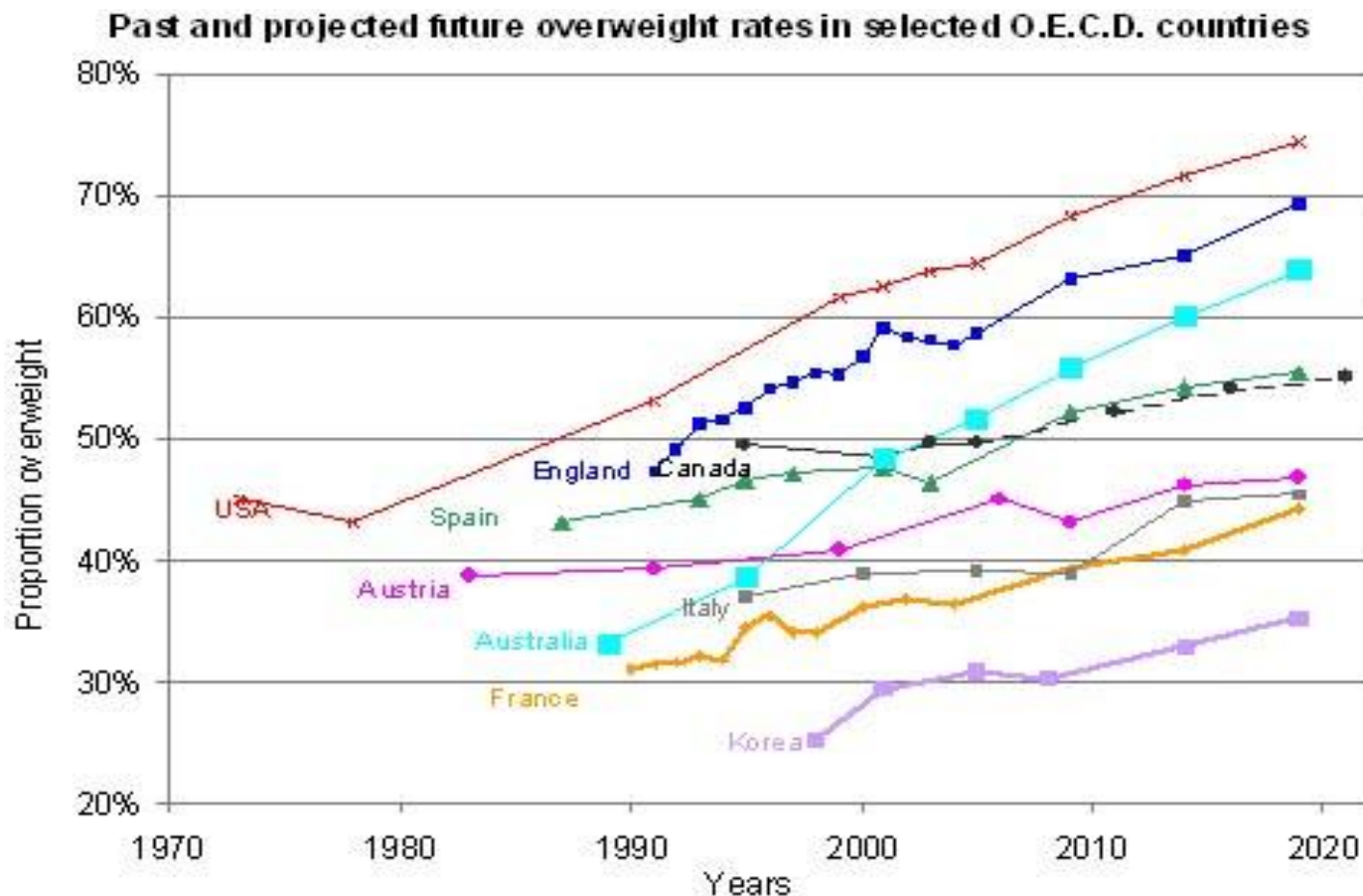


СОДЕРЖАНИЕ



- Проблемы избыточного веса в России
- Задачи диетологии
- Популярные диеты
- Новая наука о коррекции веса
- Отличия плана питания Essential Foods от других
- План питания Essential Foods / Жизненно важные продукты
- Продукты НСП в программе
- Результаты испытания

Динамика роста населения с избыточным весом в странах ОЭСР*



Источник: Ожирение и превентивная экономика, 2010

* Организация экономического развития и сотрудничества

Рост числа россиян, страдающих ожирением



Опрос проведен с участием 28 000 человек

Перспектива распространения ожирения среди взрослого населения России (по ИМТ (≥ 25 кг/м²))

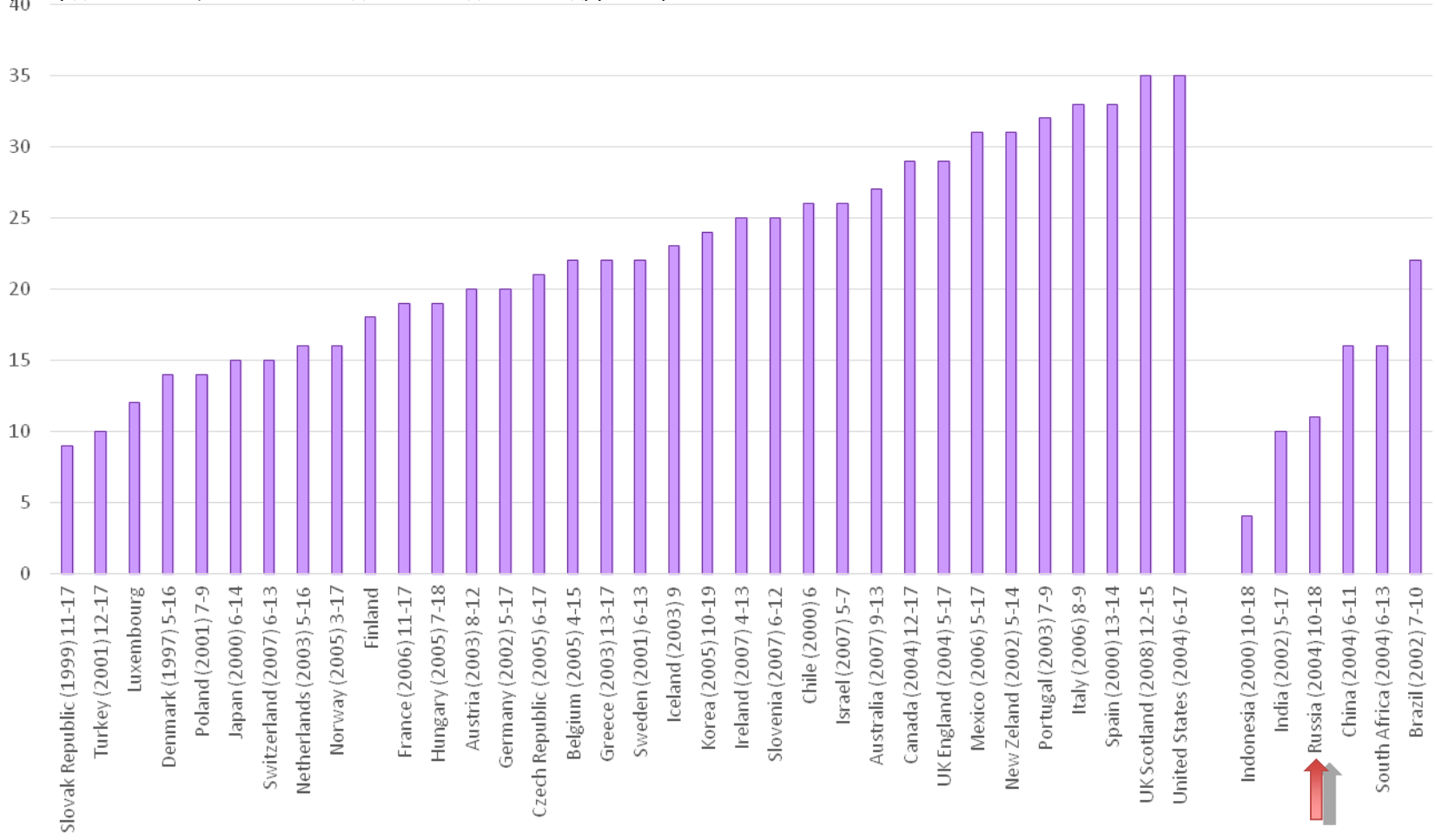
Год	2010	2020	2030	2040	2050
Мужчины	51%	59%	64%	71%	76%
Женщины	58%	57%	56%	55%	54%

По странам СНГ официальных данных недостаточно.

Э. Ртвеладзе «Тенденции ожирения в России. Влияние на здоровье и стоимость здравоохранения», 2012; 12А:1471

Процент детей с избыточным весом в выбранных возрастных группах

Ист.: Исследование ВОЗ
«Поведение детей в школе», 2005-06
(вес и рост у детей 11 лет), а также последние исследования других стран.

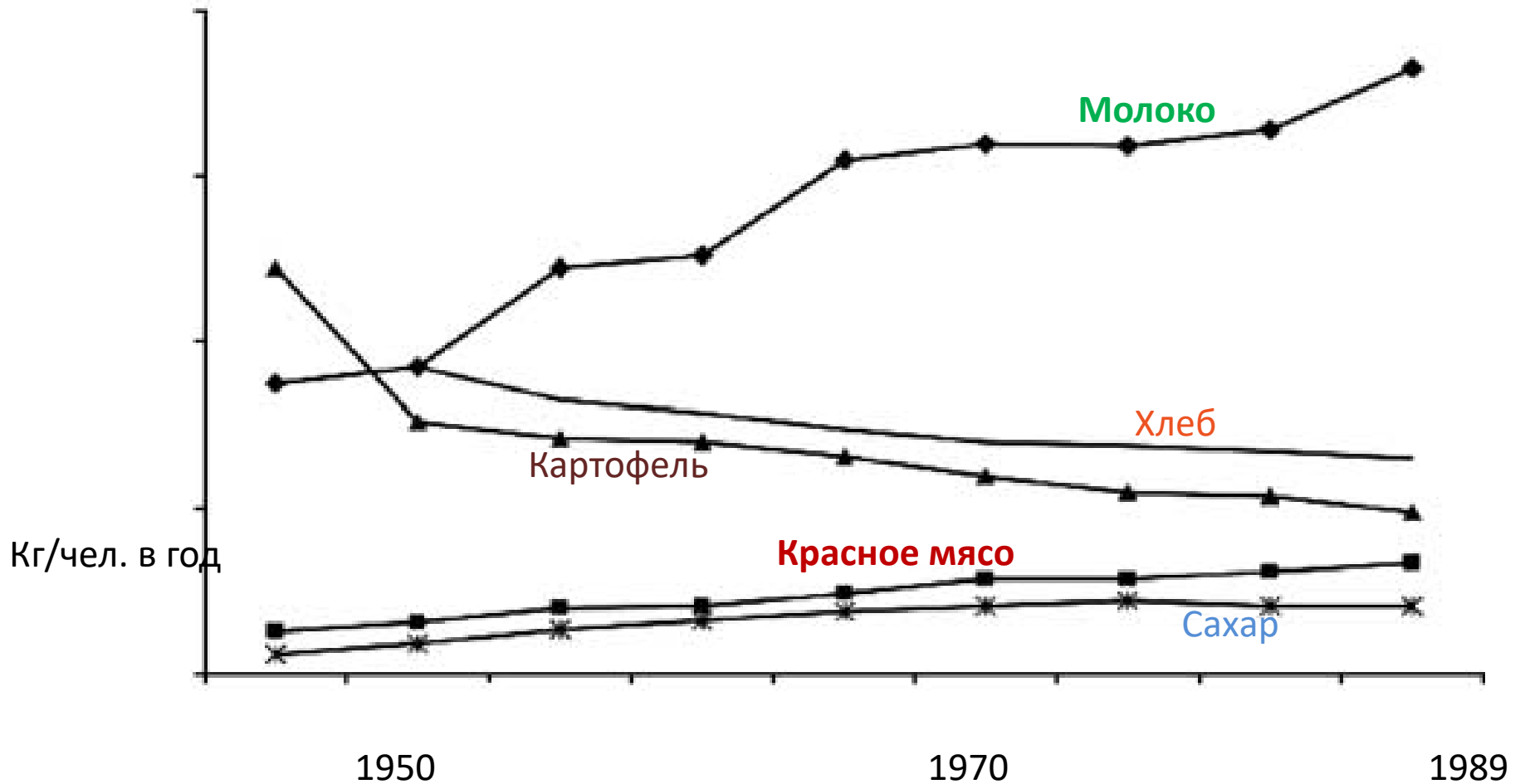


Ожирение в России

- Причины:
 - Сидячий образ жизни
 - Старение
 - Вождение автомобиля
 - Алкоголь
 - Питание
 - высокое содержание крахмалов, сахаров и мясомолочных продуктов
 - недостаток фруктов и овощей

Э. Ртвеладзе «Тенденции ожирения в России. Влияние на здоровье и стоимость здравоохранения», 2012; 12А:1471

Изменения в потреблении продуктов питания в России



Питание в России

Нутриенты	Задачи правительства на 2005 год	Реальное питание в 2005 году
Калории	Сократить потребление	Мужчины: 2 800 Женщины: 2 400
Углеводы	Сократить потребление сахара	45%, в основном сахар
Протеины	Сократить до 12,5% от общего калоража	17%
Жиры	Сократить с 42% до 32%	43%, в основном насыщенные жиры
Микронутриенты	Есть больше фруктов и овощей	- Низкое потребление фруктов и овощей - Низкий уровень витамина С, фолатов, кальция, магния и калия в крови

hns L. Eur J Clin Nutr 2003; 57:1295; Boylan S. BMC Pub Health 2009; 9:439

Последствия избыточного веса у Россиян

- Увеличение в 2-3 раза риска развития:
 - раковых заболеваний
 - сердечной патологии (сердечные приступы, инфаркты)
 - диабета 2го типа
 - остеоартрозов (особенно коленных суставов)

Rtveladze K. Scripts.org Health 2012; 12A:1471



Задачи диетологии:

1. Снижение веса
2. Уменьшение жировой массы тела

Вес (кг)

Индекс массы тела (ИМТ)

Окружность талии (см)

Избыток жировой массы тела



- Опасен для здоровья и жизни
 - высокий индекс массы тела
 - увеличенный объем талии
- Долгий путь к маленьким результатам
 - Потеря 10% массы тела сокращает риски и занимает 12-16 недель (активная потеря веса)
 - При весе 70 кг, излишек веса – 7 кг

Мало - это много

Потеря веса всего на 5-10% приводит к снижению рисков заболеваний сердечнососудистой системы.

В США в рамках исследования в течение года наблюдались пациенты с диабетом 2го типа (~5 000 чел.).

Результаты снижения веса на 5-10% были клинически значимы:

- Снижение кровяного давления на 5 пунктов (в мм рт.ст.)
- Уровень триглицеридов в крови упал на 40 пунктов (мг/дл)
- Снизился уровень сахара в крови
- Уровень холестерина липопротеидов высокой плотности вырос на 5 мг/дл
- При снижении веса на 10-15% результаты были еще лучше

Wing RR. Diab Care 2011; 34:1481



Популярные диеты сегодня

- **Популярные диеты в США:** по Аткинсу (высоко-протеиновая), Weight Watchers (низкожировая) и NutriSystem (высокоуглеводная), Zone (сбалансированная 40-30-40)

Через год снижение веса на 2-3%

Для человека с весом 100 кг - это 2-3 кг

- **Модные диеты**

- Сокращение приемов пищи, исключение жизненно-важных нутриентов
- Голодание, очистка

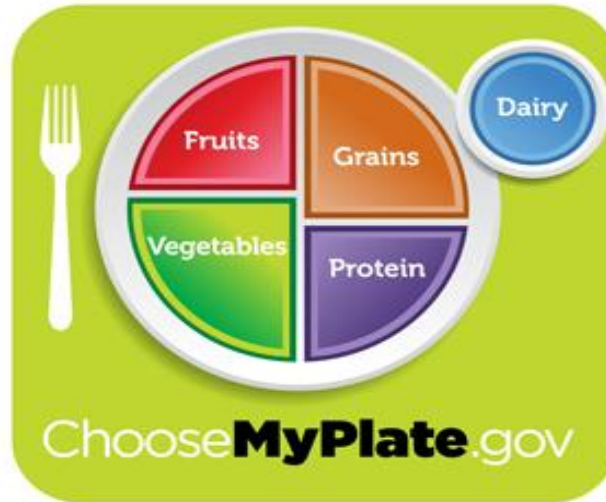
Все эти подходы не соответствуют нормам питания, не полезны для здоровья, вредны для людей, страдающих хроническими заболеваниями.

Популярные диеты сегодня (продолжение)

- **Замещение приемов пищи:** имеется больше всего клинических данных
 - 6 месяцев: снижение веса на 4,5 кг
 - 4 года: снижение веса на 9,5 кг
 - 10 лет: снижение веса на 3 кг, но в контрольной группе, которая следовала той же диете, но без замещения приема пищи, набор веса – 11 кг
-
- **Хирургическое вмешательство**
 - отпугивает людей (только 5% тех, кому это показано, решаются на операцию)

Moran LJ. Am J Clin Nutr 2006; 84:77-87; Flechtner-Mors M. Obes Res 2000; 8:399-402; Rothacker DQ. Nutrition 2000; 16:344-348; Blackburn GL. N Am Assoc Study Obes (NAASO) 2003; Oct 11-15, Fort Lauderdale, Flor. (abstract #423-P)

Старый научный подход к питанию в США



- Для снижения веса была рекомендована диета с высоким содержанием углеводов, низким содержанием жира и протеинов
- Рекомендовано здоровым людям для снижения риска возникновения хронических заболеваний (сердечнососудистые заболевания, диабет 2го типа)

Старый научный подход Российского Института Питания

- Очень близкий к подходу американцев
- Снижение потребления калорий до 1 800 – 2 000 в день
- Снижение потребления углеводов, особенно сахара, картофеля и выпечки
- Ограничение употребления жирной пищи
- Низкое количество протеинов – *протеинов слишком мало для обеспечения снижения веса!*
- Большое количество молочных продуктов

<http://10diets4you.com/diet-of-the-russian-institute-of-nutrition>

Новый научный подход к здоровому питанию



7 недостатков западного образа питания

- Высокий индекс гликемической нагрузки
- Несбалансированный набор микронутриентов
- Переизбыток кислоты, pH крови снижен
- Избыток соли и низкое содержание калия
- Недостаток клетчатки
- Дефицит ПНЖК омега-3 и избыток омега-6
- Некорректное соотношение макронутриентов (мало протеинов для насыщения)



Cordain L. Am J Clin Nutr 2005; 81:341-354

Фрукты и овощи: исправляем 5 из 7 недостатков

- Низкий гликемический индекс (ГИ)
- Дают ощущение сытости; богаты клетчаткой
- Богатый источник микронутриентов
- Уменьшают кислотность крови, что способствует укреплению костей
- Содержат мало солей и богаты калием, что снижает кровяное давление



Калория калории - рознь

- При снижении веса организм начинает потреблять меньше калорий, что приводит к сокращению расхода энергии.
- Чтобы определить, при каком режиме питания расход энергии остается самым высоким, было проведено сравнение трех подходов:
 - Старый научный подход (много углеводов, мало жиров)
 - Продукты питания с низким ГИ
 - Высокопротеиновая диета (по Аткинсу)

Ebbeling CB. JAMA 2012; 307:2627

Результаты

- Самый низкий результат: старый научный подход
- Хороший результат: продукты с низким ГИ (сжигается на 60 калорий в день больше)
- Отличный результат: высокопротеиновая диета (сжигается на 120 калорий в день больше)
- Оптимальный путь к снижению веса основан на потреблении:
 - большого количества протеинов
 - пищи, богатой углеводами с низким ГИ, но при этом ограничивать общее потребление углеводов
 - некоторого количества жирной пищи

Средиземноморская диета



- Уменьшает ли средиземноморская диета риск сердечных заболеваний?
- Были проведены 5-тилетние исследования группы 7 500 человек с риском СС заболеваний в возрасте 65 лет
- Используемые диеты:
 - Средиземноморская диета с **оливковым маслом**; без ограничения калорий
 - Средиземноморская диета с **орехами**; без ограничения калорий
 - Старый научный подход (много углеводов, мало жиров)

Отличия между диетами

Средиземноморская диета

- Умеренно-жировая: оливковое масло (1/2 л в неделю) или орехи (85 г в день)
- Морепродукты и овощи, богатые протеинами
- Ограничение молочных продуктов
- Ограничение крахмалосодержащих продуктов (хлеб, картофель, макаронные изделия)

Старый научный подход

- Диета с пониженным содержанием жиров
- Протеины животного происхождения
- Молочные продукты: 3 раза в день
- Крахмалы: 3 и более в день

Средиземноморская диета

- Средиземноморская диета, включающая орехи и оливковое масло, показала снижение на 30% рисков основных сердечнососудистых заболеваний (сердечные приступы, инфаркты, смерть от сердечных заболеваний)
- Благодаря чему получен такой результат?
 - основные продукты, способствующие снижению риска ССЗ - орехи и оливковое масло
 - потребление овощей и фруктов
 - остальные продукты – те же, что и в альтернативном варианте диеты
 - вес не снизился (*диета не дает такого эффекта*)



Полноценный план питания

ESSENTIAL FOODS

- Способствует снижению массы тела на 5-10% в течение максимум 16 недель;
- Потеря происходит за счет жира, мышечная масса сохраняется;
- Включает в себя коктейль для замещения приема пищи;
- Исключает 7 недостатков западного подхода к питанию, особенно благодаря включению фруктов и овощей;

Полноценный план питания

ESSENTIAL FOODS

- Поддерживает продолжительное сжигание калорий в процессе снижения веса благодаря обилию протеинов, продуктов с низким гликемическим индексом и некоторого количества жиров.
- Заимствует принципы здорового питания Средиземноморской диеты: оливковое масло, орехи, рыба, овощи.

Предпосылки к выбору плана питания

ESSENTIAL FOODS

- Уникальная программа, основанная на результатах последних исследований;
- Люди не знают, как правильно питаться, и испытывают дефицит в жизненно важных питательных веществах каждый день;
- Когда мозг получает информацию о неполноценном питании:
 - он сигнализирует телу о необходимости употребления большего количества пищи, с надеждой, что следующая ее порция будет содержать недостающие питательные вещества;
 - неполноценное питание вызывает усиленное чувство голода;

Результат: постоянное чувство голода и непрекращающийся процесс поглощения пищи приводят к набору веса.

Употребление жизненно важных продуктов питания

- Не происходит интенсивного поступления глюкозы в кровь;
- Не происходит резкого выброса инсулина;
- Достаточное количество протеинов для поддержания мышечной массы и работы мозга;
- Более выраженное чувство сытости (клетчатка, продукты с низким ГИ);
- **Чувство голода отсутствует в течение 4х часов!**



Употребление НЕ жизненно важных продуктов питания

Интенсивное поступление глюкозы в кровь

Резкий выброс инсулина в плазму

Недостаток протеина для мышечной массы

Чувство сытости кратковременное
(мало клетчатки, продукты с высоким гликемическим индексом)

Чувство голода наступает
уже 2 часа



Жизненно важные продукты питания

Essential Foods

- Задача - получить 100% жизненно важных нутриентов в 24 часа
- Обеспечение всех потребностей организма (витамины, минералы, протеин и т.д.)
- Нет ограничений по количеству (как в Средиземноморской диете)
- Создание дефицита калорий, который приводит к потере веса
- Можно позволить себе немного еды с «пустыми калориями»



НЕ жизненно важные продукты питания

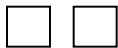


- Поставляют в организм не жизненно важные питательные вещества, за исключением калорий («пустые» калории)
- Нужны для восполнения дефицита калорий
 - жизненно важные продукты дают нам 1 250 – 1350 калорий
 - нам нужно около 1 500 калорий/день
- Не жизненно важные продукты обычно употребляются, как перекус:
 - сладости
 - соленые снеки
 - выпечка
 - мороженое
 - сладкие напитки, смузи, десертные кофейные напитки
 - жареное

Программа Коррекции Веса

План питания Essential Foods 2 – 1 – 3 – 2 – 5+

**Молочные
продукты**
2 порции



Фрукты
1 порция



Протеины
(мясо, морепродукты,
птица, бобовые)
3 порции



Цельнозерновые
2 порции



Овощи
5+ порций



Жизненно важные продукты питания

Essential Foods

Жизненно-важные продукты питания*	Для чего они нужны	Количество в день
Протеины (постное мясо, рыба, растительные протеины)	Источник аминокислот, витаминов В, В ₁₂ , железа	3 порции: - растительные ~1,5 чашки/1 порция - животного происхождения – около 110-170 г
Молочные продукты	Источник кальция, магния, фосфора, витаминов D и А	- 2 чашки: молока, кефира или йогурта
Фрукты (свежие, замороженные, консервированные, умеренно сладкие)	Источник витамина С, бета-каротина, клетчатки, фитонутриентов	- 1 штука / 1 чашка
Овощи (свежие, замороженные, консервированные, не содержащие крахмала)	Источник витамина С, бета-каротина, клетчатки, фитонутриентов	- минимум 5 чашек
Зерновые/крахмалы (в основном цельнозерновые)	Источник витаминов группы В, железа, фолиевой кислоты, клетчатки	- 2 чашки (одна употребляется с едой, вторая – с заменой пищи)

*до 2 столовых ложек жира или растительных масел в день

Калорийность жизненно важных продуктов питания

Пример меню 1

- Завтрак: СмартМил с молоком и фрукт 357
- Перекус* 50
- Обед: курица, овощи 242
- Перекус* 24
- Ужин: говядина, рис, овощи, молоко 705

Итого: 1 378

Пример меню 2

- Завтрак: СмартМил с молоком и фрукт 320
- Перекус* 14
- Обед: лосось, овощи 231
- Перекус* 16
- Ужин: свинина, кускус, овощи) 667

Итого: 1 248

*Все перекусы – это овощи

Протеины растительного происхождения....

-очень полезны, но по сравнению с протеинами животного происхождения порция пищи богатой растительными протеинами имеет гораздо больше калорий, чем порция мясного с аналогичным количеством протеинов:

– Курица	115 г	150 Ккал
– Фасоль	1,8 чашки	400 Ккал
– Миндаль	1 чашка	> 600 Ккал

- Будьте внимательны, контролируйте употребление НЕ жизненно важных продуктов с учетом калорийности растительных протеинов!

Van Ausdal W, Bell SJ. Open J Nutr 2009; 2:9

Продукты питания с низким гликемическим индексом (ГИ)

- В отличие от продуктов с высоким ГИ выбор пищи с низким ГИ имеет следующие преимущества:
 - снижение веса
 - отсутствует чувство голода
 - ниже риск возрастных хронических заболеваний (сердечнососудистые заболевания, инфаркты, диабет 2го типа, ожирение)
 - мозг не посылает организму сигналов о голоде в течение 4 часов после еды

Bell SJ. Nutritional Supplements for Weight Loss; Bagchi D (ed), CRC Press: Boca Raton, Flor, 2007; Lennerz BS. Am J Clin Nutr 2013; 98:641

Пища, содержащая углеводы

Продукты питания	Гликемический индекс
Фрукты	20-40
Овощи (не крахмалосодержащие)	незначительный
Бобовые, орехи	25-45
Овощи (крахмалосодержащие)	60-90
Несладкая и сладкая выпечка, зерновые, макаронные изделия, крупы	50-80
Сладкие прохладительные напитки	~60
Соки	40-60
Снеки	>50

Физическая активность

Рекомендации Американской Ассоциации изучения сердечных заболеваний:

- Как минимум 30 минут умеренно-интенсивных нагрузок 5 дней в неделю – 150 мин./нед.

ИЛИ

- Минимум 25 минут усиленной нагрузки минимум 3 дня в неделю - 75 мин./нед.

Участники испытания уделяли 60 минут 7 дней в неделю умеренным физическим нагрузкам.

www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy

Всесторонний подход



Кровь

Нейче Лакс: очистка

Метаболизм

Комплекс с Гарцинией

Кишечник/Печень

Карбо Грэбберс
Фэт Грабберс

Питание

Коктейль СмартМил

Зачем нужна очистка?

- **Нейче Лакс**
 - Применять в течение первой недели каждого месяца
 - Принимать от 1 до 3х капсул в день во время еды
- Обеспечивает периодическую потребность организма в очистке крови и органов
- Выводит токсины, образующиеся в процессе потери жировой массы тела
- Содержит 5 из 7 трав, одобренных Немецкой Комиссией Е *для здоровья желудочно-кишечного тракта
- * научный совет, имеющий полномочия утверждать к использованию различные травы в фитомедицине



Коктейль для замены приема пищи



- СмартМил заменяет один прием пищи в день;
- Коктейль был разработан на основе результатов клинических испытаний;
- Рекомендуется разводить в молоке;
- 1 порция коктейля СмартМил с молоком содержит адекватное количество калорий (250) и протеинов (23 г) для поддержания Ваших сил до следующего приема пищи.

Комплекс БАД для коррекции веса



Комплекс содержит:

- Комплекс с Гарцинией
- Карбо Грэбберс
- Фэт Грабберс

Принимать по 2 капсулы
каждого продукта за 30 минут
до обеда или ужина.

Для удобства потребления
разовая порция 3х БАД
упакована в порционные
пакетики.

Комплекс с Гарцинией

Способствует снижению веса:

- создает чувство сытости
- способствует потере жировой массы тела, не затрагивая мышечную
- помогает снижать количество потребляемых калорий
- снижает уровень сахара в крови



Westerterp-Plantenga MS. Int J Obes 2002; 26:870; Ramos RR. Invest Med Ind 1995; 23:97; Shara M. Mol Cell Biochem 2003; 254:339; Sharma S. J Trace Elem Med Biol 2011; 25:149

Карбо Грэбберс

- Содержит экстракт фасоли обыкновенной *Phaseolus vulgaris*, ингибитор альфа-амилазы, получаемый из бобов фасоли (блокирует амилазу).
- Участвует в усвоении белого крахмала (напр. хлеб, картофель), замедляя его расщепление и снижает абсорбцию углеводов.
- Исследования показали, что экстракт фасоли в Карбо Грэбберс в 3 раза эффективнее снижает вес, чем плацебо, и 85% веса теряется за счет жира.
- Безопасен. Не содержит растворителей, пестицидов и тяжелых металлов.
- **Результат:** Калории, поступающие с углеводами, блокируются, и происходит снижение веса.

Udani J, Singh BB. Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using a proprietary fractionated white bean extract. Altern Ther 2007; 13:32-37; Thom E. J Intern Med Res 2000; 28: 229; Udani J, Thom E. J Intern Med Res 2000; 28:229

Фэт Грабберс

- Каждая капсула содержит 203 мг гуаровой камеди и 203 мг оболочек семян подорожника;
- Частично блокирует усвоение жиров;
- Способствует снижению аппетита;
- Имеет мягкий слабительный эффект;
- Небольшое количество клетчатки (4 капсулы Фэт Грабберс - дневная дозировка - содержат 1,6 г) снижает уровень общего холестерина и холестерина низкой плотности;

Rideout TC. Vas Health Risk Mang 2008; 4:1023; Jenkins DJA. Am J Clin Nutr 2002; 75:834; Smith U. Int J Obes 1987; 11:27; Fiarchild RM. Br J Nutr 1996; 76:63

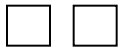
Испытание Программы Коррекции Веса

- **Цель:** протестировать эффективность плана питания жизненно важных продуктов/Essential Foods в группе из 43 человек:
 - Россия (15 чел.)
 - Украина (20 чел.)
 - Беларусь (8 чел.)
- **Метод:** 90-дневная программа, регулярный контроль веса и объема талии
- **Режим питания/БАД:** см. следующие слайды

Программа Коррекции Веса

План питания Essential Foods 2 – 1 – 3 – 2 – 5+

**Молочные
продукты**
2 порции



Фрукты
1 порция



Протеины
(мясо, морепродукты,
птица, бобовые)
3 порции



Цельнозерновые
2 порции



Овощи
5+ порций



Программа Коррекции Веса

План питания

1я неделя

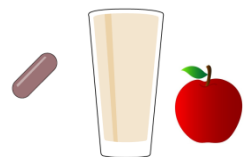
ЗАВТРАК

ПЕРЕКУС

ОБЕД

ПЕРЕКУС

УЖИН



Нейче Лакс
СмартМил с
молоком/
1 фрукт



1 чашка
свежих
овощей



Нейче Лакс
Комплекс БАД –
3х 1 пакет



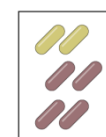
110 г
протеинов



1 чашка
овощей



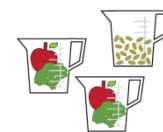
1 чашка
свежих
овощей



Нейче Лакс
Комплекс БАД –
3х 1 пакет



170 г протеинов/
1 молочный продукт



1-2 чашки
овощей/
1 чашка
зерновых

2-4 недели

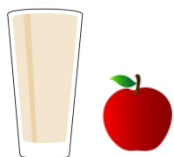
ЗАВТРАК

ПЕРЕКУС

ОБЕД

ПЕРЕКУС

УЖИН



СмартМил с
молоком/
1 фрукт



1 чашка
свежих
овощей



Комплекс БАД –
3х 1 пакет



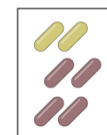
110 г
протеинов



1 чашка
овощей



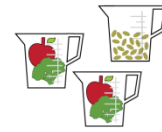
1 чашка
свежих
овощей



Комплекс БАД –
3х 1 пакет



170 г протеинов/
1 молочный продукт



1-2 чашки
овощей/
1 чашка
зерновых

Классификация участников по весу в начале тестирования (кол-во человек)

	Нормальный вес	Избыточная масса тела	Ожирение 1 степени	Ожирение 2 степени	Ожирение 3 степени
Россия	1	6	5	2	1
Украина	0	4	5	7	4
Беларусь	0	1	6	0	1

Результаты: вес

	1й месяц	2й месяц	3й месяц*
Средняя потеря веса (%)	RU 2% UA 3% BY 4%	4% 6% 6%	6% 8% 7%
Снижение веса (кг)	Потеря 3+ кг RU 5/15 UA 10/20 BY 4/6	Потеря 5+ кг 4/15 12/20 5/8	Потеря 6+ кг 5/15 13/20 4/8

*эквивалентна снижению веса на 2-3 пункта Индекса Массы Тела

Результаты: объем талии (на примере женщин)

- Объем талии – маркер увеличенного риска сердечнососудистых заболеваний и диабета 2го типа
- В начале тестирования только 5 из 43 участников имели нормальный объем талии (менее 88 см у женщин)

Женщины с низким фактором риска	Начало тестирования (чел.)	1й месяц (чел.)	2й месяц (чел.)	3й месяц (чел.)
RU	2	3	7	8
UA	2	3	4	7
BY	1	1	2	2

Отзывы участников

- *Я чувствую себя полной энергии, мне легче двигаться, и у меня отличное настроение!*
- *Теперь я питаюсь правильно – больше жизненно важных продуктов и меньше бесполезных.*
- *Я смог уменьшить размер своих порций.*
- *Я не испытывала чувства голода.*
- *Я получила отличный результат, и мой супруг решил также пройти программу.*
- *Программу очень легко соблюдать, легко контролировать результаты, составлять план питания на день и не надо считать калории.*
- *За три месяца у меня изменились привычки в питании, теперь я питаюсь правильно и веду здоровый образ жизни.*
- *Продукты НСП – отличные, очень помогли. СмартМил – очень вкусный и питательный коктейль.*

Резюме

- Компания Nature's Sunshine разработала новую программу, которая поможет Вам комфортно и эффективно избавиться от лишнего веса, уменьшить жировую массу тела и укрепить мышцы.
- Применяйте **план питания Essential Foods**, который :
 - включает в себя овощи и фрукты
 - рекомендует большое количество протеинов, особенно рыбу и протеины растительного происхождения
 - ограничивает потребление не жизненно важных продуктов
- Используйте **продукты NSP**
- Получайте удовольствие от **движения**



Питайтесь с удовольствием, будьте здоровы и радуйтесь своим изменениям!