

ВИДЫ ДИЕТ: обзор

Когда речь заходит о лишнем весе, люди сразу думают про диеты, хотя решить с их помощью имеющиеся проблемы можно не всегда. Ведь это ограничение не только количества, но и качества пищи.

1

Диеты с повышенным содержанием белка

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

2

Диета «Не есть после шести»

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

3

Ограничительные диеты

- Замедление обмена веществ.
- Дефицит белка и других нутриентов.
- Заканчиваются срывом и приводят к последующему набору веса за счет жира.

4

Низкокалорийные диеты

- Чувство голода и дефицит питательных веществ учат организм накапливать жиры про запас.
- При переходе на обычный рацион вес быстро восстанавливается.
- Может случиться срыв и переедание.

Эффект плато



Когда цифра на весах замирает и больше не двигается, это называется эффектом плато. Он может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. И после тщетных попыток как-то изменить ситуацию пропадает мотивация и желание продолжать. Это, как следствие, провоцирует срывы: в рационе начинают появляться вредные, высококалорийные продукты, а походы в зал становятся все более редкими.

Есть советы, как избежать эффекта плато:



ВЕСТИ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Это поможет считать употребляемые калории.



РЕЖЕ УЖИНАТЬ ВНЕ ДОМА

Обеды и ужины в ресторане не позволяют точно оценить количество употребленных калорий.



БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

Растворимые пищевые волокна замедляют движение пищи в пищеварительном тракте, позволяя дольше сохранять чувство сытости.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ В КАЖДОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ

Большинство овощей содержит низкое количество калорий и высокое — углеводов и клетчатки. Также они насыщены другими полезными питательными веществами!



ПЕРЕСМОТР ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Иногда стоит поменять упражнения или добавить новые, чтобы вес сдвинулся с «мертвой точки». Также стоит постараться увеличить интенсивность тренировки на 15–30 минут.



ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Замена нескольких приемов пищи протеиновыми коктейлями позволит оставаться в пределах необходимого лимита калорий.



СОХРАНЕНИЕ МОТИВАЦИИ

Снижение веса — это больше чем просто потеря килограммов. Если помнить об этом, то успех будет сопровождать энергия, сила и позитивный настрой для достижения своей цели.

Голод под контролем

Часто возврат к предыдущему весу происходит из-за постоянного соблазна что-то перекусить и скуки. Проходя мимо холодильника, человек может просто «из любопытства» туда заглянуть и «перехватить» что-то вредное. Все это по чуть-чуть сказывается на весе.

Есть советы, как держать голод под контролем:



НАСЫЩАТЬ КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ БЕЛКОМ

Он контролирует голод, поэтому стоит отдавать предпочтение белковым перекусам. Или можно добавлять Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновую смесь Формула 3 в свои обычные блюда, обогащая их белком.



ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Выпивать 8 стаканов воды в день (между приемами пищи) — это залог чувства насыщения и наполненности. Это же касается водянистых фруктов, таких как грейпфрут.



БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

Упражнения могут подавить гормоны голода и обуздать аппетит. Нужно только проследить, чтобы организм получил достаточное питание перед и после тренировки.



ЕСТЬ МЕНЬШЕ, НО ЧАЩЕ

Маленькие порции каждые несколько часов помогают стабилизировать уровень сахара в крови, позволяя избегать всплесков голода.



СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАТЬСЯ

Употребление продуктов, богатых питательными веществами, насыщает быстрее, сохраняя при этом тело в лучшем виде.

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ: обзор

Клиенты могут признаться, что до знакомства с Herbalife Nutrition уже пробовали протеиновые коктейли раньше — и они не сработали. Однако это могло быть связано с несколькими факторами, такими как:

- употребление исключительно протеиновых коктейлей;
- выбор некачественных продуктов, изготовленных из непроверенного сырья;
- неправильное использование или приготовление коктейлей;
- неприятный вкус, который быстро отбил охоту их использовать;
- отсутствие сбалансированного питания и физической активности.



Дайте Клиентам общую картину: наша программа не просто использует коктейли как один из способов снижения, контроля и набора веса.



Мы включаем коктейли в научно разработанный и обоснованный план питания, который обеспечивает потребление необходимого количества белка и в целом сбалансированное питание.



Мы также сопровождаем план питания программой упражнений, которые помогают достичь целей.



Важно подчеркнуть, что продукты Herbalife Nutrition созданы в научных лабораториях учеными, врачами и экспертами со всего мира — это легко можно проверить и получить подтверждение.



Продукты Herbalife Nutrition имеют еще одно явное преимущество перед другими протеиновыми коктейлями — Ваше участие в жизни Клиента в качестве наставника, консультанта и тренера.

И вместе вы точно достигнете заветной цели!

