WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ
ВЫЗОВ
ЛИШНЕМУ ВЕСУ!
60 70 80 90 100 110 120 130 140 0 10 20 30 40 50

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Животный белок

Мясо

Рыба и морепродукты

Яйца и молочные продукты

Растительный белок

Орехи

Грибы

Бобовые

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Белок — важнейший строительный материал нашего организма. Он участвует практически во всех внутренних процессах:

- способствует формированию и укреплению мышечной массы;
- играет важную роль в восстановлении тканей;
- является источником энергии;
- надолго обеспечивает чувство сытости, поскольку организму требуется больше времени, чтобы его переварить.

Организм человека
на 10-15 %
состоит из белка.

Источник: «Справочник по диетологии» под редакцией В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Чтобы организм нормально функционировал, он ежедневно нуждается в большом количестве белка. При его длительном дефиците организм начинает использовать белок мышц, печени, почек, кожи и крови, что ведет к ухудшению самочувствия.

ТЕМА 1

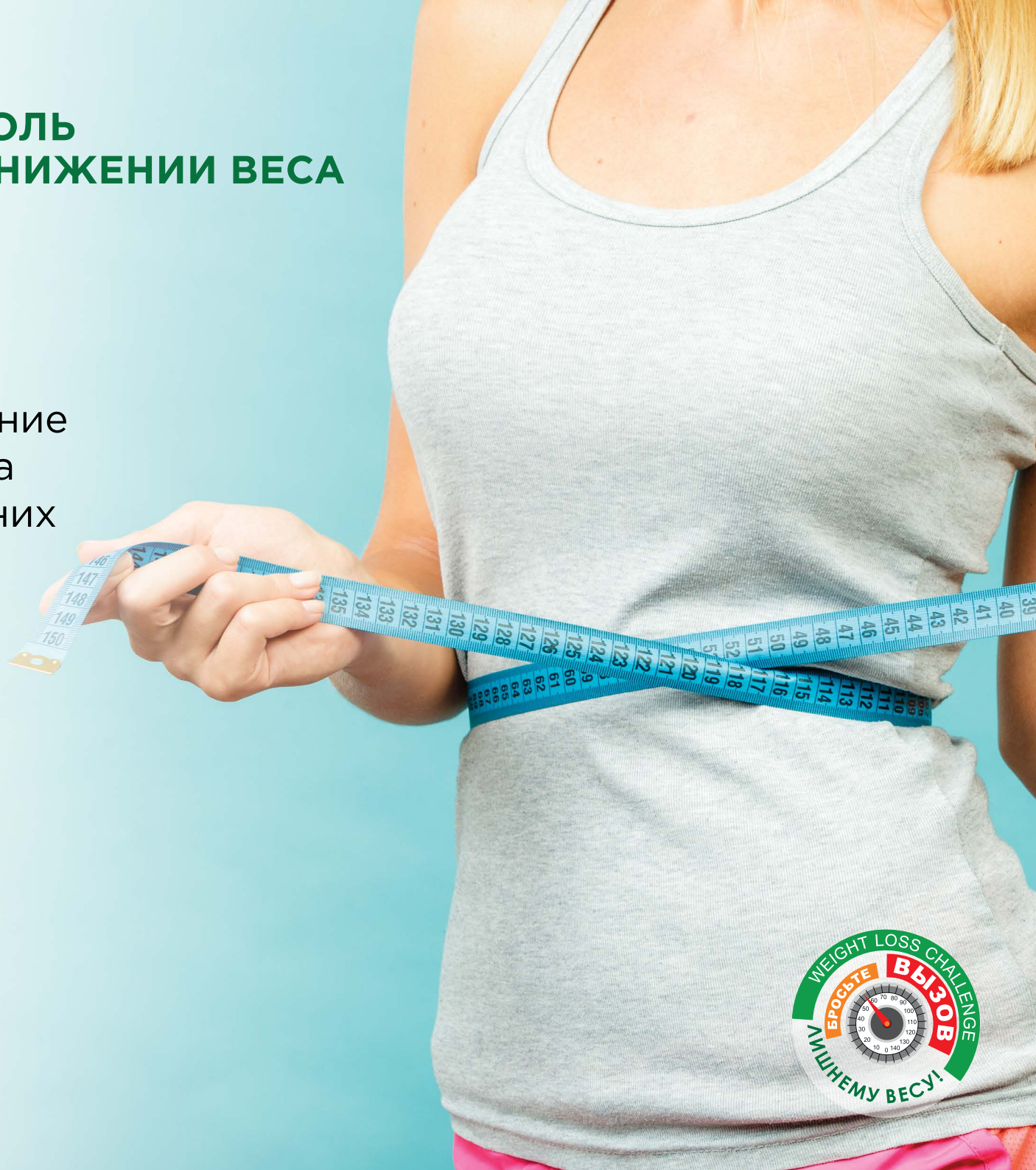
БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Потребление белка имеет особое значение для физически активных людей, а также для людей, которые следят за своим весом, поскольку белок надолго обеспечивает чувство сытости и помогает в формировании и поддержании мышечной массы.

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Необходимое условие контроля веса — получение достаточного количества белка. Ведь потеря лишних килограммов должна происходить за счет избавления от жировой массы при сохранении мышечной.

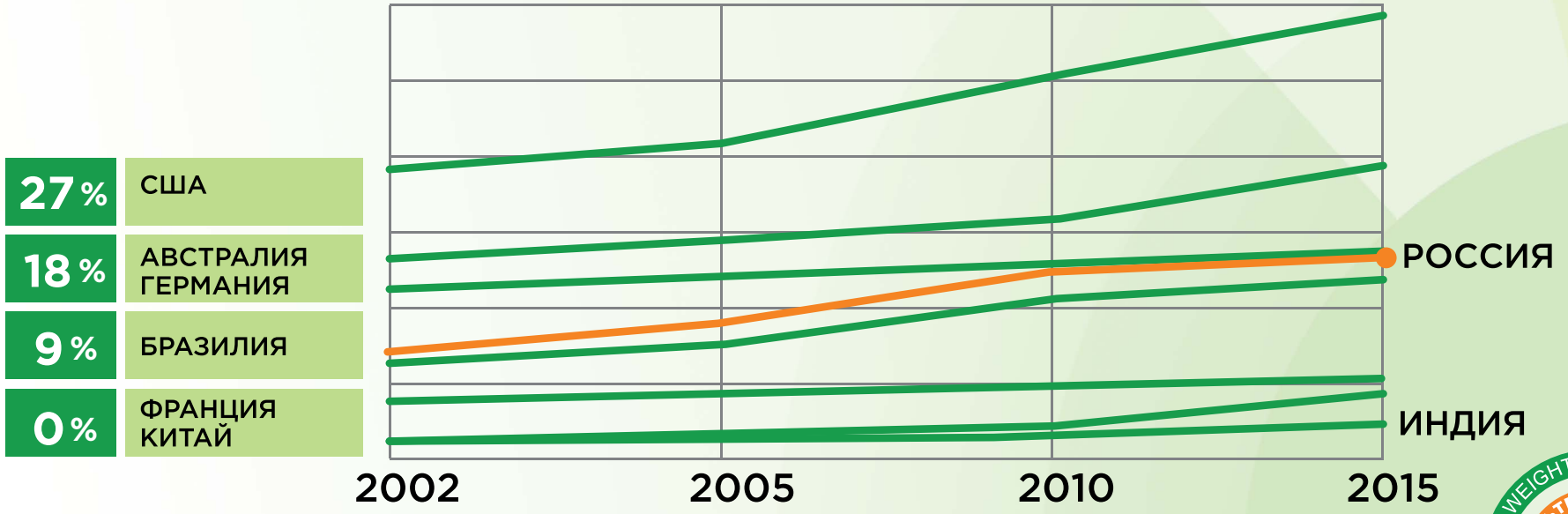


WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Эпидемия избыточного веса в России, Украине, странах СНГ.
Прирост людей с лишним весом — 3 % в год.
Сегодня 60 % женщин и 50 % мужчин старше 35 лет имеют лишний вес!



Источник: ВОЗ, global health observatory data repository.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

В 2016 году **более 1,9 миллиарда** взрослых старше 18 лет **имели избыточный вес**. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением.

По данным 2016 года, **39 % взрослых** старше 18 лет (39 % мужчин и 40 % женщин) **имели избыточный вес**. С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире **выросло более чем втрое**.

В целом в мире от последствий избыточного веса и ожирения умирает больше людей, чем от последствий аномально низкой массы тела.

Источник: информационный бюллетень Всемирной организации здравоохранения, октябрь 2017.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

БЕЛКИ животные и растительные
Съедая 100 грамм мяса, мы получаем около 20 % белка. Оно содержит много жира и, соответственно, лишние калории.*

Из всех белков растительного происхождения лучше всего усваивается изолят **соевого белка** — на 90 %. В нем МАЛО калорий и практически нет жиров. Но в чистом виде соевый белок усваивается хуже — не больше 50 %.

Более половины дневной потребности организма в белке рекомендуется обеспечивать за счет потребления РАСТИТЕЛЬНЫХ белков.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

*Нежирные сорта мяса, например, говядина, курица, содержат около 20 г белка на 100 г продукта, но всегда имеют жирность, даже постное мясо — около 10 г (они же 10 %) жира на 100 г продукта. Именно за счет лишнего жира мы получаем лишние калории. Источник: ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РОССИЙСКИХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ / Под редакцией члена-кор. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002.

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Соевый БЕЛОК

- Соевый белок — полноценный белок, который по питательности и пищевой ценности практически соответствует белкам животного происхождения.
- Он содержит все необходимые АМИНОКИСЛОТЫ, которые соответствуют потребностям организма человека.
- Один из самых ПОЛЕЗНЫХ источников белка для организма человека.
- Соевые бобы помимо белка содержат много КЛЕТЧАТКИ, а также другие важные микроэлементы.

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Рекомендуемая суточная норма потребления белка:

- **неактивный человек** — 1 г белка на 1 кг массы тела;

- **человек на диете или тренирующийся 1-3 раза в неделю** — 1,2 г белка на 1 кг массы тела.

У мужчин мышечная масса больше и обмен веществ интенсивнее, поэтому их потребность в белке в среднем на 15—20 % выше. Уже на завтрак организм человека должен получать 20 г белка.

Источник: Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. Под ред. члена-кор. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М., 2008.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Использование специализированных продуктов питания — протеиновых коктейлей на основе изолята соевого белка — позволяет получить полноценный белок без увеличения калорийности питания.

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Протеиновый коктейль Формула 1

Сбалансированная еда в стакане

- Полноценный прием пищи за 2 минуты.
- Основа Программы снижения веса Herbalife Nutrition.
- Эффективность подтверждена клиническими исследованиями.
- Сбалансированный состав.
- Обеспечивает чувство сытости на несколько часов.

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

В 1 порции Протеинового коктейля Формула 1 содержатся:

КАЛЬЦИЙ
столько же, сколько в 47 мл натурального йогурта

ВИТАМИН С
столько же, сколько в 100 г свежего ананаса

ВИТАМИН Е
столько же, сколько в столовой ложке подсолнечного рафинированного масла

ВИТАМИН А
столько же, сколько в 100 г сыра

КАЛИЙ
столько же, сколько в 1 банане

БЕЛОК
столько же, сколько в 183 г запеченной трески

МАГНИЙ
столько же, сколько в 100 г свежего шпината

НИАЦИН
столько же, сколько в 100 г тушеной баранины

ЦИНК
столько же, сколько в 100 г кедровых орешков

ФОСФОР
столько же, сколько в 100 г нежирного творога

ВИТАМИН В5
столько же, сколько в 100 г соевых бобов

УГЛЕВОДЫ
столько же, сколько в 50 г овсяных хлопьев

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. Г. Гаппарова и др. — М.: Династия, 2007.

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Протеиновая смесь Формула 3

Источник полноценного белка: соевого и сывороточного. Минимальное содержание жира и углеводов.

Белок — важная составляющая Программы снижения веса Herbalife Nutrition.

Белок необходим для поддержания мышечной массы при снижении веса с продуктами Herbalife Nutrition.

Обеспечивает более длительное чувство сытости.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Валерий Медведев, 57 лет

Валерий Медведев, 57 лет, г. Тюмень

30 кг

за 6 месяцев

Я даже не заметил, как мой вес постепенно приблизился к цифре 110. Ухудшилось самочувствие: постоянная усталость, отсутствие энергии, плохой сон, все тело буквально «хрустело».

К счастью, я встретил Персонального Консультанта Herbalife. Он дал мне рекомендации по питанию и питьевому режиму. За 6 месяцев я избавился от 30 кг, удержал и улучшил свой результат! Добиться успеха мне помогла **Программа снижения веса Herbalife Nutrition**. Сочетание Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3 надолго насыщает организм, позволяя контролировать голод. К тому же это вкусно! Моя жизнь изменилась: я сдал нормативы ГТО, освоил вейкборд. Недавно решил пробежать полумарафон и в период подготовки к нему снизил вес еще на 10 кг!

Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

ТЕМА 1

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

Специально для вас мы создали **электронную библиотеку видеоматериалов**. Смотрите вебинар с экспертом бренда Herbalife Nutrition **Анастасией Уласевич** на тему **«Белок — основа сбалансированного питания»** на **video.herbalife.ru**.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!