

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

«Хорошего человека должно быть много»... Пожалуй, эта крылатая фраза уже давно потеряла свою актуальность. Ведь сегодня лишний вес признан одной из главных угроз здоровью. Сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, нервная, пищеварительная... Лишний вес негативно воздействует на все системы организма.

Вы задумывались о том, что лишний вес – относительно «молодая» проблема? Ее причинами во многом стали частые стрессы, которым подвержены современные люди, малоподвижный образ жизни, постоянная занятость с быстрыми перекусами на бегу, массовое увлечение фастфудом... Вспомните, чем вы питаетесь каждый день (если вы не атлет, который уже знает все тонкости рационального питания). Картошка, супы, пельмени и многие другие домашние, вкусные, но зачастую не очень полезные блюда, перекусы с шоколадкой, печеньем и сладким чаем. Если посмотреть, какие макронутриенты содержатся в таком рационе, сразу станет понятно: вы испытываете дефицит растительного белка, а вот животного белка, углеводов и жира получаете в избытке. Такое питание приводит к развитию очень многих проблем.

Здоровый полноценный рацион – это то, к чему должен стремиться каждый человек, будь то девушка, которая хочет носить модную оде-

жду и без комплексов щеголять в коротких шортах, или атлет, которому нужен рельеф. Да абсолютно любой, кто желает привлекательно выглядеть и отлично себя чувствовать.

Корпорация TianDe разработала коллекцию продуктов рационального питания, которые помогут восполнить в организме нехватку важных элементов, а также рекомендации, соблюдение которых приблизит вас к безупречному телу и отличному самочувствию!

Индекс массы тела

Прежде чем с головой погружаться в правильное питание, давайте проведем самодиагностику. Ведь можно ощущать себя нормально и при избыточном весе (до поры до времени). Представления об идеальной фигуре зависят от эстетических взглядов каждого конкретного человека. Но существует и строгий медицинский показатель – индекс массы тела (ИМТ): вес (в килограммах) делится на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Вычислите с помощью таблицы свой ИМТ.

Вычислить ИМТ «одним движением»? Используйте специальный гаджет от TianDe – удобный и практичный сантиметр с индексом массы тела.

Вес Рост	45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	65	98	100	102	104	107	109	111	114
153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
155	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47
158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43
165	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
168	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
173	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	36	37	38
175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
178	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
183	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
186	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
188	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32
191	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32
194	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30

■ Вес ниже нормального ■ Нормальный вес ■ Превышение веса ■ Ожирение

РАСЧЕТ КАЛОРИЙ

Для «уничтожения» жира необходимо создать дефицит калорий. Для этого вам в первую очередь нужно проанализировать, что вы едите, сколько вы едите и когда вы едите. Только ответив на эти вопросы, вы сможете вылечиться от лишнего веса. Да-да, это не опечатка, именно вылечиться! Ведь лишний вес уже можно назвать болезнью, которая ведет за собой «последователей» –

проблемы с сердцем и сосудами, суставами и связками, желудочно-кишечным трактом, печенью и т. д.

С чего начать? С расчета НЕОБХОДИМОГО количества килокалорий на каждый день конкретно ДЛЯ ВАС.

Расчет энергозатрат организма по методу доктора Б. Олдриджа

Действие	Для мужчин	Для женщин
Возьмите число →	66,5	65,51
Свой вес (в кг) разделите на цифру, умножьте на цифру	ВЕС / 0,453 x 13,8	ВЕС / 0,453 x 9,6
Свой рост (в см) разделите на цифру, умножьте на цифру	РОСТ / 2,54 x 5	РОСТ / 2,54 x 1,85
Сложите все цифры. Вычтите из этой суммы возраст, умноженный на →	6,8	4,7

Далее полученную цифру увеличиваем на поправочные коэффициенты с учетом образа жизни:

низкая физическая активность + 5%;
умеренная физическая активность + 10%;
высокая физическая активность + 20%;
в дни тренировок с высокой интенсивностью + 30%.

Это те килокалории, которые вам необходимы для поддержания тела в стабильном состоянии. То есть при таком количестве вес вы не теряете, но и не набираете.

Но главная цель большинства – снижение веса. Чтобы он начал снижаться, уберите из своего рациона не менее 20–25% килокалорий.

Это классические расчеты, которые подходят для людей, ведущих обычный образ жизни. Не забывайте, что для профессиональных спортсменов, которые регулярно тренируются и расходуют много калорий, нужен специальный подход.

Если вы профессиональный атлет, используйте следующую формулу для расчета количества необходимых калорий:
«тощая масса тела» x 30 = количество калорий.
«Тощая масса тела» – это ваш вес (в кг) минус вес жира (в кг). Как определить количество жира? С помощью импедансометрии тела.

Такая формула позволяет рассчитать оптимальное количество калорий, т. е. ваш рацион по калорийности не должен опускаться ниже этой цифры.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы процесс прощания с лишним весом был максимально эффективным, необходимо скорректировать пищевое поведение и понять, какие продукты лучше исключить, чтобы восполнить дружественную микрофлору кишечника и подготовить иммунитет к противостоянию инфекциям.

Шаг 1: исключаем продукты из коровьего молока

В коровьем молоке содержатся белки: казеин, альбумины, альфа-, бета- и лактоглобулины. У 82% взрослого населения России и стран СНГ хотя бы один из этих белков вызывает реакцию иммунной гиперчувствительности III типа, то есть скрытую реакцию.

Аллергические реакции могут внешне никак не проявляться, но вероятность развития тяжелых метаболических нарушений и иммунного воспаления у людей с непереносимостью в 10,5 раза выше, чем у людей без нее.

Чем заменить?

Если вы не знаете, есть ли у вас скрытая реакция гиперчувствительности к молочным белкам, продукты на основе коровьего молока лучше заменять продуктами из козьего или кобыльего.

Чаще на продуктовых полках встречается козье молоко. На втором месте – овечьи продукты (но их организм человека тоже не всегда воспринимает хорошо). И на третьем по распространенности – куры и продукты на основе кобыльего молока.

Если вы привыкли хранить в морозилке запасы мороженого, особенно в «промышленных» объемах, от них нужно избавиться. Заменить лакомство можно, экспериментируя с чиа-пудингами с добавлением кокосового молока/сливок и натурального сиропа

(кленового, финикового, топинамбура). Такой десерт при желании можно и заморозить.

Шаг 2: исключаем глютен и пшеничную муку

Сам по себе хлеб – это не плохо. Как минимум последние 1500 лет злаки составляли основу рациона человечества. Кроме того, злаки – это не только привычные нам пшеница, рожь и ячмень, но и киноа, просо, тефф, монтина и другие низкоглютеновые зерновые культуры.

Селекция зерновых привела к тому, что, например, в сегодняшней пшенице до 70 раз больше глютена, чем в полбе – древнем сорте этой культуры. Обдирная пшеничная мука практически полностью состоит из крахмала и глютена. В ячмене и ржи глютена тоже достаточно много, но в пшенице его рекордное количество.

Шаг 3: исключаем дрожжи

Еще один нежелательный ингредиент – дрожжи. Хлеб на термофильных дрожжах не для вашего стола, особенно в сезон вирусов, когда увеличивается риск подхватить инфекцию.

Дело в том, что дрожжи – главные враги наших симбионтов, полезных бактерий, прежде всего кишечника (эволюционно эти микроорганизмы конфликтуют).

Многих проблем со здоровьем можно было бы избежать, если бы в рамках своего пищевого поведения мы всегда были на стороне «бактерий-защитников». Но мы любим сладкое, активно кормим дрожжи, чем, помимо прочего, срываем иммунную толерантность ко многим продуктам, в том числе глютену. А так как микробиота, обитающая в кишечнике, – это, по сути, еще один иммунный орган нашего тела, то, угнетая ее, мы угнетаем иммунитет.



Чем заменить?

Во-первых, хлебом на бездрожжевой закваске. Лучше всего из полбы или хотя бы цельной муки. Если вы готовите хлеб дома, то можно выпекать его из гречневой или рисовой муки, главное, использовать не дрожжи, а закваску.

Шаг 4: исключаем сахар

Мы уже говорили, что сахар активно кормит дрожжи. Проведено много исследований, демонстрирующих, как сахар может способствовать появлению и развитию дисбиоза – кишечных проблем, вызванных дисбалансом между хорошими и плохими бактериями в ЖКТ, а также синдрому «дырявого кишечника» (проницаемость кишечника, вызванная его воспалением). Причина все та же – плохие бактерии, заселяющие кишечник, чему и способствует бесконтрольное употребление сахара.

Шаг 5: исключаем чай и кофе

Несмотря на повальное увлечение чаем и кофе, этнически это не наши продукты. Специалисты отмечают, что у многих может развиться непереносимость, которая часто проявляется как трудно выделяемая реакция гиперчувствительности III типа. Причина – в высоком содержании кофеина и танинов, которые воздействуют на организм сильно и далеко не всегда благоприятно.

Например, кофе бодрит только первые 2–3 часа (если это хороший, правильно заваренный молотый кофе). После в лучшем случае тонус снижается до нормы, но чаще человека начинает клонить в сон (замечали за собой такое?). Это один из признаков реакции иммунной гиперчувствительности. Проявляется он вследствие того, что действие одного фермента, кофеина, сменяется другим, теобромином. Первый славится тем, что поднимает давление и сужает все сосуды, кроме почечных, а второй действует наоборот. И именно поэтому первые пару часов после кофе можно наблюдать заметный мочегонный эффект. Но затем в почках нарушается кровоток, и они от этого очень страдают.

Кофеинозависимые люди подвергаются таким «качелям» каждый день. А иногда и не один раз в день, если человек привык пить по несколько чашек.

Если по утрам вы не можете проснуться без чашечки крепкого чая или кофе, важно понимать, что вы имеете дело с зависимостью (необходимы перерывы в их употреблении). Заменить эти напитки можно экстрактом элеутерококка или женьшеня, они обладают мягким тонизирующим эффектом.

Что касается чая, если есть гиперчувствительность к танинам, часто она незаметна. Развиваются скрытые аллергии, которые внешне можно заподозрить по легкой красноте лица или, например, отекам слизистой носа вследствие употребления чая, причем как черного, так и зеленого.

Чем заменить?

Людям с гиперчувствительностью от ферментированных чаев, безусловно, лучше отказаться в пользу травяных. Подойдут иван-чай (кипрей), цветки липы, цветки земляники, малиновый лист, смородиновый лист, мурсальский чай – прекрасные народные чаи, которые мы незаслуженно забыли. Свежий роибуш тоже можно использовать как чай, на него реакции почти не бывает.

Если все-таки хочется классического чая, выбирайте сорта без ароматизаторов. Ими нередко маскируют затхлый запах старого чая, поскольку чай – продукт ферментации, и, если он когда-то плесневел, запах отбивают ароматизаторами.

Во время снижения веса обязательна разгрузочная диета с ограничением животного белка.

- Пища должна быть легкой;
- выбирайте низкокалорийные и легкоусвояемые продукты;
- ограничьте употребление соли, консервированной пищи, жареного и копченого;
- откажитесь от сахара, кофеина, алкоголя.

В корпорации TianDe уже есть готовые решения и специально разработана целая коллекция продуктов рационального питания.

Общие рекомендации

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению	Рекомендации по приему	Калорийность 1 порции, ккал
Рекомендуемые продукты рационального питания					
	Напиток кофейный растворимый «Слим-кофе», 3 г, код: 198820	Способствует повышению метаболизма и обмена веществ, снижает тягу к сладкому, регулирует углеводный обмен. Пряности в составе стимулируют выработку ферментов, отвечающих за расщепление жира	1 саше (3 г) развести в 200–220 мл горячей воды	По 2 пакетика в день в любое время	- (Если с молоком, то его калорийность)
	Напиток кофейный растворимый «Кедровый», 3 г, код: 198805	Не содержит кофеина, дарит бодрость и энергию без возбуждения нервной системы. Благодаря активным компонентам способствует укреплению иммунитета, нормализации работы ЖКТ, заботится о фигуре, улучшает физическую и умственную активность	1 саше (3 г) развести в 200–220 мл горячей воды	В течение дня	- (Если с молоком, то его калорийность)
	Бьюти-напиток «Шоколад с гиалуроновой кислотой», 10 г, код: 198821	Содержит 30% суточной потребности в гиалуроновой кислоте. Тонизирует организм, усиливает приток энергии, дарит хорошее настроение и повышает работоспособность. Укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи и благодаря высокому содержанию антиоксидантов защищает от преждевременного старения	1 саше (10 г) развести в 100–120 мл горячего молока, тщательно размешать	В перерывах между приемом пищи или с любым приемом пищи	37 (+ калорийность молока)
	Пектиновый кисель, 15 г: - с соком облепихи и яблоком «Баланс», код: 195424, - с соком черники и голубикой «Омолаживающий», код: 195425	Улучшает работу кишечника, помогает наладить обмен веществ, что очень важно при проблемах с лишним весом	Добавить 180–200 мл горячей воды, тщательно размешать. Через 2–3 минуты кисель готов к употреблению	В течение дня	37 и 30
	Пряная пшеничная каша с инжиром, абрикосом и тыквой, 35 г, код: 195438	Обеспечивает длительное ощущение сытости, дает прилив энергии и сил, выводит из организма токсины и лишние минеральные соли	Добавить 60–70 мл кипятка, тщательно размешать. Через 3–5 минут продукт готов к употреблению	В течение дня (в качестве перекуса или основного приема пищи)	103
	Банановый крем-суп с овощами, 25 г, код: 135461	Улучшает микрофлору кишечника за счет присутствия в его составе пребиотика – полезного резистентного крахмала из муки зеленых бананов, способствует нормализации жирового обмена и благоприятно воздействует на печень	Добавить 150 мл кипятка, тщательно размешать. Через 2–3 минуты продукт готов к употреблению	В течение дня (в качестве перекуса или основного приема пищи)	79
	Томатный суп с кокосом, 28 г, код: 135462	Содержит натуральные пребиотики и пищевые волокна, которые благоприятно влияют на микрофлору кишечника, помогают организму избавиться от шлаков и токсинов, поддерживают стройность фигуры и свежесть кожи лица. Активные компоненты поддерживают сердечно-сосудистую систему, не перегружают ее холестерином и жирами и создают благоприятные условия для ее нормального функционирования	Добавить 150–160 мл кипятка, тщательно размешать. Через 2–3 минуты продукт готов к употреблению	В течение дня (в качестве перекуса или основного приема пищи)	78

Из этих продуктов вы можете составить свой оптимальный ежедневный рацион с калорийностью ≈ 500 ккал.

Можно добавить в дневной рацион:

- 1–2 хлебца;
- 300–400 г овощного салата, заправленного лимонным соком и 1 чайной ложкой оливкового масла (огурец, зеленый салат, петрушка, укроп, помидор, редис, сельдерей, капуста). Эту порцию разделить на 2 приема пищи;
- белок на выбор: 80 г отварной говядины / куриной грудки / 100 г запеченной рыбы / 1 яйцо.

Объем суточной жидкости, включая чай и другие напитки, должен составлять ≈ 31 мл на 1 кг веса (при весе 70 кг ≈ 2 л в день).

- В течение дня употребляйте полезные напитки.

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению
Рекомендуемые напитки			
	Фиточай почечный, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 123922	Обладает мочегонными и очищающими свойствами, снижает отеки	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды (200 мл). Настоять 10–15 минут, отжать
	Слим-чай фруктовый, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 1280101	Снижает аппетит и тягу к сладкому, улучшает обмен веществ	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды (200 мл). Настоять 10–15 минут, отжать
	Фиточай с кипреем и мятой, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 123927	Успокаивает, снимает нервное напряжение, связанное с изменением рациона	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды (200 мл). Настоять 10–15 минут, отжать

Во время процесса снижения веса внимательно относитесь к очищению кожи. Кожа – самый большой орган детоксикации, который может избавить организм от сложновыводимых вредных веществ. Вам понадобятся пилинги и соли для тела из ассортимента корпорации.

«ЗЕЛЕНЫЙ» СПИСОК продуктов на ваш выбор	«КРАСНЫЙ» СПИСОК ПРОДУКТОВ, которые нужно исключить из рациона
Овощи: - зелень и любые виды салатов, стебли сельдерея, порей - огурцы, редис, редька, кабачки, цуккини - авокадо - все виды капусты: брокколи, цветная, белокочанная, кольраби, красная и т. д. - лук, чеснок	Все продукты, содержащие дрожжи: хлеб, выпечка
Мясные продукты: - курица, индейка - кролик - говядина	
Рыба и морепродукты	Все спиртное, квас, уксус (все блюда, где это используется)
Все грибы	
Все бобовые	Сахар (включая лактозу, мед, сиропы, варенье, джемы, сладости – конфеты, печенье, шоколад и т. д.)
Крупы: гречка, пшено, киноа, дикий рис	Все фрукты и сухофрукты, где много глюкозы
Мука из гречки (зеленой или обычной)	Все зерновые крупы, мука
Масло кокосовое	Все мясные продукты промышленной переработки (колбасы, сосиски и пр.)
Масла растительные: льняное, кунжутное, рыжиковое, семян чиа, масло авокадо, оливковое (только прямого холодного отжима, экстра)	Снеки, чипсы, сухарики
Молоко кокосовое (в составе только вода и мякоть кокоса)	Майонез (промышленного производства), кетчуп и различные соусы
Яйца	Все полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления
Орехи, семена	Мargarин и спред, а также рафинированные растительные масла
Специи (куркума, корица)	Копчености
	Сладкие газированные напитки

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА (подготовительный этап)

Нормальный объем желудка взрослого человека – 500 мл. Во время приема пищи желудок растягивается до 1,5 л, а потом возвращается к прежнему размеру. При постоянном переедании он способен растянуться до 3–4 л и может легко «запомнить» этот объем.

Когда количество пищи снижается, желудок постепенно приходит к нормальному объему, и для насыщения требуется меньшая порция пищи.

Продолжительность: 2–3 недели.

Наша с вами цель: чувствовать насыщение, употребляя меньше пищи.

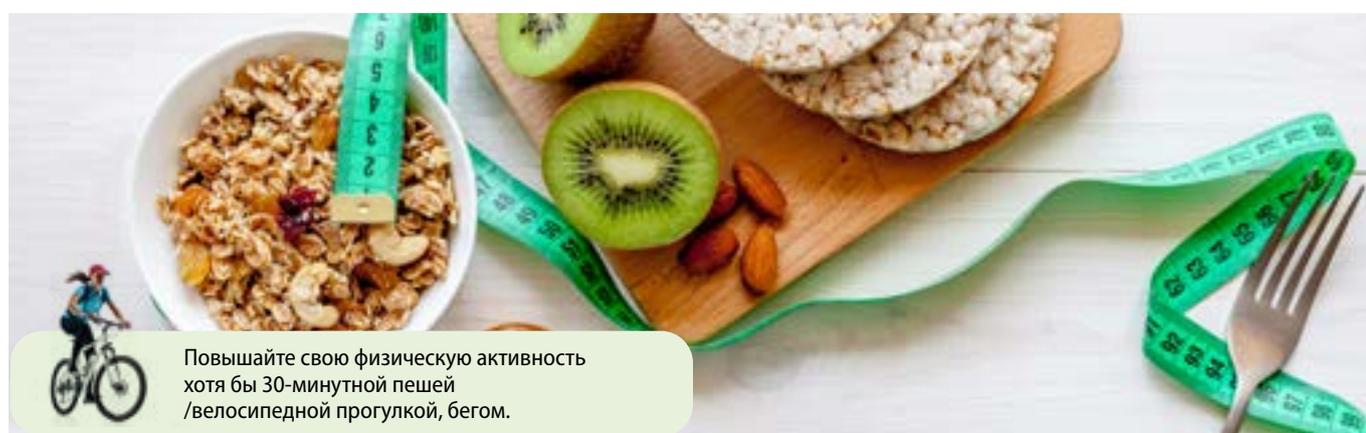
Что будем делать? Постепенно снижать количество еды, что приведет к уменьшению объема желудка, а значит, к насыщению меньшими порциями.

Дополнительно: подготовим организм к процессу выведения жира.

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению	Рекомендации по приему	Количество на 1 курс
Основной коктейль					
	Коктейль белковый Slim Mix Beauty & Share, 300 г, код: 198801	Поможет восполнить в организме нехватку важных элементов, в первую очередь белка. Даст мощный толчок к снижению веса, если он не может сдвинуться с мертвой точки	18–20 г на 1 стакан (200 мл) обезжиренного молока комнатной температуры. Тщательно размешать	2 раза в сутки (в качестве перекуса)	1–3 упаковки
Для дополнительной поддержки организма					
	БАД к пище «Расторопша с рибофлавином»*, 30 таблеток, код: 113012 или	При снижении веса важно поддерживать печень (главный «очиститель» организма) и «сжигатель жиров». Расторопша содержит силимарин для защиты и восстановления клеток печени	По 1 таблетке 2 раза в день во время еды	14–21 день	1–2 упаковки
	БАД к пище «Глутатион-комплекс»*, 30 капсул, код: 135456	Глутатион способствует нормализации окислительно-восстановительного баланса при проблемах печени различной этиологии	Взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды	14–21 день в первой половине дня	1–2 упаковки
	Фиточай почечный, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 123922	При снижении веса возможен застой жидкости и появление отечности. Травы в составе чая оказывают мягкое мочегонное действие, ускоряют процессы самоочищения организма, способствуют выведению избыточной жидкости и шлаков, уменьшению отеков	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды (200 мл). Настоять 10–15 минут, отжать	14–21 день, 2–3 раза в день	1–2 упаковки
 	БАД к пище на выбор: - «Шоусин»*, 30 капсул, код: 113009 или - «Комплекс с виноградными косточками»*, 30 таблеток, код: 113013	Содержат антиоксиданты, которые активизируют обмен веществ, чем способствуют уменьшению жировых отложений в организме	По 1 капсуле/таблетке 1 раз в день	14–21 день	1 упаковка

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению	Рекомендации по приему	Количество на 1 курс
	Слим-чай фруктовый, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 1280101, или	Укрошают аппетит и тягу к сладкому, улучшают обмен веществ, помогают организму избавиться от лишней жидкости, токсинов и шлаков. Без мочегонного и слабительного действия	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды. Настоять 5–10 минут	2 раза в день в перерывах между приемами пищи для снижения аппетита, а также во время еды для улучшения пищеварения	1 упаковка
	Напиток кофейный растворимый «Слим-кофе», 3 г, код: 198820		1 саше (3 г) развести в 200–220 мл горячей воды		От 14 саше

УСИЛИВАЕМ ЭФФЕКТ



Повышайте свою физическую активность хотя бы 30-минутной пешей/велосипедной прогулкой, бегом.

Разрешено	Запрещено
Супы овощные вегетарианские	Бульоны (мясные, рыбные, грибные). Острые соусы, хрен, горчица, перец
Фрукты и ягоды свежие несладкие	Виноград, инжир, орехи
Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик, птица), нежирная рыба в отварном виде	Жирные сорта мяса, жирная рыба, икра
Свежевыжатые натуральные кисло-сладкие соки без добавления сахара	Острые и соленые закуски. Колбасы вареные и копченые, сосиски, сардельки, ветчина
Овощи свежие (огурцы, капуста белокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, кабачки, помидоры, тыква, редис, морковь, репа, спаржа, листовая зелень)	Все кондитерские изделия
Молочные продукты со сниженным содержанием жира (молоко, кефир, творог жирностью не выше 1%)	Мороженое, газированные напитки
Травяные чаи, компоты из яблок и груш без добавления сахара	Компоты и соки с сахаром
Растительные нерафинированные масла не более 1 ст. л. во всех блюдах. Масло сливочное – 5–10 г в сутки	Масло сливочное более 10 г в день
Пшеничные отруби	Большое количество какао, натуральный кофе с сахаром
Нежирные сорта сыра (жирностью не более 17%)	Сыры с высоким содержанием жира
Крупы (в первой половине дня): пшено, овсяная, гречневая, перловая. Хлеб из муки грубого помола	Макаронные изделия, пшеничный хлеб, манная крупа, белый рис

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА (основной этап)

Стабильное снижение веса и детоксикация организма

Даже если человек придерживается принципов ЗОЖ, вряд ли у него получится защититься от интоксикации – отравления организма токсическими веществами. Токсины каждый день образуются в нем, поступают извне, постепенно накапливаются... Результат – нарушение обмена веществ (которое является причиной лишнего веса). Симптомы не самые приятные: слабость, раздражительность, повышенная утомляемость, жажда, сухость во рту. Организму обязательно нужна очистка!

Наша с вами цель: снижение веса с одновременной детоксикацией организма, выведение жирорастворимых токсинов (пестицидов, тяжелых металлов, пищевых добавок и других химических веществ).

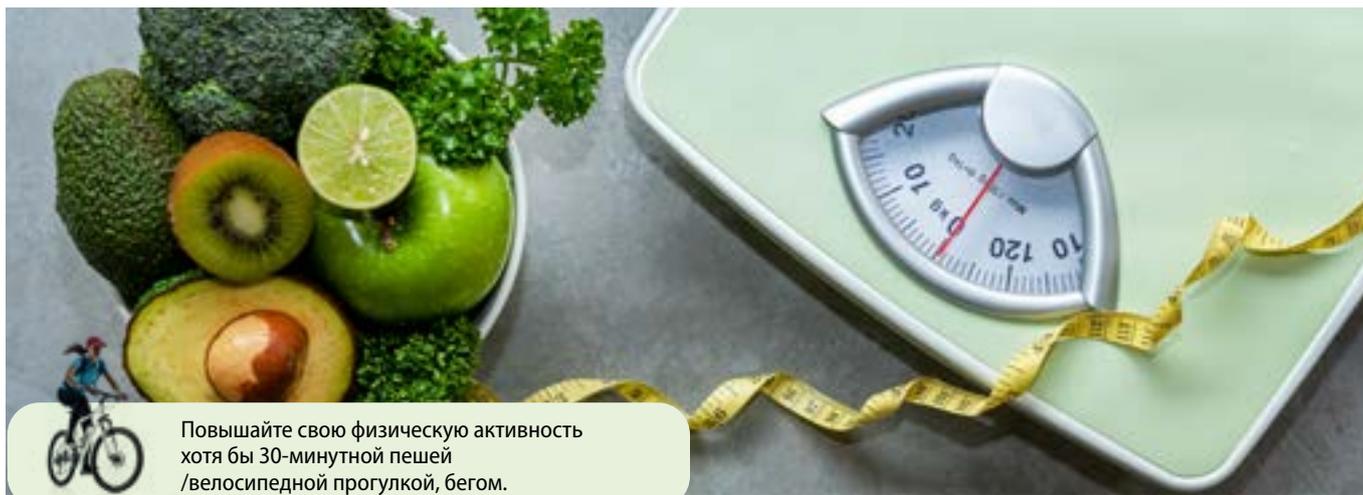
Что будем делать? Снижать вес и поддерживать здоровье основных «детоксикационных» органов (печень, кишечник, почки, кожа).

Продолжительность: 2–3 недели.

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению	Рекомендации по приему	Количество на курс
Основной коктейль					
	Коктейль белковый Slim Mix Detox, 300 г, код: 198802	Поможет восполнить в организме нехватку важных элементов. Содержит компоненты, которые помогают не только снизить вес, но и провести эффективную очистку организма, благотворно влияют на правильную работу ЖКТ	18–20 г на 1 стакан (200 мл) обезжиренного молока комнатной температуры. Тщательно размешать	2 раза в сутки (в качестве перекуса)	1–3 упаковки
Для дополнительной поддержки организма					
	БАД к пище «Расторопша с рибофлавином»*, 30 таблеток, код: 113012	При снижении веса важно поддерживать печень (главный «чистильщик» организма и «сжигатель жиров»). Расторопша содержит силимарин для защиты и восстановления клеток печени	По 1 таблетке 2 раз в день во время еды	14–21 день	1–2 упаковки
	Фиточай почечный, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 123922	При снижении веса возможен застой жидкости и появление отеков. Травы в составе чая оказывают мягкое мочегонное действие, ускоряют процессы самоочищения организма, способствуют выведению избыточной жидкости и шлаков, уменьшению отеков	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом (200 мл) горячей воды. Настоять 10–15 минут, отжать	14–21 день, 2–3 раза в день	1–2 упаковки
	БАД к пище «Фу-син»*, 30 капсул, код: 113008	Активные компоненты комплекса помогут ускорить обмен веществ, стимулировать жизненные силы, улучшить общее самочувствие, повысить умственные и физические возможности. Содержит адаптогены, которые поддержат организм при снижении веса	По 1 капсуле утром	14–21 день	1 упаковка
	Пластырь для ног Master Herb: - детоксикационный, код: 41314, - лавандовый детоксикационный, код: 41328	Воздействует на акупунктурные точки, расположенные на стопе, способствуя очищению лимфатической системы	Инструкцию по применению смотрите на упаковке	14–21 день, наклеивать с 21:00 до утра	14–21 упаковка

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению	Рекомендации по приему	Количество на курс
	Фруктовый чай «Энергия очищения», 2 пакета по 25 г, код: 1280102	Активные компоненты чая улучшают перистальтику кишечника и пищеварение	1 ч. л. смеси (3–5 г) залить 1 стаканом горячей воды, настоять 5–10 минут	Первый курс – 5 дней, 1 раз в день с 20:00 до 23:00. Перерыв 5 дней, второй курс – 5 дней	1 упаковка

УСИЛИВАЕМ ЭФФЕКТ



Повышайте свою физическую активность хотя бы 30-минутной пешей /велосипедной прогулкой, бегом.

Разрешено	Запрещено
Продукты, богатые растительной клетчаткой, овощи в сыром, вареном и запеченном виде, укроп, петрушка, сельдерей	Продукты с низким содержанием растительной клетчатки. Острые соусы, хрен, горчица, перец
Хлеб из муки грубого помола, черный хлеб с отрубями. Макароны из твердых сортов пшеницы	Хлебные изделия из муки высшего сорта, слоеное, сдобное тесто
Рассыпчатые и полувязкие каши: гречневая, пшенная. Пшеничная, ячневая каши, каша из бурого риса	Манная, рисовая каши
Продукты, содержащие органические кислоты (одно- и двухдневный кефир, простокваша, пахта, кумыс, фруктовые соки, кисломолочная сыворотка), бифидок, бифилин, ряженка, неострые сыры жирностью до 17%, творог жирностью 0,5% и блюда из него	Крепкий чай, черный кофе, алкоголь, какао, молоко
Овощные супы на некрепком обезжиренном мясном или рыбном бульоне, борщ, свекольник	Слизистые супы, протертые супы
Нежирное мясо (куриное филе, филе индейки, крольчатина, телятина) – вареное или запеченное без кожи	Жирные сорта мяса, утиное и гусиное мясо, консервы
Некислая квашеная капуста, свекла, морковь, листовые салаты, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста	Редька, редис, грибы, чеснок, репа, щавель, шпинат
Дыня, слива, инжир, абрикосы, чернослив, сушеные фрукты (не более 30 г), сливовый сок, овощные соки без сахара	Айва, бананы, ягоды черники, черемуха, груша, кизил, яблочный и виноградный соки
Нежирные сорта рыбы (судак, лещ, карп, треска, щука, хек), блюда из морской капусты	Жирные сорта рыбы (семга, форель), копченая рыба, рыбные консервы
Паровые и белковые омлеты, яйца всмятку	Яйца вкрутую, жареные
Масло сливочное (5 г в сутки), масло растительное (1 ст. л. в сутки)	Животные жиры (особенно свиное и говяжье сало), кулинарные жиры