



Лишний вес

«Похудение – это ускорение обмена и перестройка мышления»

Содержание

Введение

1. Что такое лишний вес?
2. Причины лишнего веса.
3. Механизм образования жира.
4. Важные составляющие успешного похудения.
 - Диета
 - Почему вредны модные диеты?
 - Физические упражнения
5. Рекомендации по питанию и физической нагрузке для разных типов телосложения.
6. Подготовительный этап.
 - Снижение калорийности с использованием коктейлей Нарофит
 - Нормализация биоритмов – Гуарана и композиция эфирных масел Антистресс
 - Коррекция дисбактериоза – Пробиофит малина
7. Основной этап - сжигание жира. Минки А, Минки Б, Моделирующий гель.
8. Заключение, зачем мы худеем?
9. Использованная литература.

Введение

Эта информация для молодых, энергичных, стремящихся к здоровому образу жизни и желающих иметь красивое тело, то есть практически здоровых, но временно обремененных лишним весом.

Потому что подход к больным ожирением должен быть более щадящим и заключаться, в первую очередь, в коррекции большинства сопутствующих ожирению осложнений, включая распространенный атеросклероз сосудов, жировой гепатоз, инсулиннезависимый сахарный диабет и так далее, поскольку, данные нарушения вкупе с проявлениями тучности, являются звеньями единого метаболического синдрома ожирения.

1. Что такое лишний вес?

Лишний вес - это первый шаг к ожирению - серьезному, хроническому, многофакторному заболеванию. Это не только избыточное накопление жировой ткани в организме, не только косметический дефект. Ожирение сопряжено с нарушениями, затрагивающими опорно-двигательную систему (артрозы), желудочно-кишечный тракт (панкреатит, холецистит, желчекаменная болезнь), сердце (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь), сосуды (варикозная болезнь), половую систему (бесплодие). Лишний вес ускоряет старение организма, ухудшает качество жизни. Кроме того, ожирение составляет основу эмоциональной неудовлетворенности, заниженной самооценки.

2. Причины лишнего веса

Причин образования избыточного веса много: наследственность, стресс, прием некоторых лекарственных препаратов, гормональные изменения, нарушение кровообращения. Основная же причина нарастания количества людей с избыточной массой тела - повышение уровня жизни.



Во-первых, это повлекло за собой сдвиг рациона питания за счет преобладания углеводной пищи, в том числе продуктов сетей быстрого питания, полуфабрикатов. Огромный ассортимент хлебо-булочных изделий, печенья, конфет, шоколада, сладких соков, газированных напитков, мороженого привел к тому, что они потребляются уже не в качестве десерта, а как основная пища.

Во-вторых, гиподинамия - уменьшение физической активности - передвижение на автомобилях, повсеместное вхождение в быт стиральных, посудомоечных машин, пылесосов - также повлекло определенные обменные изменения.

Проще говоря: **человек потребляет больше калорий, чем расходует.**

3. Механизм образования жира

Жир вырабатывается после каждого приема пищи из съеденных углеводов и жиров. К концу трапезы 70% съеденных углеводов поступают в кровь и используются в качестве источника энергии на протяжении примерно шести последующих часов. Остальные 30% отправляются в жировые клетки, где и преобразуются в жир и запасаются впрок в процессе липогенеза.

Вся пища в организме расщепляется до глюкозы. Если пищи поступило слишком много - организм не сможет израсходовать чрезмерно большое количество глюкозы, и из нее образуются глицеролфосфаты. На этих глицеролфосфатах фиксируются свободные жирные кислоты, в результате образуются триглицериды, то есть жир.

Альфа-рецепторы на мембранах жировых клеток поддерживают запасание жира, бета-рецепторы стимулируют расходование жира. В норме у большинства людей имеется примерное равновесие между количеством альфа- и бета-рецепторов. Однако есть и такие люди, у которых с рождения больше альфа- или бета-рецепторов. С течением жизни соотношение этих рецепторов может меняться. В некоторых частях тела может наблюдаться нехватка или потеря жировыделяющих бета-рецепторов, и тогда именно в этих местах равновесие нарушается, и возникают излишние запасы жира.

Например, стресс часто приводит к исчезновению жировыделяющих бета-рецепторов на передней части живота, и тогда между кожей и мышцами передней части брюшного пресса нарастает поверхностный жир. А нарушение капиллярного и венозного кровообращения у женщин уничтожает жировыделяющие бета-рецепторы на передней, внешних частях бедер, на задних частях рук.

Таким образом, **в основе ожирения лежит нарушение энергетического баланса, который складывается из:**

потребления энергии - количество потребляемой энергии зависит от съеденной пищи и процесса всасывания питательных веществ в кишечнике;

запасания энергии - процесс запасания зависит от равновесия процессов окисления жиров в печени и откладывания липидов в жировой ткани;

расхода энергии - это использование энергии из пищи мышцами и другими тканями, зависит от термогенеза в жировой ткани.

В норме вся поступающая с пищей энергия должна расходоваться на различные нужды организма без остатка. Чтобы сбросить лишний вес, нужно иметь отрицательный энергетический баланс, т. е. нужно одновременно уменьшить потребление калорий



(снизить количество потребляемой пищи) и повысить расход энергии (увеличить физическую нагрузку).

А значит, **ключ к здоровому стройному телу** - это выполнение основных требований: диета (создает дефицит калорий), физическая нагрузка (повышает расход энергии, а также гарантируют, что сжигается именно жир, а не мышцы), прием БАД (катализирует, т.е. ускоряет расходование жировых запасов).

4. Важные составляющие успешного похудения

А) Диета

Почему она необходима? Потому что без нее результат будет невысокий.

Ни одно лекарство или биологически активная добавка не способны утилизировать лишние калории. Если вы будете потреблять в день 4000, а тратить 2000 ккал, то независимо от того, какие средства для похудения вы будете использовать, неиспользованные калории все равно отложатся в проблемных местах. Результата можно добиться, только если снизить количество потребляемых калорий и увеличить количество потраченных. Т.е., например, съесть - 2000 ккал, а тратить - 2500-3000 ккал в день.

Основу лечения ожирения составляет сбалансированное рациональное гипокалорийное питание. Рекомендуется постепенное, длительное изменение характера питания, пищевых привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов.

Уменьшение поступления энергии можно достичь:

- снижением калорийности суточного рациона на 20 % (в среднем на 500-1000 ккал), но не менее чем до 1200 ккал в сутки;
- уменьшением потребления жиров до 30 % от калорийности суточного рациона;
- регулярные приемы пищи в течение суток: 3 основных и 2 дополнительных;
- сбалансированное питание по основным компонентам пищи: белки — 15 %, жиры — менее 30 %, углеводы — 55-60 % от суточной калорийности;
- снижением потребления алкоголя. • Жиры — самая калорийная составляющая рациона: в 1 г жира содержится 9 ккал. Исследования показали прямую зависимость между количеством потребляемого жира и массой тела. Поэтому ограничение жира способствует уменьшению поступления калорий в организм и, тем самым, снижению массы тела. Основу питания должны составлять трудноусвояемые углеводы — хлеб грубого помола, крупы, овощи, фрукты.

Начать надо с анализа питания путем записей в дневник питания все, что человек ест и пьет за неделю. Это позволит проводить самоконтроль для последующей разработки программы собственного стиля здорового питания.

Сосредоточенность на правильном ежедневном питании должна быть вашим наилучшим союзником в борьбе с неукротимым желанием поесть. Принимайте пищу по графику, распределяя ее на весь день. И не пропускайте еду.

Учитывайте особенности биоритмов, большее количество пищи должно приходиться на 1ю половину дня, на максимум активности работы пищеварительной системы, и минимум на 2ю половину дня. Помните, что завтрак, с точки зрения диетологии, - это самый ответственный прием пищи, и он должен быть очень плотным, чтобы вся накопившаяся за ночь желчь, выделилась на переваривание пищи и чтобы дать старт



организму, включить его в работу, так как он устроен природой. Вспомните мудрость народа в пословицах и поговорках: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу», «Раз в сутки суп должен быть в желудке», «Щи да каша – пища наша».

Сила воли не нужна. Сила воли вредна для похудения.

Похудение за счет волевых усилий - это путь насильного разлучения со своей страстью. От этого страсть не только не погаснет, но и вырастет. Вспомните Ромео и Джульетту.

В борьбе со своей страстью (в данном случае к еде) действовать нужно деликатно.

В борьбе со своей страстью главная задача - воздействие на подсознательные установки: удаление еды из объектов любви.

Т.е. не надо запрещать себе есть по вечерам и мучиться голодными спазмами, надо сделать так, чтобы есть вечером просто не хотелось, значит очень хорошо покушать утром, а на вечер оставить нежирное мясо или рыбу, овощи, фрукты и кефир, уже без хлеба, каш, конфет и тортов. А что делать, если очень хочется съесть конфеты вечером? Надо сказать себе: «Я съем их утром!» Эта фраза очень помогает жить без лишнего веса.

Похудение - это не просто "меньше ешь и больше двигайся". Все знают эту фразу, но не все замечают, что и "меньше ешь" и "больше двигайся" - это не вопросы медицины, диетологии или спортивной физиологии.

"Меньше ешь и больше двигайся" - это вопросы психологии! На самом деле этот вопрос лучше ставить несколько иначе: "Надо сделать так, чтобы было ПРИЯТНО меньше есть, и было ПРИЯТНО больше двигаться"!

Б) Почему вредны модные диеты?

На данный момент в мире существует более 28 000 диет, созданных преимущественно в США. Диетами напичкана вся литература, которую читают женщины - журналы, газетки, брошюры, женские детективы и любовные романы. Практически каждая полная женщина США раз в год начинают новую диету.

Но есть ли какой-то толк от этого?

Можно сказать четко и однозначно - нет, никакого толка от этого нет.

Речь идет не о лечебных диетах, специально разработанных и рекомендованных для медицинской практики, а о так называемых "модных" диетах, которые обещают за месяц идеальную фигуру или избавление от всех заболеваний. Таких диет множество: кремлевская, голливудская, балетная, очковая, белковая, овощная, сырная, винная и т.п.

Особенность этих диет в том, что они рассчитаны на короткий промежуток времени, в отличие от долговременного изменения пищевого рациона на всю жизнь. Между тем **именно изменение режима и рациона питания на всю жизнь и есть единственно надежный способ до самой старости сохранить стройную фигуру.**

Жесткие диеты прежде всего выводят воду. Практикующий подобную диету быстро теряет вес и радуется, думая, что избавляется от жира. Но это не так. Жир уходит очень медленно, но очень быстро набирается после диеты. Причем, как правило, вес набирается больший, чем был прежде. Это общая особенность коротких диет. Во время этих диет организм перестраивается на жесткий режим питания, процесс обмена веществ замедляется на 10-30%, калории начинают сжигаться медленнее.

Национальная ассамблея Франции одобрила беспрецедентный законопроект, согласно которому пропаганда жестких диет теперь будет расцениваться как преступление, наказанием за которое может стать тюремное заключение сроком до 2 лет, либо штрафы до 47 тыс. долл.



Министр здравоохранения Франции, выступая на слушаниях, заявил, что публикация жестких диет - это послания смерти и страна должна иметь возможность возбуждать уголовные дела против тех, кто их пропагандирует.

Этот закон привел в шок редакторов модных журналов.

Например, редактор французского журнала Elle Изабель Мори даже посетовала, что если закон вступит в силу, то ее журнал вообще не сможет ничего публиковать.

Очень хорошо, что взгляд на диеты меняется. Диеты принесли много вреда тем, кто их пробовал.

По статистике, вскоре после окончания диеты 83% людей имеют вес больше начального как минимум на 5 кг. Фактически, диета - это ступенька, поднимающая вес тела еще на 5-7 кг.

Известны исследования, показывающие, что именно из-за диет человек и набирает чрезмерный вес. Человек, никогда не сидевший на диете, не будет иметь чрезмерного веса. И только тот, кто постоянно экспериментирует с диетами, постепенно расплывается до 140-200 кг.

Диеты - это преступление против своего организма. С их помощью вы не улучшите, а только ухудшите ситуацию. Вес надо сгонять не с помощью жестких пищевых ограничений, а психологическими методами.

Как показывают исследования, человек недооценивает свое питание - он считает, что ест, в целом, достаточно мало: ведь раз он не завтракает, почти не обедает, то ничего страшного в обильном ужине нет.

В результате на вечерний прием пищи приходится примерно 50-70% всей суточной калорийности. Это прямой путь, как к замедлению обмена веществ. А при замедленном обмене организм начинает работать очень экономично - он может из того же количества поступившей пищи получить больше энергии. В результате привычное ранее количество пищи становится теперь избыточным.

Как это происходит можно посмотреть на одном примере.

Группа студентов медицинского института решили провести эксперимент. Эти студенты-добровольцы вооружились весами для взвешивания продуктов и таблицами, позволяющими рассчитывать содержание калорий в различных продуктах. Часть добровольцев стала питаться 2 раза в день, а другая часть съедала точно такое же количество пищи, но в 4 приема. Эксперимент длился 4 месяца.

К концу этого срока первая группа студентов заметно прибавила в весе - в среднем их вес увеличился на 5 кг. В то время, как вес студентов из группы, питавшейся 4 раза в день, остался неизменным.

У этих студентов обмен веществ замедлился на 13%.

Им стало нужно на 13% меньше пищи, чтобы получить необходимое количество питательных веществ. Но они продолжали потреблять нормальное количество калорий, поэтому 13% поступившей пищи откладывалось в жиры.

Итак, редкое (т.е. преимущественно вечернее) питание приводит к ожирению. Это проверено на множестве экспериментов.

Но вечернее переизбыток - прямое следствие сбитого суточного ритма, потому что в норме человек должен быть утром бодрым, а вечером спокоен. А спокойный к вечеру человек уже не будет набрасываться на еду, не будет переизбыток, а значит, и не будет набирать вес.

Вывод: нормализация естественного суточного ритма - один из вариантов борьбы с вечерним переизбытком и лишним весом.

В) Физическая нагрузка



Физическая нагрузка позволяет увеличить расход энергии. Это может быть шейпинг, аэробика, калланетику, катание на коньках и роликах, плавание, йога, езда на велосипеде, прогулка быстрым шагом или пробежка с собакой.

Как сделать физическую нагрузку максимально эффективной для похудения?

1) На сегодняшний день существует более 30 видов спортивных занятий, объединяющихся одним словом - фитнес. Большинство видов фитнеса использует один из типов физической нагрузки: аэробную (кардио) или силовую нагрузку.

Для того, что бы просто сбросить вес, необходима кардио-нагрузка. Для моделирования фигуры нужно сочетать кардио упражнения с упражнениями на локальные мышцы, то есть - силовую нагрузку.

Чтобы избавиться от жира, необходимо, включить его в энергообмен. Иными словами организм должен использовать жировые клетки в качестве топлива для работающих мышц. Однако организм расстается с жиром крайне неохотно. В первую очередь он тратит углеводы и только через 30-40 минут начинается жиросжигание.

Чтобы процесс жиросжигания стал более эффективным, необходимо тренироваться в течение 40 минут с определенной частотой пульса (обычно от 120 до 150 ударов в минуту для здоровых людей). Обеспечить это помогут нагрузки, которые позволяют длительно находиться в одном кардио-режиме: ходьба, бег, степпер, велопогулки, спортивные танцы, плавание. В частности, рекомендуемая физическая активность должна включать 30 минут быстрой ходьбы (скорость 4,5 км/час) хотя бы 3 раза в неделю. Однако помните, что еще около двух часов после окончания занятия обмен веществ идет более интенсивно, то есть процесс сжигания жира продолжается, если только вы не поели.

2) Огромное значение имеет питание в день тренировок. Необходимо ограничить себя в калорийных продуктах до и после тренировки. Съев шоколадку, Вы дадите организму углеводное топливо, которого ему хватит на час кардио-нагрузки, поэтому эффективность занятия снизится. Но и на голодный желудок заниматься нельзя. За 2-3 часа перед походом в фитнес-зал нужно съесть небольшое количество еды, состоящей преимущественно из сложных углеводов и или белка (гречневая каша, овощи, постное мясо; или злаковый хлеб, нежирный творог). И никаких жиров!

Очень важно не есть 2-3 часа перед тренировкой и после нее. За полчаса до тренировки можно выпить 2 капсулы **Минки А** и 2 капсулы **Минки В** или рассосать 1-2 таблетки **Зеленого чая с мятой или Гаураны**. Это поможет секреции эпинефрина и норэпинефрина, которые мобилизуют жир из жировых клеток, чтобы тело могло воспользоваться им как топливом. Во время тренировки обязательно пить воду. Сколько? Это зависит от интенсивности тренировки и вашей потребности. Главное - не испытывать чувство жажды.

Если вы хотите нарастить мышцы, то после силовой или просто высокоинтенсивной тренировки необходимо поесть. В первые 20 минут после тренировки в организме открыто так называемое "послетренировочное (анаболическое) окно" для потребления белков (куриная грудка без кожи, белок яйца, рыба.) и углеводов. Съеденные в этот период углеводы и белки пойдут на восстановление мышц и прирост мышечной массы.



3) Сильно сокращать свой рацион до пары листиков салата нельзя, ежедневно необходимо съедать не менее 1000 ккал. Когда организм голодает, он начинает терять мышечную массу, понижается температура тела на 0,1-0,3 градуса, частота пульса на 2-3 удара в минуту, давление, уменьшается тонус мышц, появляется вялость, сонливость. Похудение при этом замедляется.

И наоборот - даже небольшая коррекция питания в сочетании с приемом Минки А и Минки В, которые ускоряют метаболизм, дает намного более заметный и быстрый эффект.

4) Стандартной тренировки для решения проблем лишнего веса не существует. Выбирайте упражнения, которыми вы сможете заниматься продолжительное время, только тогда это принесет результат.

Следует помнить, что проблему накопления жира в конкретных зонах (живот, бедра, руки и пр.) следует решать комплексно - локальные силовые нагрузки формируют глубокие мышцы, кардио-нагрузки активизируют энергообмен, ограничение поступления калорий включает в энергообмен жировые клетки, а сжигатели жира помогают корректировать обмен веществ.

5) Для избавления от лишнего веса требуется примерно в два раза больше времени, чем ушло на его накопление. Хорошим результатом считается потеря 1-3 кг в неделю, в зависимости от первоначального веса. Чем выше вес - тем его легче терять. То есть с течением времени вес уходит все меньше.

Поставьте перед собой цель сбросить за каждую неделю 3 кг. При весе 70 кг это примерно 5% веса. В течение следующей недели - зафиксируйте этот вес. Таким образом, за 3 недели, реально потерять 5-6 кг.

Практически всегда в борьбе за снижение веса наступает время, когда несмотря на все усилия вес стоит на месте. Это так называемый "синдром плато". Не отчаивайтесь. Необходимо продолжать все действия (диета, биодобавки, фитнес), а можно временно ужесточать диету и/или увеличивать энергозатраты для перестройки обменных процессов. Пройдет время (часто достаточно недели) и вес начнет опять снижаться. Однако у тех, кто страдает метаболическим синдромом (инсулинрезистентностью), "плато" может быть длинным.

6) Поскольку диета занимает довольно долгое время - возможны срывы или отступления от правил. В этом нет ничего страшного. Не паникуйте. Разовое нарушение режима - не повод для того, чтобы совсем прекратить его соблюдать. Есть вещи - от которых мы не можем отказаться. И не нужно! Наши нервы не должны страдать от наших прихотей. Поэтому не нужно отказываться например от шоколада совсем. Но необходимо сократить его потребление: вместо плитки - небольшой кусочек.

Праздники заканчиваются, и Вы вновь возвращаетесь к вдумчивому отношению к собственному питанию. Вывод: Не превращайте свое похудение в изматывающую борьбу с собственным организмом. Получайте удовольствие от изменений, происходящих с вашим телом. Иногда позволяйте себе расслабиться.

После прекращения приема Минки А и Минки В можно использовать правила для закрепления своего нового веса: Правило замены - меняйте "неполезное" блюдо на



"полезное" с меньшим количеством калорий. Картошку на капусту, свинину на говядину или птицу. Мясо на рыбу. Пшеницу на рожь. Сметану на йогурт. Жирное молоко и творог - на обезжиренные. Сахар на мед. Конфеты на сухофрукты. И так далее. Заменяйте способы приготовления пищи: меньше жаренного - больше приготовленного на пару, тушеного, пареного. Правило меньшей порции - если вы приготовили что-то очень вкусное и калорийное, положите его в два раза меньше, чем обычно, а недостающее место заполните огурцом или помидором.

5. Рекомендации по питанию и физической нагрузке для разных типов телосложения

1. "Пирамида"

У "Пирамиды" и "Песочных часов" чаще всего замедленный метаболизм. Отложение жира идет в нижней части туловища, задержка жидкости. Углеводный обмен обычно правильный, но повышен аппетит.

Диета

Лучший рацион - протеины с низким содержанием жиров (творог, легкая рыба, постное мясо), много листового салата, овощей, немного нерафинированных углеводов (вареный картофель, хлеб из муки грубого помола, темный рис, фрукты).

Фитнес

При телосложении "Пирамида" показаны занятия плаванием. Для улучшения силуэта ног и ягодиц, стоит плавать, положив руки на досочку, - это помогает расслабить верх тела и нагрузить низ. Мышцы станут зрительно длиннее и суше, что улучшает силуэт. Можно рекомендовать и занятия аква-аэробикой, как одним из самых физиологичных видов фитнеса. В результате активизируется кровоснабжение кожи и подкожной жировой клетчатки, уменьшаются проявления целлюлита.

Из аэробных упражнений показаны шейпинг, калланетика, фитнес-йога, фитбол. С точки зрения формирования красивых линий и рельефа нижней части туловища шейпингу нет равных. Калланетика детально прорабатывает все мышцы благодаря статодинамической нагрузке. Фитнес-йога поддерживает тонус мускулатуры, прорабатывает пресс, мышцы бедер и рук.

Людам типа "Пирамида" необходимо ускорять обмен веществ, активировать процесс расщепления жировой ткани, усиливать энергозатраты, снижать аппетит. Для длительного применения рекомендуется **Гуарана, Капсулы с красным вином коэнзим Q10, Минки А.**

2. "Песочные часы"

Диета

Питаться нужно регулярно, трижды в день, отказавшись от перекусываний. Оптимальный рацион должен быть богат фруктами и сырыми овощами, основные источники белка - рыба, птица, яйца и нежирные молочные продукты. Идеальная диета - разгрузочные дни.

Фитнес

При типе фигуры Песочные часы полезны восточные танцы, пилатес, фитбол и другие аэробные занятия. Танец живота поможет укрепить мышцы живота, бедер, ягодиц и рук. Пилатес является гибридом калланетики и йоги, прорабатывает мышцы ягодиц,



бедер, развивает гибкость суставов, силовую выносливость, внутримышечную координацию.

На тренировках фитбол-аэробики, во время которых используются специальные большие надувные мячи, хорошо тренируется координация движений, улучшается осанка и растягиваются мышцы. Для этого типа телосложения также подходит йога, так как она укрепляет мышцы груди, спины, бедер.

Людам типа "Песочные часы" необходимо уменьшать усвоение и откладывание жиров в проблемных зонах, усиливать "сжигание" насыщенных жирных кислот в организме, нормализовать водно-солевой и липидный обмены. Для длительного применения рекомендуются **Артишок, Капсулы с рыбим жиром Омега-3, Аффлайн.**

3. "Прямоугольник"

У "Прямоугольников" и "Треугольников" часто повышенный уровень жирных кислот в крови и затруднено расходование долгосрочного запаса энергии в виде триглицеридов (липолиз), часто повышен уровень глюкозы в крови.

Диета

Для здоровья и похудения - раздельное питание, кратковременная белковая диета. Один полноценный прием пищи в день. Завтрак и обед должны быть легкими, низкобелковыми. Ужин может включать достаточное количество мяса, овощи и кисломолочные продукты, фрукты на ужин, минимум углеводов.

Фитнес

По телосложению более всего подходят степ-аэробика, бег, велосипед, лыжи, плавание, теннис. Для развития мускулатуры ног и рук можно рекомендовать силовые упражнения в зале. В степ-аэробике нагружаются все группы мышц, особенно мышцы ног. Лыжи позволяют очень быстро избавиться от лишних килограммов. По сравнению с бегом занятия лыжным спортом подключают значительно большее количество мышц: работают не только ноги и руки, но также верх и низ спины. Теннис очень затратен энергетически - лишние килограммы буквально слетают. Этот вид спорта также развивает мускулатуру ног, ведь, постоянно находясь в полуприсяде, теннисистка заставляет работать мышцы передней поверхности бедер и голеней.

Людам типа "Прямоугольник" необходимо уменьшать формирование избыточных отложений на талии, ускорять процесс жиросжигания, усиливать высвобождение энергии во время тренировок. Для длительного применения рекомендуется **Фибросан, пастилки Яблочного уксуса, Пробиофит Малина.**

4. "Треугольник"

Диета

Наилучшая диета - обезжиренная. Меньше жиров, сахара, побольше клетчатки. Требуется больше белков, чем женщинам иного телосложения, и меньше молочных продуктов. Обильный завтрак, плотный обед и легкий ужин. На обед может быть кусок курятины, салатные овощи, маленькая булочка.

Фитнес

Женщинам типа "Треугольник" полезно сочетание анаэробной и аэробной нагрузки. Занятия в тренажерном зале силовыми упражнениями. Если вы хотите не только укрепить мускулатуру, но и похудеть, то необходимо дополнительно заниматься 2-3 раза в неделю аэробными упражнениями. Эффективно помогают сжигать жир велосипедные тренажеры, степперы, беговые дорожки, упражнения с гантелями.



Подойдут занятия с элементами восточных единоборств, такие как тайквондо и каратэ, они развивают координацию, четкость движений и быстроту реакции.

В дальнейшем лучше придерживаться здорового питания. Идеальный рацион - протеины с низким содержанием жиров (творог, нежирная рыба, говядина, индейка, курица), нерафинированные углеводы (вареный картофель, хлеб из муки грубого помола, макароны из твердых сортов пшеницы, темный рис), много листового салата, овощей, немного фруктов.

Людам типа "Треугольник" необходимо нормализовать углеводный обмен, ускорить сгорание жиров. Для длительного применения рекомендуется **Артишок, Молочная сыворотка, Нарофит.**

6. Подготовительный этап.

На подготовительном этапе необходимо упорядочить питание, нормализовать суточные биоритмы и ликвидировать дисбактериоз.

1) Снижение калорийности с использованием коктейлей Нарофит Напитки НАРОФИТ Ваниль/Кофе/Земляника

Часто стремление похудеть любой ценой приводит к тому, что люди начинают просто голодать или использовать различные полуголодные диеты и сомнительные препараты для похудения. Все это непременно отрицательно сказывается на здоровье и даже, если человек при этом худеет, то вред от этих манипуляций чаще бывает больше, чем польза.

Учитывая это, швейцарские диетологи компании НАРИН разработали низкокалорийные напитки (коктейли) НАРОФИТ КОФЕ, НАРОФИТ ВАНИЛЬ и НАРОФИТ КЛУБНИКА, которые включены в статью «Сбалансированные продукты питания» Швейцарских Нормативов по пищевым продуктам. Они содержат оптимальное количество белков, полиненасыщенных жирных кислот, углеводов, витаминов, минеральных веществ, что позволяет использовать их и как продукты, восполняющие дефицит, и как средства заменяющие прием пищи, без ущерба для здоровья.

Речь идет об оптимально подобранном и сбалансированном питании с поступлением в организм меньшего количества калорий. Калорийность при этом составляет всего 84 Ккал на 100 мл напитка.

Преимущество сухих напитков НАРОФИТ состоит в том, что при всей их ценности они не содержат большого количества калорий. Это позволяет использовать их для замены питания в программах по снижению веса.

Рекомендуется заменять приемом НАРОФИТА один из приемов пищи (особенно эффективно — ужин). Одна порция напитка (200 мл), содержит около 170 Ккал. Если учесть, что за один прием пищи мы потребляем в среднем около 1000 ккал, то, заменив приемом НАРОФИТА завтрак, обед или ужин, мы недопоставим организму около 830 ккал. А это соответствует количеству, примерно 90 г жира в день или около 3 кг в месяц, которые организм будет брать из своих резервов (отложения жира).

Медленно, но верно.

И без шока для организма.

При условии, что эти напитки содержат оптимальное количество основных витаминов и минералов, а также сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, то можно себе представить какую ценность они могут иметь для лиц с избыточным весом или заболеваниями с нарушением жирового и углеводного обмена. При этом несколько не ухудшится работоспособность и самочувствие.

Чтобы еще раз подчеркнуть исключительно полезные свойства напитков НАРОФИТ нужно перечислить некоторые компоненты, входящие в состав напитка:



Кофейный экстракт (только в Нарофит КОФЕ) - 100% натуральный экстракт с кофеином.

Естественный аромат ванили – только в Нарофит ВАНИЛЬ.

Экстракт со вкусом земляники – только в Нарофит ЗЕМЛЯНИКА.

Фруктовый сахар — источник углеводов, не противопоказан диабетикам.

Молочный белок — протеин цельного молока, покрывает потребность в белке.

Сухое обезжиренное молоко — поставщик белка, минеральных веществ (фосфор, кальций и т.д.), углеводов (молочный сахар).

Масло зародышей маиса — для обогащения эссенциальными жирными кислотами (около 52 % линолевой кислоты). Понижает уровень жиров в организме, что очень важно для профилактики атеросклероза и ожирения, заболеваний простаты.

Рыбий жир в порошке — богат полиненасыщенными жирными кислотами, предупреждает развитие сердечных заболеваний и нарушение кровообращения. Эффективно уменьшает уровень холестерина. Предупреждает инфаркт и инсульт, поскольку понижает кровяное давление. Уменьшает склеротические отложения в сосудах и слипание тромбоцитов. Обладает противовоспалительным действием (снижает риск заболевания полиартритом).

Молочные минералы – естественный комплекс минералов, полученный из сыворотки. Содержат, наряду с протеином сыворотки и лактозой, все минералы и микроэлементы молока: кальций, фосфор, хлорид, калий, натрий, магний, цинк, железо, медь, марганец и т.д..

Особо хочется остановиться на значении кальция. Кальций участвует в построении костей, предупреждает развитие остеопороза, повышает физическую активность. В период между 20 и 40 годами процесс построения и разрушения костей проходит с одинаковой скоростью. После 40 лет начинается постепенное разрушение костной ткани (остеопороз). Особенно это заметно у людей пожилого возраста, а у женщин — уже после 40 лет. С наступлением климакса процесс вымывания кальция из костной ткани протекает особенно быстро. Учитывая, что 100 мл напитка содержит 302 мг кальция, что составляет 38% суточной потребности, становится понятно, что напитки НАРОФИТ с успехом могут применяться для профилактики остеопороза.

Соли калия — калий лимоннокислый и хлористый для обогащения калием (313 мг на 100 мл напитка = 16 % суточной дозы).

Оксид магния — для обогащения магнием (55 мг/100 мл напитка = 18 % суточной дозы)

Витамины. Витамины являются катализаторами многих биохимических процессов в организме человека, поэтому их недостаток всегда сопровождается расстройством обмена веществ и вызывает развитие ряда болезней — цинга, пеллагра, рахит, полиневрит, «куриная слепота», анемия и многие другие.

Наряду с этим, витамины оказывают выраженное профилактическое воздействие на развитие атеросклероза, злокачественных опухолей, повышают иммунную защиту, стабилизируют клеточные мембраны, проявляя свои антиоксидантные свойства.

Напитки НАРОФИТ содержат 12 видов витаминов (А, В 1 , В2, В6, В12, С, D, Е, пантотенат кальция, амид никотиновой кислоты, фолиевая кислота, биотин).

Экстракт куркумы (желтого имбиря) + бета каротин (провитамин А) – для придания цвета ванильному напитку.

НАРОФИТ — это прекрасные коктейли, которые полезны широкому кругу людей. Их можно употреблять за завтраком, или заменить ими завтрак или ужин, если Вы хотите скорректировать вес и фигуру. Они являются прекрасными средствами, которые одинаково помогут больным, ослабленным детям и людям старшего возраста, а также детям как дополнительное питание в период ускоренного роста и беременным для сбалансированного питания, как источник витаминов и минералов.



А теперь самое главное - кому и для чего мы можем предложить эти напитки:

- для всех — как напиток для завтрака и в перерывах между приемами пищи,
- для спортсменов — как тонизирующий и восстановительный напиток,
- для работающих — вместо «быстрых закусок»,
- для пожилых людей в перерывах между едой — как общетонизирующее средство,
- для страдающих ожирением — как замена приема пищи,
- для диабетиков: 100 мл напитка соответствуют 1 кусочку хлеба,
- для борьбы с целлюлитом,
- для лиц, страдающих атеросклерозом, особенно церебральным (атеросклероз сосудов головного мозга),
- для больных ишемической болезнью сердца,
- для больных, страдающих гипотиреозом,
- для больных, страдающих гипертонией,
- для выведения холестерина,
- при остеопорозе и других минералдефицитных состояниях,
- при гиповитаминозе,
- во время климакса,
- в обязательном порядке рекомендуется всем лицам после 40 лет, детям, беременным женщинам!

Таким образом, НАРОФИТЫ — это богатые эссенциальными жирными кислотами, витаминами и минералами сбалансированные, низкокалорийные напитки с молочным протеином, которые, являясь оптимальным напитком для завтрака и в перерывах между приемами пищи, обогащают организм необходимыми витаминами, минералами и микроэлементами, предотвращают развитие различных заболеваний, а используемые вместо одного из приемов пищи, эффективно способствуют очищению организма и снижению веса.

Способ применения:

1 ст. ложку НАРОФИТА на 100 мл обезжиренного молока взбить в шейкере или размешать миксером. Принимать по мере необходимости по 100-200 мл 2-3 раза в день между приемами пищи. С целью похудения и при целлюлите — по 2 ст. ложки в 200 мл обезжиренного молока принимать вместо завтрака обеда или ужина. Не рекомендуется применять при индивидуальной непереносимости молока!

2) Для восстановления биоритмов необходимо использовать **Гуарану** утром и эфирное масло «**Антистресс**» вечером.

Лечебные свойства Гуараны

- - Гуарана повышает работоспособность и выносливость.
- - Гуарана необходима при синдроме хронической усталости.
- - Гуарана способствует положительному эмоциональному состоянию.
- - Гуарана - эффективное натуральное успокаивающее средство, не тормозящее высшую нервную деятельность, а напротив, улучшающее остроту мышления.
- - Гуарана полезна при лечении мигрени и невралгии.
- - Гуарана поддерживает работу сердца.
- - Гуарана необходима для борьбы с избыточным весом, так как притупляет чувство голода и способствует разрушению жировых отложений. Придает жизненные силы организму человека.
- Стимулирует нервную систему.



- Мобилизует функции головного мозга (повышает концентрацию внимания, например, при вождении автомобиля, учебе и т.д.).
- Оказывает диуретическое действие и выводит шлаки из организма.
- Помогает при головных болях вазомоторного характера.
- Улучшает потенцию.
- Помогает при недомоганиях в поездках.
- Помогает при расстройствах желудка и кишечника.
- Стимулирует пищеварение.
- Несколько замедляет процесс старения

Способ применения:

По мере необходимости разжевать или рассосать одну или несколько таблеток-пастилок.

Во время длительных поездок на автомобиле принимать по одной таблетке-пастилке каждые 20 минут.

Когда принимать таблетки **Гуараны**?

В течение дня рекомендуется от 2 до 4, максимум 8 таблеток **Гуараны**. Не стоит принимать их вечером, за исключением тех случаев, когда Вы хотите поработать подольше или у Вас намечается вечеринка до утра. Замените кофе **Гуараной**. Чтобы добиться максимального эффекта принимайте их приблизительно в 10:00 утра и в 15:00 часов дня.

Композиция эфирных масел **Антистресс** НАРИН обладает разнообразным воздействием на физическое, психическое, эмоциональное состояние человека, и поможет Вам снять :

1. Нервное напряжение и раздражение, сконцентрировать рассеянное внимание.
2. Психическую и физическую усталость.
3. Переутомление, стресс, нервоз.

Антистресс НАРИН поможет так же победить одиночество и уныние, нерешительность, страх, тревогу, бессонницу, депрессию, приступы паники, ревность, слезливость и другие негативные психологические феномены.

Воздействие на биоэнергетику человека: повышает оптимизм, веру в свои силы и обаяние. Снимает напряжение.

Активные составляющие: Розмарин, Гаультерия, Лаванда, Мелисса, Эвкалипт, Мята перечная, Тимьян, Мандарин, Масло звёздчатого аниса - Бадьян

Применение:

- Аромалампа: 3-5 к.
- Ароматические ванны: 5 к. или в смеси с другими эфирными маслами (для успокоения, при усталости, против бессонницы)
- Массаж: 5к. на 10 мл массажного масла (напряжение)
- Растирания: 7-8к. на 10мл основы (головные боли, напряжение)
- Нанесение на кожу в тех местах, где близко расположены кровеносные сосуды (как духи)
- Нанести под носом: в случае аллергического насморка и кашля
- 3-5 спокойных глубоких вдохов для снятия напряжения

3) Коррекция дисбактериоза

У большинства людей, имеющих избыточный вес, наблюдается дисбактериоз кишечника. Это связано, во-первых, с тем, что однообразное питание рафинированными углеводами обедняет организм пищевыми волокнами, являющимися необходимым питательным субстратом полезной кишечной микрофлоры. Во-вторых,



обилие легкодоступных углеводов и сахаров в кишечнике приводит к усиленному размножению недружественных микроорганизмов, количество которых в кишечнике в норме невелико из-за их неспособности утилизировать сложные углеводы. Усиленно размножаясь, эти микроорганизмы начинают вытеснять и подавлять жизнедеятельность лакто- и бифидобактерий.

Пробиофит Малина

Уникальный продукт - быстрорастворимый пробиотический йогуртный напиток с инулином **Пробиофит МАЛИНА**, содержащий полезные лактобактерии *Lactobacillus acidophilus* и обладающий также другими ценными свойствами, благодаря наличию в его составе инулина, сывороточного альбумина и фруктозы. Это не имеющий аналогов функциональный продукт питания на основе натурального йогурта, поскольку до сих пор в качестве пробиотических предлагались только свежие кисломолочные продукты или продукты, обогащенные сухими культурами.

Пробиофит МАЛИНА содержит в 330 граммах (1 банка) около 100 млн. живых ацидофильных лактобактерий, 35% ценного молочного белка, 10% инулина и 8% молочных минералов. Уникальным по своему действию этот продукт можно назвать также ввиду присутствия в нем инулина.

Молочнокислые бактерии естественные обитатели кишечника, играющие важнейшую роль в нормализации жизнедеятельности человека. Они вырабатывают и выделяют ряд жизненно важных аминокислот, ферментов, способствующих перевариванию белков, жиров, углеводов, синтезируют витамины группы В, С, фолиевую кислоту, витамин К, участвующий в свертывающей системе крови и др. Известно, что дети с неврологическими нарушениями почти в 100% случаев страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, и именно нарушению кишечной флоры во многом "обязан" такой распространенный недуг, как пищевая аллергия.

Микрофлора кишечника здорового человека на 85-98 % состоит из молочнокислых бактерий. Они выполняют множество различных полезных функций: способствуют лучшему усвоению кальция и фосфора (что особенно важно для детей, так как при участии этих минералов происходит формирование и развитие костной ткани), улучшают синтез некоторых витаминов группы В, необходимых для нормального функционирования нервной и пищеварительной систем. Молочнокислые бактерии уменьшают вредное влияние нитратов, нитритов и других токсичных веществ, поступающих в организм при экологическом загрязнении окружающей среды. Лактобактерии способствуют нормализации стула как при запоре, так и при поносе и оказывают оздоравливающее влияние на весь желудочно-кишечный тракт. Способствуют выработке органических кислот, нормализующих pH-среды, и антибиотических веществ, подавляющих рост патогенных бактерий; усиливают всасывание кальция и витамина Р, который относится к группе флавоноидов и подобно витамину С уменьшает проницаемость и ломкость капилляров;

Молочнокислые бактерии принимают активное участие в формировании и работе иммунной системы. У женщин и девочек ацидофильные лактобактерии составляют часть защитной флоры влагалища и играют важную роль в отражении грибковых инфекций. И, наконец, молочнокислые бактерии способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника и препятствуют росту патогенных микробов.



Продукт оказывает противогрибковое действие, способствует снижению уровня холестерина в крови, улучшает пищеварение и усиливает всасывание питательных веществ.

Применение: 1 столовую ложку с верхом (15 г) размешать в 100 мл кипяченой остуженной воды или обезжиренного молока. Для лучшего вкуса рекомендуется пить охлажденным. Употреблять за 20-30 минут до приема пищи 1 - 3 раза в день. Курс приема от 10-14 дней до 3-4 недель по показаниям. Затем при необходимости перейти на прием поддерживающей дозы 1 ст. ложка на ночь. При выраженном дисбактериозе, стойких запорах, людям старше 70 лет рекомендуется регулярное применение Пробиофита 2 ст. ложки в день. С профилактической целью можно применять короткими курсами по 10 дней.

8. Основной этап - сжигание жира.

Для комплексного лечения ожирения существуют сжигатели жира.

Сжигатели жира - это препараты, действие которых направлено на избавление от подкожной жировой клетчатки. Стоит отметить, что наиболее эффективно они работают только в условиях соблюдения сбалансированной диеты и при регулярных физических нагрузках.

Существует несколько разновидностей данных препаратов, в основе которых лежит тот или иной компонент. По своему действию все сжигатели жира делятся на два вида:

1) первые способствуют связыванию и выведению жира из организма, 2) вторые же несколько подавляют аппетит и усиливают обменные процессы в организме, делая их активнее.

К классическим сжигателям жира 1 типа относится

Минки А

Состав: хитозан, спирулина, витамин С, крахмал, стеарат магния.

Среди "жиросжигателей", как их часто называют, различают липотропные и термогенные формулы. **Минки А** относится к липотропным комплексам.

Содержащиеся в таких комплексах липотропные факторы предназначены для транспортировки и утилизации жиров. Их действие облегчает печени обработку нежелательного жира и уменьшает его количество. Комбинация подобных липотропных факторов и натуральных травяных экстрактов, предназначенных для выведения избытка жидкости из организма, позволяет добиться максимальных результатов в конвертации жировой ткани в дополнительную энергию и выведения воды из подкожного слоя.

Основными действующими компонентами липотропных препаратов являются:

Хитозан - один из новейших, наиболее революционных сжигателей жира. Хитозан - натуральное биологически совместимое вещество, регулирующее большинство физиологических процессов организма человека. Он изготовлен из панцирей морских красноногих крабов путем удаления ацила, который придает жесткость хитину. Хитозан - это производное от хитина, представляет собой положительно заряженный ион с высокой степенью активности, которая зависит от степени очистки хитина путем ацилирования. Хитозан омолаживает биологические ткани путем очищения и улучшения питания, усиливает иммунитет, регулирует биоритмы, является эффективным профилактическим средством против большинства заболеваний.

Хитозан, являясь одним из видов диетической и очень мягкой по действию целлюлозы, обладая всеми ее свойствами. Впитывая влагу, он расширяется, экстрагирует в себе все токсины и быстро выводит их из организма. Хитозан нерастворим и способствует



перистальтике пищеварительного тракта, увеличивает объем испражнений, сокращает время прохода веществ через кишечник, снижает давление в кишечнике и усвоение организмом вредных компонентов пищи, предупреждает возникновение рака и любых других заболеваний кишечника. Хитозан является мощным сорбентом природного происхождения; сорбирующая основа которого - хитин ракообразных. Однако, в отличие от растительной клетчатки и других сорбентов природного происхождения (пектин, растительные камеди, глюкоманнан), хитозан содержит аминогруппу, которая значительно эффективнее притягивает жировые клетки и липиды, связывает и выводит их из организма. В этом **хитозан подобен магниту для жиров**. Хитозан может привязать жира в 6-8 раз больше своего веса; этот комплекс не впитывается в пищеварительном тракте и как следствие выводится из организма. Что важно, хитозан вообще не содержит в себе калорий.

Следующее его свойство - это снижение уровня холестерина в крови:

- препятствует всасыванию холестерина;
- способствует преобразованию холестерина;
- препятствует усвоению жиров.

Отмечается также улучшение в состоянии кожи, волос и ногтей. Исследования позволили предположить, что хитин и хитозан обладают рядом преимуществ для здоровья, включая способность к стимулированию роста Bifidobacterita (бифидобактерий). Производные хитина, такие, как хитиновые олигосахариды и олигосахариды хитозана (компоненты молекул хитина и хитозана меньшего размера) также считаются обладающими многими важными преимуществами для здоровья, включая укрепление здоровья кишечника, противоопухолевые свойства и стимулирование тех же вышеупомянутых полезных Bifidobacteria. Роль хитозана в росте числа бифидобактерий имеет далеко идущие полезные последствия для здоровья человека. С начала 1950-ых годов бифидобактерии получили признание за их важную роль в укреплении здоровья людей. Исследователи полагают, что бифидобактерии препятствуют и противодействуют вредным бактериям, таким, как кишечная палочка (E.coli) и сальмонелла [Salmonella], вырабатывая уксусную и молочную кислоты, которые подавляют рост этих микроорганизмов, и образуя антибактериальные соединения.

Также полагают, что они способствуют образованию витаминов B и фолиевой кислоты. Некоторые исследователи полагают, что Bifidobacteria обладают противораковыми свойствами, которые связываются с укреплением иммунитета. Клинические и лабораторные исследования позволили предположить, что дефицит Bifidobacteria может вызывать старение, снижать иммунитет и способствовать болезням взрослых, включая рак и артрит. Хотя добавление живых бифидобактерий в пищевые продукты может привести к улучшениям здоровья, исследователи указывают на то, что они не выживут в результате применения современных технологий производства пищевых продуктов. Вместо этого рациональнее было бы добавлять в пищу номинальные количества олигосахаридов (включая хитозан) непосредственно в виде добавок, чтобы стимулировать рост этих полезных бактерий.

Исследования на животных показали, что олигосахариды хитина улучшают функцию кишечника. Другое исследование на животных позволило предположить, что хитин, хитиновые олигосахариды и хитозан стимулируют неспецифическую иммунную реакцию у мышей, приводящую к созданию Т-клеток, которые атакуют опухолевые клетки. Исследователи предположили, что олигосахариды хитозана могут действовать точно таким же образом.

Хитозан представляет собой новое поколение жиросжигающих препаратов-блокаторов, которые значительно эффективнее уже известных. Отличие этого



продукта от обычных сжигателей жира в том, что он мешает образованию жировой прослойки, не позволяя жирным кислотам связываться между собой и откладываться в жировое депо. С успехом применяется атлетами для набора сухой мышечной массы без жира в условиях высококалорийного питания.

В организме хитозан оказывает следующее воздействие:

1. - хитозан подавляет рост раковых клеток и регулирует работу иммунной системы путем восстановления нормального pH = 7,35 тканей организма. При таком pH Т - лимфоциты наиболее активны. В процессе жизнедеятельности раковых клеток вокруг них создается кислая среда, что мешает клеткам иммунной системы узнавать их;
2. - хитозан препятствует метастазированию, раковые клетки перемещаются в основном по кровеносным сосудам. Стенки сосудов имеют так называемые конъюгационные молекулы, с помощью которых и происходит перемещение. Хитозан за счет плотного прилегания к внутренней поверхности сосудов и блокирования конъюгационных молекул препятствует перемещению раковых клеток;
3. - хитозан адсорбирует недоокисленные продукты обмена раковых клеток, что снижает раковую интоксикацию;
4. - хитозан связывает холестерин низкой плотности и выводит его из организма, что является профилактикой атеросклероза и снижает артериальное давление у гипертоников;
5. - хитозан снижает уровень сахара в крови у диабетиков;
6. - хитозан улучшает микроциркуляцию тканей за счет удаления холестериновой пленки и снятия спазма в мельчайших капиллярах;
7. - хитозан облегчает работу печени и желчного пузыря;
8. - хитозан выводит из организма соли тяжелых металлов, минеральные удобрения, химические красители, радионуклеиды, лекарственные метаболиты, которые способны накапливаться годами, являясь причиной развития многих заболеваний;
9. - хитозан способствует очищению лимфы и межклеточного пространства.
- 10.- восстанавливает энергетический баланс «Ян – Инь» путем очищения энергетических каналов. Энергетическая регуляция всего организма позволяет восстановить иммунитет, приостановить старение органов и тканей, нормализовать уровень сахара и холестерина.

Спирулина

Голубовато-зеленая микроводоросль спиральной формы. Произрастает на поверхности теплых соленых озер, еще Майя и Ацтеки выращивали их. Состоит на 55% из легкоусвояемых протеинов, причем белки спирулины очень легко усваиваются человеком - до 65-80%, так как они содержат 18 необходимых человеку аминокислот, 8 из которых ничем не заменимы и не синтезируемы организмом (важны для производства гормонов, ферментов и антител). Содержит больше бета-каротина, чем любая другая еда. Богата витаминами группы В, в частности В12. Содержит также витамины Е, биотин и фолиевую кислоту. Богата различными минералами и олиго-элементами (железо, цинк, селен, магний, натрий, калий, фосфор, марганец, уголь, германий, хром). Содержит разнообразные полиненасыщенные жирные кислоты. Идеальная добавка во время диеты, когда повышенное количество жизненно важных веществ совершенно необходимо для организма. Спирулина - сильнощелочная и поэтому помогает регулировать кислотно-щелочной баланс в организме. Спирулина - практически идеальная еда; 98% ее переваривается и поглощается организмом.



Спирулина нормализует микрофлору кишечника, интенсивно очищает организм, в результате чего в суставах, мышцах и лимфе уменьшается содержание токсичных продуктов обмена.

Спирулина – является не только источником органического хрома, но и богатейшим концентратом других биологически активных веществ, улучшающих жировой и углеводный обмен, а также обладающих выраженным антиатеросклеротическим действием

Витамин С

Важен для производства жиросжигающих гормонов. Растворим в воде, поэтому его переизбыток автоматически удаляется. Укрепляет защитную систему. Помогает сжигать жир в клетках. Витамин против старения. Очищает стенки кровяных сосудов от осадков. Укрепляет соединительную ткань. Эффективный антиоксидант.

Основные свойства **Минки А:**

- Связывает жиры.
- Укрепляет соединительную ткань.
- Регулирует кислотно-щелочной метаболизм.
- Богат протеинами и жизненно важными веществами (особенно необходимыми аминокислотами).
- Хорошее дополнение к диете для похудения.

К классическим сжигателям жира 2 типа относится

Минки Б - состав

Порошок зеленого чая, порошок из листьев матэ, порошок из ореха кола, порошок гуараны.

Минки Б - действие

Термогенные комплексы призваны ускорить метаболизм и, в частности, подстегнуть жировой обмен. Стоит подчеркнуть, что заодно термодженики сильно увеличивают выносливость.

Несомненный плюс термогенных препаратов в том, что они имеют здоровую основу - экстракты растений. Сочетание эфедроподобных веществ и кофеина дает мощный жиромобилизующий эффект. Усиливаются процессы распада подкожно-жировой клетчатки и выход свободных жирных кислот в кровь. Подобные комбинации веществ в термогенных комплексах позволяют получить суперэнергетическую формулу снижения веса.

Эфедрин и эфедроподобные вещества являются сильным стимулятором центральной нервной системы и мышечной работоспособности. Эфедроподобные вещества являются эффективными средствами для "сжигания" жировой прослойки и снижения массы тела. Помимо прочего, эфедроподобные вещества несколько подавляют аппетит, позволяя безболезненно сократить количество потребляемой вами пищи.

Порошок зеленого чая:

Экстракт зеленого чая относят к эффективным средствам для снижения веса. Основные свойства зеленого чая объясняются содержащимися в нем кофеином, танином и разнообразными полифенолами. Эффект достигается за счет связывания определенных жировых фракций, расщепления липидных молекул (жировых отложений), ускорения выведения жира из организма, легкого мочегонного эффекта и регуляции общего обмена веществ.

Кофеин повышает работоспособность, снимает усталость и депрессию. Он увеличивает интенсивность обмена веществ, расщепляет углеводы и жиры. Тонизирующий эффект достигается мягко, постепенно и сохраняется достаточно долго.



Вызываемое зеленым чаем похудение объясняется не только содержанием в нем кофеина. Теперь это действие ученые связывают с одним из полифенолов зеленого чая - эпигалло-катехин-галлатом, который нормализует уровень гормонов надпочечников. Благодаря этому зеленый чай способен сжигать жиры без использования гормональных или стимулирующих средств.

Гуарана ускоряет обменные процессы в организме путем активации адреналина и норадреналина. Они мобилизуют жир из жировой ткани, способствуют расщеплению подкожного жира, благодаря чему достигается эффект похудения. Большая часть жира в процессе термогенеза превращается в энергию, которая поддерживается на высоком уровне на протяжении длительного времени, обеспечивая активную работоспособность мышц при физических нагрузках, а также позволяет на протяжении длительного времени не чувствовать голода.

Матэ широко применяется в программах по снижению веса, так как обладает термогенным эффектом: способствует эффективному включению жиров в реакции аэробного окисления, что усиливает метаболизм, в частности, липолиз, а также снижает уровень холестерина и липопротеинов в крови. Благодаря умеренной диуретической активности, матэ увеличивает выведение избытка жидкости. Матэ угнетает активность центра голода, вследствие чего чувство голода снижается, ощущение сытости после приема пищи продлевается. Матэ обладает выраженными свойствами психостимулятора - улучшает настроение, устраняет чувство тревоги.

Порошок из ореха кола:

Оказывает обновляющее воздействие на организм. Помогает избавиться от жировых отложений. Выводит излишки жидкости и очищает организм. Приглушает чувство аппетита (идеальное дополнение к диете). Стимулирует пищеварение. Помогает при проблемах с желудком и пищеварительным трактом. Содержит 2-3,5% кофеина.

Имеет ярко выраженное возбуждающее и стимулирующее действие, улучшает физическое и психическое состояние человека, что особенно важно при сильной усталости, причем имеет пролонгированное действие. Повышает давление крови без воздействия на сердце. Рекомендуются при сексуальной слабости, при рассеянном внимании, слабой концентрации, интеллектуальной усталости. Тонизирует центральную нервную систему, улучшает физическое и эмоциональное состояние с момента использования.

Основные свойства **Минки Б:**

- Классический сжигатель жира.
- Стимулирует кровообращение и таким образом улучшает процесс сжигания жира.
- Обновляющий эффект (содержит кофеин).
- Помогает избавиться от целлюлита.
- Снабжает витаминами, минералами и олигоэлементами.

Минки Б имеет накопительное действие, поэтому эффект от приема препарата начинает ощущаться к концу 3й недели приема.

Минки А и МинкиБ - показания

- Женщинам и мужчинам желающим избавиться от лишнего жира;
- людям склонным к полноте и полным людям;
- добавка к диете для похудения;
- людям, которые хотят укрепить и уплотнить соединительную ткань (целлюлит).

Противопоказания:



Гипертоническая болезнь, аритмия. Препарат не рекомендуется принимать до 16 и после 65 лет, беременным и кормящим женщинам, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенёвшим инсульт и инфаркт, при индивидуальной непереносимости компонентов.

Минки А - способ применения

Принимать 4 капсулы в день, 2 капсулы 2 раза в день, перед едой утром и в обед, каждую капсулу запивать 1 стаканом воды.

Рекомендуется принимать Минки А вместе с Минки Б, можно принимать отдельно, без Минки Б длительный период времени с целью омоложения организма.

Минки Б - способ применения

Принимать 4 капсулы в день, т.е. 2 капсулы 2 раза в день перед едой в первой половине дня утром и в обед, запивая большим количеством воды. Минки Б нельзя принимать без Минки А, так как он способствует выходу жира в кровь из жировых депо, если при этом не будет физической нагрузки для превращения жира в энергию или Минки А для механического сбора освобожденного жира, может начаться процесс отложения этого жира в печени или на сосудах. Необходимо строго выполнять рекомендации производителя!

Курс непрерывного приема Минки А и Минки Б составляет 3 месяца, можно повторять 2 раза в год.

! Сжигание накопленных жиров требует достаточного количества воды - человеку надо при этом потреблять примерно 8 или больше стаканов воды в день.

В комплексе с сжигателями жира обязательно нужно применять

Моделирующий гель для тела (Slimming Gel), который предотвратит проблемы «обвислой кожи».

Основные активные компоненты

Экстракт Гуараны - источник кофеина, сапонины, органического йода и других активных веществ. Стимулирует внутрикожное кровообращение, усиливает скорость обменных процессов, значительно повышает тонус кожи, способствует сжиганию жира, препятствует его отложению в клетках.

Хохоба - имеет уникальную совместимость с кожей. Стимулирует выработку эластина и коллагена, которые необходимы для сохранения молодости кожи. Обладает смягчающими, защитными, увлажняющими свойствами. Предупреждает и приостанавливает процесс увядания сухой кожи, поддерживает регенерацию клеток кожи и слизистых, способствует заживлению ран и язв, обладает сильным антиоксидантным действием. Применяется в лечении акне. **Миндальное масло** - благодаря высокому содержанию олеиновой кислоты, легко проникает в глубокие слои эпидермиса, питает кожу, является идеальным маслом-основой для массажа. Содержит фитостерол, амигдалин, глицериды линоленовой и олеиновой кислот, витамины Е и F, эмульсин и другие активные компоненты. Оказывает противовоспалительное, питающее, увлажняющее, противоожоговое, болеутоляющее, смягчающее действие. Регулирует липидный и водный баланс кожи. Стимулирует процесс обновления клеток. Витамин Е в составе Миндального масла является естественным антиоксидантом, замедляет старение клеток и устраняет воспалительные процессы на коже. Миндальное масло используется для ухода за кожей с целью массажа, питания, смягчения, увлажнения, очистки, снижения сухости, а также перед принятием солнечных ванн. Подходит для любого возраста и всех типов кожи. Используется во многих



косметических препаратах, вводится в состав питательного и увлажняющего молочка для тела. Является идеальным массажным средством, применяется для лечения целлюлита.

Ментил лактат - охлаждающий агент немедленного, интенсивного и длительного действия, расширяет широкий спектр преимуществ косметического средства, усиливая тонизирующие, дезинфицирующие и обезболивающие свойства.

PEG40 - увлажняющий агент, добываемый из касторового масла. Способствует удержанию влаги, образуя защитную мантию на коже, препятствует обезвоживанию и высушиванию кожи.

Описание

- Укрепляет соединительную ткань.
- Увлажняет кожу и сохраняет уровень влажности.
- Способствует выведению шлаков и улучшению структуры кожи.
- Оказывает разглаживающий и подтягивающий эффект.
- Повышает эластичность и упругость кожи.
- Способствует исчезновению "апельсиновой" кожи и растяжек (стрий).
- Рекомендуются при целлюлите и дряблой коже.
- Может применяться для любых проблемных частей и участков тела, на которых существуют проявления целлюлита или признаки увядания кожи.

Применение:

1-2 раза в день небольшое количество Моделирующего геля нанести на проблемный участок кожи по направлению кверху (от щиколотки или лодыжки к талии).

8. Заключение

Зачем мы худеем? Вопрос далеко не праздный. Попробуйте ответить себе, только честно. Ведь от этого во многом зависит успех в нелегкой борьбе с лишними килограммами.

Проще всего тем, кто начинает худеть ради здоровья. По рекомендации или требованию врача, когда болезнь уже взяла за горло. Медленно, но верно они добиваются цели.

Все остальные мотивы для похудения можно условно разделить на абстрактные, конкретные и полуконкретные.

Конкретные - самые лучшие.

Это когда я точно знаю, зачем мне надо похудеть, и точно знаю, к какому сроку. Например, кому-то необходимо похудеть к свадьбе, кому-то к возвращению из командировки мужа, балерина из-за парочки лишних килограммов может лишиться работы, актриса ищет новую роль и ей поставлена задача срочно сбросить несколько килограммов, у спортсменов (боксеров, борцов) бывает необходимость перейти в более легкую весовую категорию, и так далее. Жигули в качестве приза тоже из разряда конкретных. Понятно, что эффективность конкретных мотивов очень высокая.

Действенность его каждый может примерить на себя.

И что делать, если нам не замуж, мы не спортсмены и не актеры, и нам не надо ни новой роли, ни нового сценического образа, и никто не сулит нам призов?

Да то же самое!

Похудание дает нам массу преимуществ, даже если разобраться, гораздо больше, чем худеющим ради профессии. Ведь мы приобретаем в свое полное распоряжение молодость, здоровье, реальное увеличение продолжительности жизни, повышение качества жизни, возросшую привлекательность и сексуальность, успешность,



уверенность в своих силах, опыт успешного решения жизненных проблем, и многое, многое другое!

Неправда ли, очень интересно посмотреть, как неделя за неделей ваша внешность меняется к лучшему, интересно, как меняются вкусовые ощущения и пищевые привычки, интересно, что легкая еда, оказывается, может полной мере нас насыщать, причем уже в небольших количествах. Интересно отслеживать, как меняются ваши взгляды на жизнь, и как меняется отношение окружающих к вам.

Отсюда правило – интересуйтесь всем, что с вами происходит, интересуйтесь деталями. Именно интерес делает нашу жизнь наполненной, счастливой и поддерживает нас в тонусе.

И когда нам следует начать путь в наше светлое будущее. Да прямо сейчас! Чего тянуть? Жизнь одна, другой не будет!

9. Использованная литература:

1. Материалы информационного центра Эстелы Спильман
2. Ю.Ю.Гичев. Ю.П.Гичев «Новое руководство по микронутриентологии»
3. А.Фалеев «Школа своего тела»
4. Материалы интересетового холдинга «Глорион»
5. Доктор Слим - все о диетах и похудении от Михаила Гинзбурга