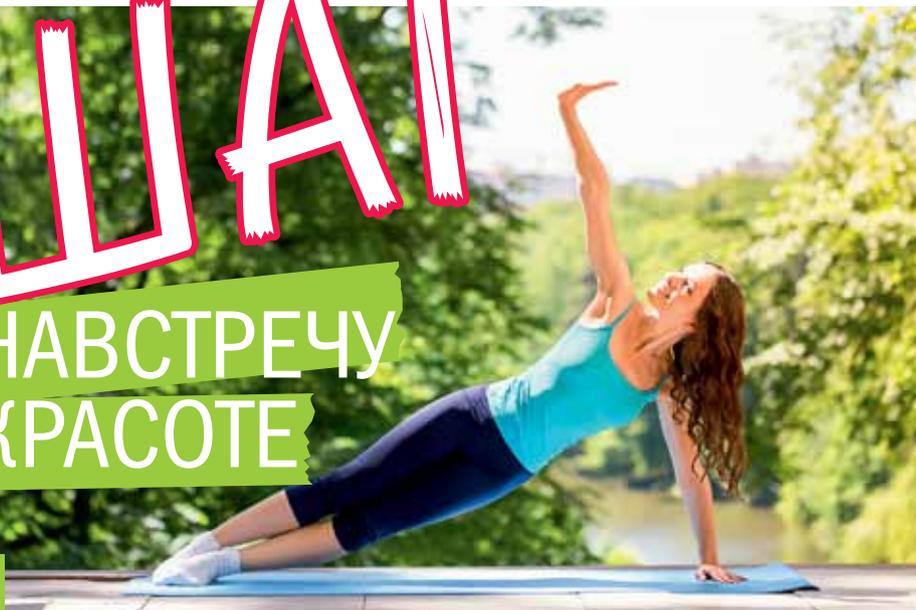




ШАТ

НАВСТРЕЧУ КРАСОТЕ



THINKSTOCK/GETTY IMAGES RUSSIA

Как прийти в хорошую форму и сохранить ее надолго? Ответ на этот столь актуальный сейчас вопрос дает Юлия Бастригина, врач-диетолог, эксперт бренда NUTRILITE™.

Долгие месяцы зимы, богатые на праздники с обильными застольями, а также традиционная сезонная пониженная подвижность зачастую приводят к набору нежелательных килограммов. Хочется думать, что под теплой объемной одеждой их почти не видно, но весенние и летние наряды рано или поздно вынудят посмотреть правде в глаза. Чтобы не было поздно, за дело нужно браться уже сейчас. Плавное и растянутое по времени снижение массы тела имеет ряд преимуществ: оно не вредит здоровью, сохраняет нормальный эмоциональный фон и позволяет избежать эффекта «быстрого возврата».

Успех правильно составленной стратегии снижения массы тела прежде всего зависит от постоянства прилагаемых усилий и неукоснительного следования намеченному плану. А вот «набеги» в спортивный зал или спонтанные голодовки никогда не приводят к сколько-нибудь значимому результату.

Поставьте перед собой конкретные и реалистичные цели! Двигаться к ним нужно постепенно, но непрерывно. Начните с простой утренней гимнастики, но делайте ее ежедневно или хотя бы не менее 5 раз в неделю. Увеличьте свою физическую активность. Не надо сразу бежать 10 км или тягать гири, особенно если Вы никогда этого раньше не делали. Для начала попробуйте пройти 6 тысяч шагов в день. Шагомер или любая другая программа для смартфона поможет в подсчете. 42 тысячи шагов, пройденные за 7 дней, «сжгут» чуть больше килограмма жира и существенно улучшат состояние углеводного обмена.

Но даже такой впечатляющий результат можно удвоить, если добавить к физической активности скорректированный рацион питания. Причем пытаться менять его в корне, раз и навсегда, волевым решением не стоит. Начинать с небольших шагов в правильном направлении. Если Вы не хотите вникать в состав своей еды, попробуйте принимать Блокатор жиров от NUTRILITE™ и/или NUTRILITE™ Блокатор углеводов и NUTRILITE™ Пиколинат хрома плюс, работающий на снижение аппетита. Тем, кто постоянно переедает, рекомендуем использовать эти БАДы во время каждого крупного приема пищи. А если неконтролируемое опустошение холодильника или щедрые ужины случаются только время от времени, то и эти события также могут сопровождаться применением упомянутых добавок.

Если Вам известна персональная генетическая чувствительность к тем или иным пищевым веществам, то к «блокаторам» можно добавить специально разработанные блюда, например, коктейли bodykey от NUTRILITE™. Замените один или два приема пищи этими продуктами, но в целом не меняйте привычный вам рацион. Небольшой, но постоянно создаваемый дефицит энергии не даст проявиться чувству голода и при этом будет эффективно работать на потерю нежелательного веса.

Эстетический аспект пышного тела – это лишь вопрос надуманных стандартов красоты и моды. Гораздо важнее помнить о том, что наличие лишнего веса сказывается на здоровье, особенно у людей старше 35 лет. Людям, желающим снизить вес, рекомендуется ограничить потребление продуктов, содержащих большое количество насыщенных жиров и холестерина (мясо животных, птицы, полуфабрикаты). Растительный протеин (1–2 раза в день) значительно сокращает поступление насыщенных жиров и холестерина в организм человека. Регулярное употребление источников омега-3 кислот (рыба, растительные масла, БАД NUTRILITE™ Омега-3 Комплекс) является эффективной мерой восполнения их дефицита.

Использование этих несложных советов так или иначе даст результат, который будет мотивировать Вас на дальнейшее самосовершенствование, а Ваших партнеров – на доверие и уважение.

1 NUTRILITE™ Пиколинат хрома плюс
 артикул 8600

Является источником хрома – микроэлемента, помогающего поддерживать нормальный уровень сахара в крови, регулируя количество вырабатываемого инсулина. Лучшему усвоению хрома способствует органическое соединение пиколиновой кислоты.



2 NUTRILITE™ Омега-3 Комплекс
 артикул 4298

Является дополнительным источником полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и витамина Е. Как структурные компоненты клеточной мембраны жирные кислоты играют в организме важную роль, положительно влияя на его иммунную и сердечно-сосудистую системы и способствуют улучшению когнитивных функций.



3 NUTRILITE™ Блокатор углеводов
 артикул 100193

Два натуральных растительных экстракта (белой фасоли обыкновенной и ферментированных бобов сои) препятствуют усвоению как простых сахаров, так и сложных углеводов и помогают справиться с колебаниями аппетита. С помощью всего 3 таблеток можно блокировать до 500 килокалорий за один прием углеводистой пищи (на основе проведенных в лабораторных условиях опытов, измеряющих снижение усвоения калорий из крахмала и сахара).



4 NUTRILITE™ Блокатор жиров
 артикул 116667

За счет входящих в его состав пищевых волокон из кактуса опунции обладает высокой адсорбционной способностью и препятствует активному усвоению жира из пищи. При систематическом применении в рамках привычного рациона этот продукт снижает общую энергетическую ценность питания, что в конечном итоге способствует снижению массы тела.

Продукция торговой марки NUTRILITE™ является биологически активными добавками к пище (БАД) и не является лекарственным средством. Перед употреблением биологически активных добавок к пище NUTRILITE™ рекомендуется проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания. БАДы NUTRILITE™ и пищевые продукты bodykey™ предназначены только для личного использования. Любые иные способы использования и реализации БАДов и пищевых продуктов bodykey™ допускаются исключительно в случаях и при соблюдении требований, предусмотренных действующим законодательством РФ. БАДы NUTRILITE™ и пищевые продукты bodykey™ можно приобрести в Торговых центрах компании ООО «Амвэй». Адреса Торговых центров, а также наличие продукции можно уточнить на сайте www.amway.ru или позвонив по телефону 8-800-100-9000. БАДы прошли государственную регистрацию в Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Вся продукция соответствует требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»; ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки».

СКАЖИТЕ «ДА» ОВОЩАМ И ФРУКТАМ!

Чем разнообразнее наш рацион, тем лучше для здоровья. Но глобальный отчет об изучении фитонутриентов, недавно опубликованный Институтом здоровья NUTRILITE™, свидетельствует о том, что 60–87% мужчин и женщин по всему миру не съедают рекомендуемый минимум фруктов и овощей в день.

Всем хорошо известно о пользе для здоровья овощей и фруктов – незаменимых источников витаминов, аминокислот и микроэлементов. Однако свежие результаты исследования питания людей по всему миру говорят о том, что 60–87% мужчин и женщин не придерживаются рекомендуемой нормы потребления овощей

и фруктов. В Восточной Европе, включая Россию, этот показатель равен 80%. То есть лишь около 20% взрослого населения нашей страны ежедневно съедают достаточное количество растительной пищи. Все остальные с большой долей вероятности испытывают дефицит фитонутриентов – биологически активных веществ, среди которых провитамины и антиоксиданты.

«Многие люди ничего не знают о низком качестве продуктов питания, которые они едят, – вынужден констатировать доктор Василий Исаков, руководитель отдела гастроэнтерологии и гепатологии Института питания Российской академии медицинских наук. – В их рационе много нездоровой пищи, содержащей мало витаминов, минералов и фитонутриентов».

% ВЗРОСЛЫХ, НЕ СЪЕДАЮЩИХ РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
МИНИМУМ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ

60–87%* В МИРЕ

80%* В ВОСТОЧНОЙ
ЕВРОПЕ, ВКЛЮЧАЯ
РОССИЮ

ПАЛИТРА ЗДОРОВЬЯ

Фитонутриенты содержатся во фруктах, овощах, бобовых, орехах и крупах. И тем выше их концентрация, чем ярче окрашено растение. 5 цветовых групп (красная, оранжевая/желтая, зеленая, синяя/фиолетовая и белая) представляют разные классы фитонутриентов и связанную с ними

пользу. (Поэтому, чтобы не лишиться яблоко, огурец или баклажан полезных свойств, не рекомендуется очищать их от кожицы.) Разнообразие и пестрота овощей и фруктов на Вашей тарелке – это вклад в здоровье глаз, костей, суставов и сердца, поддержка иммунитета и функций мозга.

ТРИ ПРОСТЫХ ШАГА К ЗДОРОВЬЮ, КРАСОТЕ И ДОЛГОЛЕТИЮ:

- 1 Всемирная организация здравоохранения рекомендует съедать минимум 5 порций (400 г) фруктов и овощей в день.
- 2 Выбирать фрукты и овощи разных цветов.
- 3 Принимать добавки растительного происхождения, позволяющие компенсировать «пробелы» в рационе и увеличить потребление фитонутриентов.



ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ

Если по какой-то причине в Вашем рационе в день насчитывается менее 400 г растительной пищи или она недостаточно разнообразна, нехватку фитонутриентов Вам помогут восполнить биологически активные добавки к пище NUTRILITE™. Например, NUTRILITE™ Концентрат овощей и фруктов. Он содержит экстракты зеленого чая, граната, апельсина, черники, розмарина, вишни ацеролы, брокколи, шпината, моркови и томатов.



2 Другое средство для эффективного восполнения «пробелов» в рационе – это NUTRILITE™ Double X™ с витаминами, минералами и фитонутриентами.

Этот продукт включает в себя 13 витаминов, 9 минералов и 21 активный концентрат из 24 различных источников растительного происхождения.

НА ПУТИ К ПОЛНОЦЕННОМУ ПИТАНИЮ СТОЯТ:

- Быстрый ритм жизни
- Ограниченная сезонная доступность фруктов и овощей
- Высокая стоимость продуктов питания
- Влияние географии на производство и доступность фруктов и овощей
- Культурные традиции

1 NUTRILITE™
Концентрат овощей и фруктов
артикул 100296

2 NUTRILITE™ Double X™
с витаминами, минералами
и фитонутриентами
артикул 110042

ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В РОССИИ

 до 65%

ОВОЩЕЙ – КОРНЕПЛОДЫ, КАПУСТА И ЛУК

 до 45%

ФРУКТОВ – ЯБЛОКИ, АРБУЗЫ И АПЕЛЬСИНЫ

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА ПОЛЕЗНЫХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ НЕОБХОДИМО ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОРАНЖЕВЫХ/ЖЕЛТЫХ, КРАСНЫХ И ЗЕЛЕННЫХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.

**ПОДРОБНЕЕ
О ФИТОНУТРИЕНТАХ УЗНАЙТЕ
НА САЙТЕ AMWAY.RU В РАЗДЕЛЕ
NUTRILITE™/ЦВЕТА ТВОЕГО
ПИТАНИЯ!**