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

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

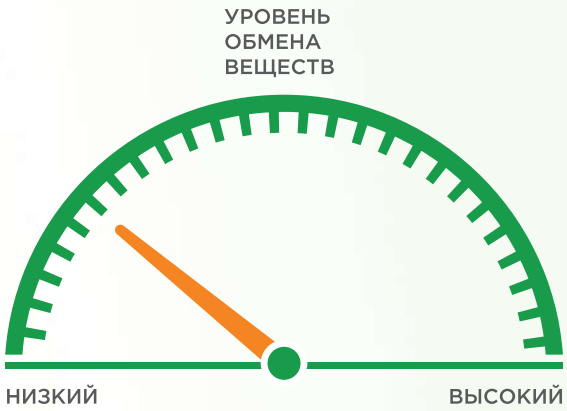
Организм человека состоит из 100 триллионов клеток и нуждается в 114 питательных элементах. Все, что мы съели вчера, сегодня дало нам энергию и питательные элементы для восстановления клеток и тканей организма.

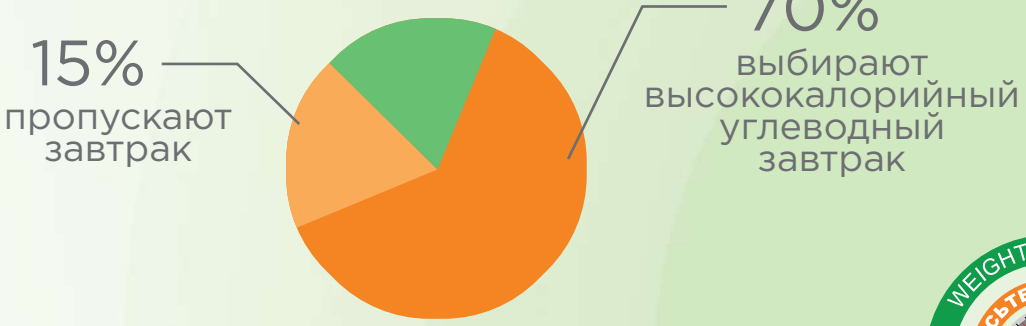
Источник: Рациональное питание.
Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ.

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Если **ВЫ ПРОПУСТИЛИ ЗАВТРАК**, то ваш организм не получает питательные вещества более 12 часов с момента последнего приема пищи.
Это, в свою очередь, сказывается на замедлении метаболизма. Именно поэтому отказ от завтрака считается **ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН НАБОРА ВЕСА**. Те, кто регулярно пропускает завтрак, могут за год набрать 4—7 кг лишнего веса.




Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. – М., 2005.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

## ТИПЫ СОВРЕМЕННЫХ ЗАВТРАКОВ

- Углеводный завтрак
- Завтрак с большим количеством калорий
- Отсутствие завтрака

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Завтрак современного человека зачастую состоит из высококалорийной пищи с большим содержанием жиров и сахара.

А углеводные, жирные, сладкие завтраки провоцируют частые перекусы, переедание и, как следствие, — лишний вес.

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

В результате в течение дня мы потребляем слишком много ПРОСТЫХ углеводов.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

ПРОСТЫЕ углеводы быстро превращаются в глюкозу и повышают уровень САХАРА в крови.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Отсутствие завтрака или завтрак, который основан на ПРОСТЫХ углеводах (моно- и дисахарах), приводит к резкому скачку уровня сахара в крови. Прямое следствие чего — тяга к частым перекусам, невозможность контролировать аппетит и соблюдать сбалансированный режим питания. В долгосрочной перспективе это может привести к УВЕЛИЧЕНИЮ веса.

Источник: Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. — М., 2005.

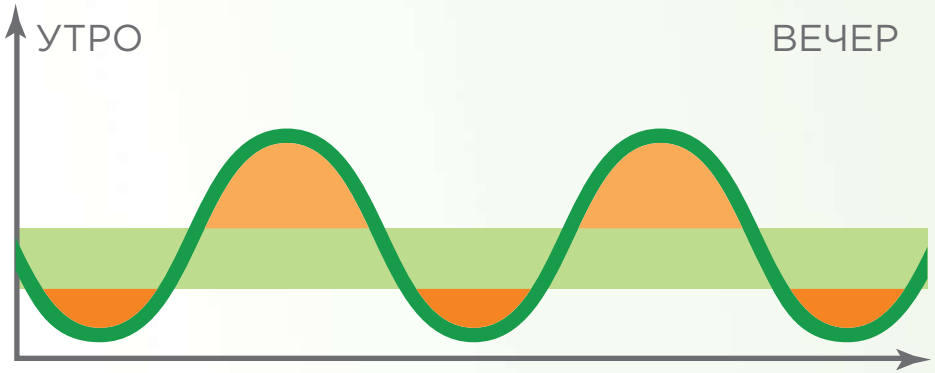
WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

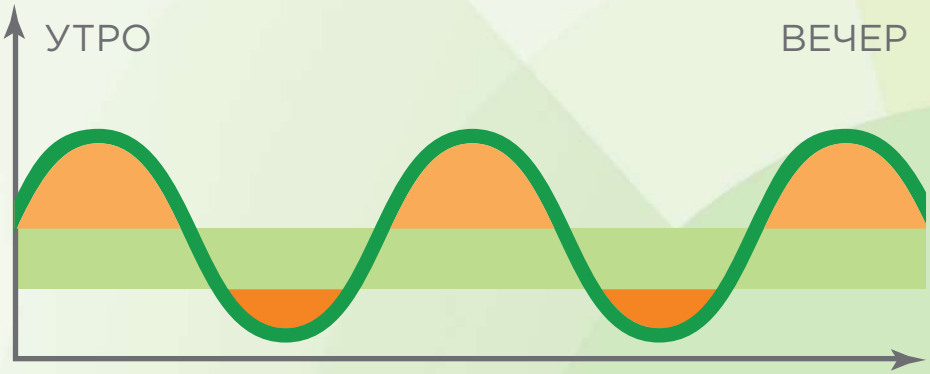
## **МЕХАНИЗМ ОБМЕНА УГЛЕВОДОВ** в случае, если день начался с простых углеводов или завтрак был пропущен

ПРОПУСК ЗАВТРАКА: сложно контролировать аппетит в течение дня




- уровень сахара
- лишние калории
- голод
- нормальный уровень сахара в крови

УГЛЕВОДНЫЙ ЗАВТРАК: сложно контролировать аппетит в течение дня




- уровень сахара
- лишние калории
- голод
- нормальный уровень сахара в крови

Происходят резкие скачки сахара в течение дня.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Каковы критерии **СБАЛАНСИРОВАННОГО** завтрака?

- Обеспечивает энергией.
- Содержит достаточно белка.
- Быстро готовится.
- Восполняет запас воды.
- Восполняет запас микро- и макронутриентов.
- Низкокалорийный.
- ↓GL Низкий гликемический индекс.

Завтрак должен восполнять около **25%** суточной потребности в макро- и микронутриентах.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

## Как бы мог выглядеть наш завтрак?

Белок

Соевый белок

Кальций

Клетчатка

Витамины

Масла

Минералы

Вода

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Для того чтобы самостоятельно составить меню сбалансированного завтрака, вам придется потратить немало времени и средств. Но главное, что вы рискуете получить слишком много лишних калорий! К счастью, готовое решение для сбалансированного завтрака уже существует! Эксперты в области нутрициологии разработали новую программу питания для начала хорошего дня.

Дэвид Хибер

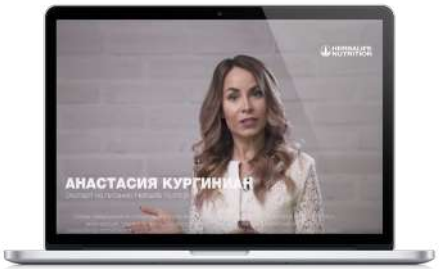
Алла Шилина

**Дэвид Хибер**, председатель Научно-консультационного совета Herbalife и Директор Центра питания человека при Калифорнийском университете.
**Алла Шилина**, эксперт бренда Herbalife.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

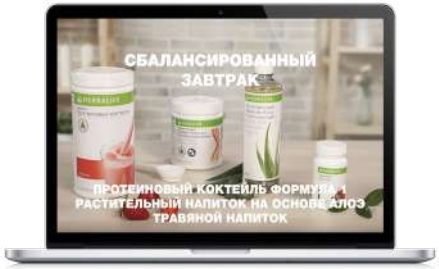



**Смотрите и скачивайте видео по теме:**

**Анастасия Кургиниан о Сбалансированном завтраке Herbalife Nutrition**

## Herbalife Nutrition — бренд № 1 в мире

в категории продуктов для снижения веса*.




**Смотрите и скачивайте видео по теме:**

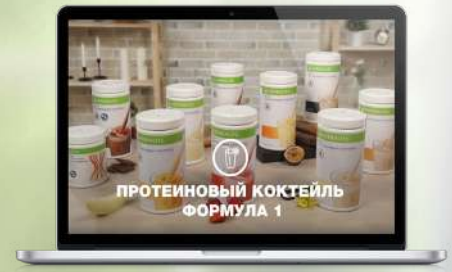
**Короткое продуктовое видео о Сбалансированном завтраке Herbalife Nutrition**

*Источник: Euromonitor International Limited, Consumer Health 2017, в соответствии с определениями категорий продуктов для снижения веса и здоровья; розничные продажи в стоимостном выражении, данные за 2016 год.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК




**Смотрите и скачивайте видео по теме:**

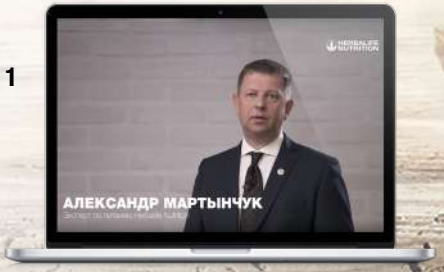
**Короткое продуктовое видео о Протеиновом коктейле Формула 1**

**Протеиновый коктейль Формула 1 —** сбалансированная еда в стакане!

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

**Смотрите и скачивайте видео по теме:**

**Алла Шилина о Протеиновом коктейле Формула 1**

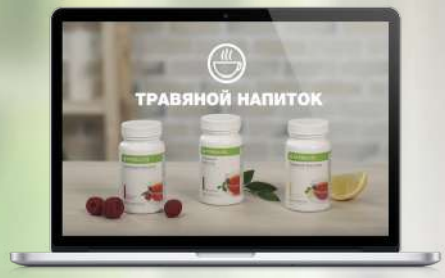



**Александр Мартынчук о Протеиновом коктейле Формула 1**

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

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК




**Смотрите и скачивайте видео по теме:**

**Короткое продуктовое видео о Травяном Напитке**

## Травяной Напиток

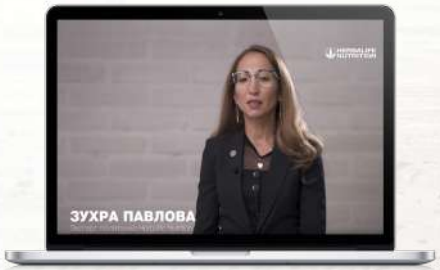
Польза 6 фитокомпонентов
для поддержания тонуса в течение дня!
Содержит:

- комплекс ингредиентов для усиления антиоксидантной защиты организма;
- кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование.

Выбирайте из трех великолепных вкусов:

классический; лимон; малина.

**Смотрите и скачивайте видео по теме:**



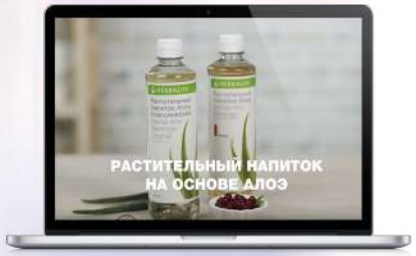

**Зухра Павлова о Травяном Напитке**

**Дэвид Хибер,**
Председатель Научно-консультационного совета Института питания Herbalife Nutrition,
**о Травяном Напитке**

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК




**Смотрите и скачивайте видео по теме:**

**Короткое продуктовое видео о 2 вкусах Растительного напитка на основе алоэ**

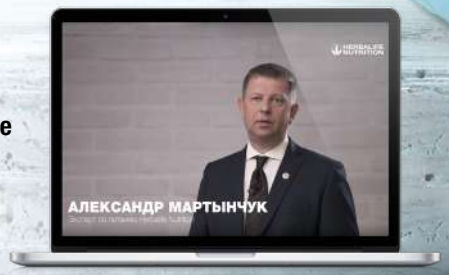
## Растительный напиток на основе алоэ

Натуральное алоэ для стимуляции пищеварительной системы. Содержит алоэ, которое:

- поддерживает естественную работу пищеварительной системы;
- стимулирует процесс пищеварения.

**Смотрите и скачивайте видео по теме:**

**Дэвид Хибер,**
Председатель Научно-консультационного совета Института питания Herbalife Nutrition,
**о Растительном напитке Алоэ**




**Александр Мартынчук о Растительном напитке на основе алоэ**

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

## ИСТОРИЯ УСПЕХА

Вера Дубровская, 67 лет

**Вера Дубровская, 67 лет, г. Санкт-Петербург**

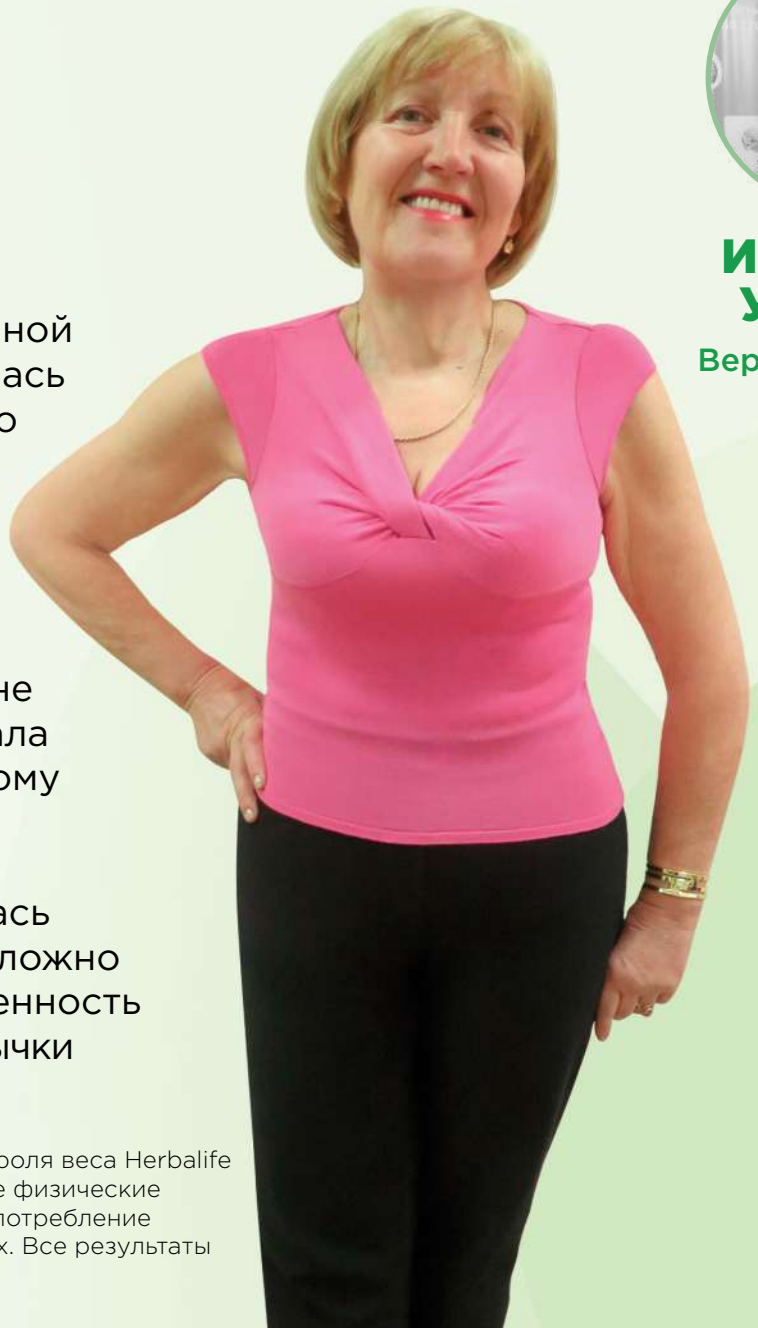
**18 кг**

за 19 месяцев

До знакомства с Herbalife у меня была жизнь обычной пенсионерки. Все время я проводила дома, общалась только с родными, скучала. К тому же всегда много и вкусно готовила, что отразилось на весе.

В **Клуб ЗОЖ** я пришла за общением и новыми друзьями, без желания снижать вес. Но однажды на занятиях Группы поддержки попробовала Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition и мне понравилось начинать с него свой день! Потом стала питаться сбалансированно и приобщать к здоровому образу жизни близких.

Я добилась фантастических результатов: избавилась от 18 кг, стала энергичнее и бодрее. Теперь меня сложно застать дома! Ко мне вернулись молодость и уверенность в себе. Я счастлива, что смогла изменить свои привычки питания и жизнь!



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

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 2

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Специально для вас мы создали **электронную библиотеку видеоматериалов**. Смотрите видео **«Завтрак — основа сбалансированного рациона»** от экспертов Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов на **video.herbalife.ru**.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!