



WEIGHT LOSS CHALLENGE

БРОСЬТЕ

ВЫЗОВ

НАШНЕМУ ВЕСУ!





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

Диета — это не всегда решение для снижения веса. Ведь это ограничение не только количества, но и качества пищи.

Все существующие диеты можно разделить на **4 группы**:

1. Диеты с повышенным содержанием белка
2. Диета «Не есть после шести»
3. Ограничительные диеты
4. Низкокалорийные диеты





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?



Диета с повышенным содержанием белка:

- Жесткое ограничение в продуктах приводит к недостатку полезных микро- и макроэлементов.
- Избыток белка негативно влияет на работу почек.



Диета «Не есть после шести»:

- Психологическая травма для организма.
- Негативное влияние на работу ЖКТ из-за слишком длительного перерыва между приемами пищи.





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?



Ограничительные диеты:

- замедление обмена веществ;
- дефицит белка и других нутриентов;
- заканчиваются срывом и приводят к последующему набору веса за счет жира.



Низкокалорийные диеты:

- чувство голода и дефицит питательных веществ учат организм накапливать жиры про запас;
- при переходе на обычный рацион вес быстро восстанавливается;
- может возникнуть срыв и переедание.



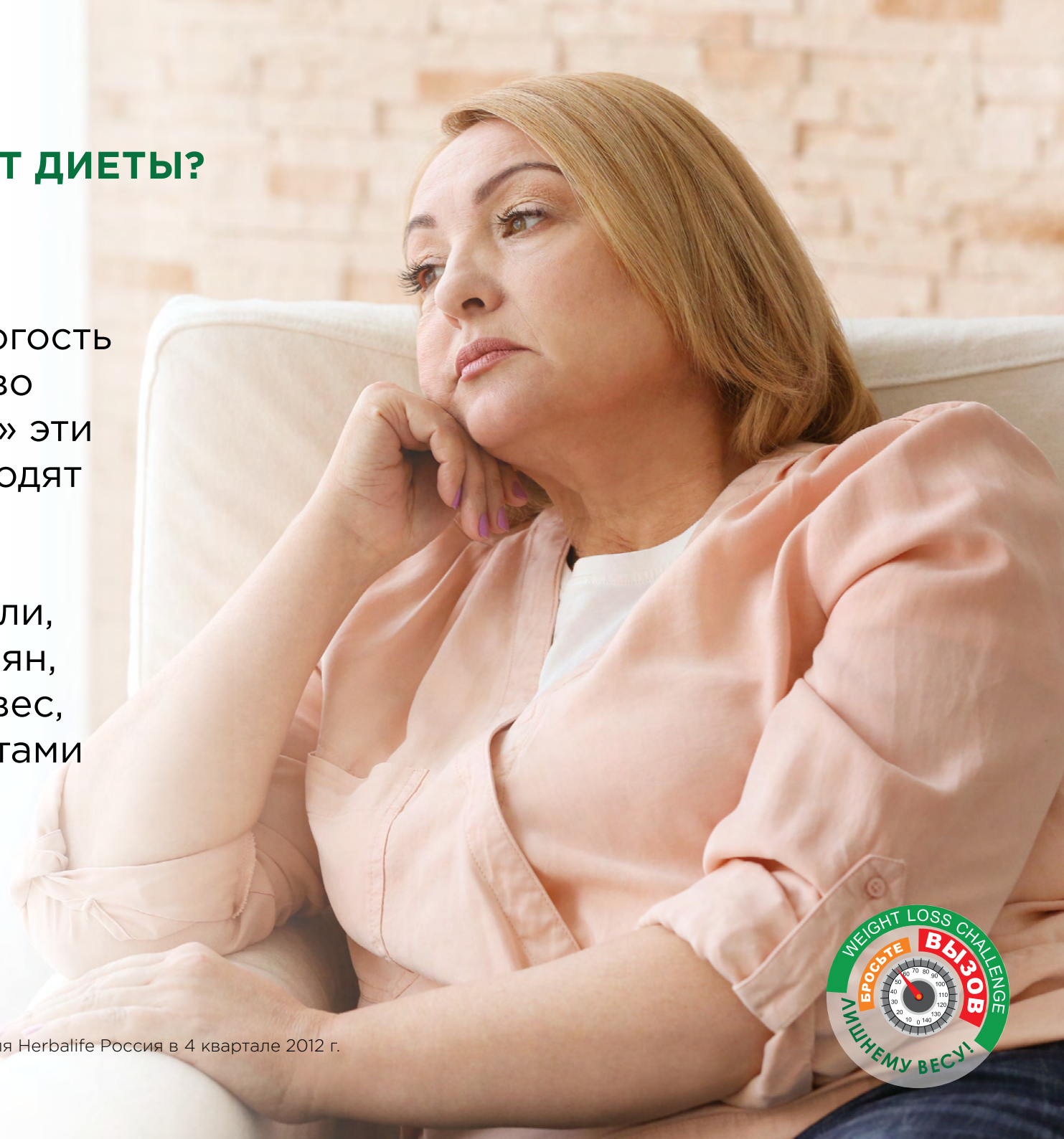


ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

Несмотря на всю строгость и огромное количество «побочных эффектов» эти диеты не всегда приводят к стройной фигуре.

Исследования показали, что более 60 % россиян, пытавшихся снизить вес, недовольны результатами своих попыток.*

*Согласно исследованиям, проведенным ГФК для Herbalife Россия в 4 квартале 2012 г.





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

Что же делать, когда диеты не работают? Как добиться лучшей фигуры и наслаждаться своим телом и жизнью?








Правильное решение — не кидаться в крайности, а полностью пересмотреть свой рацион питания! Это гораздо эффективнее и безопаснее обычных диет.





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

Основные элементы программы СБАЛАНСИРОВАННОГО питания

-  Сбалансированный ЗАВТРАК: обеспечение организма ВСЕМИ питательными элементами и водой для поддержания нормального уровня сахара в крови
-  5-6 небольших приемов пищи в день обеспечат интенсивный обмен веществ при полном ОТСУТСТВИИ ощущения голода
-  Удовлетворение потребности в БЕЛКЕ: не менее 1 г белка на 1 кг веса тела (рекомендуется придерживаться процентного соотношения растительного белка к животному 50/50)
-  Правильный питьевой режим: 1,5-2 литра воды в сутки*
-  Отказ от употребления продуктов с ВЫСОКИМ гликемическим индексом
-  Употребление ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ и БОБОВЫХ
-  Занятия СПОРТОМ

*При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться со специалистом.





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

Что ДАЕТ сбалансированное питание
и здоровый образ жизни:

- КОНТРОЛЬ над чувством голода
- ВЫСОКИЙ уровень энергии
- Интенсивный ОБМЕН веществ
- Усиление МЫШЦ за счет обеспечения белком и физических упражнений
- Снижение потребности в простых УГЛЕВОДАХ
- Формирование привычки СБАЛАНСИРОВАННО питаться каждый день
- Возможность СОХРАНИТЬ достигнутый результат
- Хорошее САМОЧУВСТВИЕ.





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

План сбалансированного питания профессора Дэвида Хибера



Предложенный план питания является моделью сбалансированного 5-разового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией. Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или нескольких приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.

*БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

Татьяна Конанцева, 57 лет, г. Ревда



70 кг

за 12 месяцев

Я начала набирать лишние килограммы после сильного стресса. В разное время я пробовала различные диеты и голодовки, но самочувствие не улучшалось, а лишние килограммы возвращались вновь.

Однажды мне повезло попасть в Клуб ЗОЖ. Я начала правильно питаться и значительно уменьшила показатели своего веса! Чувствую, что помолодела и внешне, и внутренне. У меня улучшилось настроение и появилась энергия, чего не было, когда я сидела на диетах. Началась совершенно новая жизнь. Я везде успеваю и наслаждаюсь каждым днем. Наконец я смогла носить каблуки, а я так давно об этом мечтала!

Я горжусь собой и своим результатом, который был бы невозможен без сбалансированного питания вместе с Herbalife. И это только начало, я буду и дальше менять свою жизнь к лучшему!

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.



ИСТОРИЯ УСПЕХА

Татьяна Конанцева,
57 лет





ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

Специально для вас мы создали **электронную библиотеку видеоматериалов**. Смотрите видео «**Виды диет**» с экспертами Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов на video.herbalife.ru.

