

ПИТАНИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

КОРРЕКЦИЯ И ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА

Дорн Паркер

**С сайта «Здоровая Жизнь»
<http://life-spb.ru/forever-index.htm>**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Питание и питательные вещества.....	3
ВСТУПЛЕНИЕ.....	3
ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?.....	3
ЧТО ТАКОЕ ДИЕТА?.....	3
ЧТО ТАКОЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА?.....	3
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПИТАНИЕ.....	3
НЕОБХОДИМЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.....	3
РАЗВЕИМ БЫТУЮЩИЙ МИФ О БЛАГОПОЛУЧИИ ЗАПАДНОГО МИРА.....	3
БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ.....	4
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА - ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ.....	4
ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	4
ВСТУПЛЕНИЕ.....	8
ЗАЛОГ УСПЕХА.....	8
НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ГРЕГ ХЕНДЕРСОН.....	15
ПИТАТЕЛЬНАЯ ДИЕТА. НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ НА НИХ.....	18

Питание и питательные вещества

ВСТУПЛЕНИЕ

Пища, или недостаток её, сформировала Мир. Страницы истории отражают человеческие страдания, болезни и неприятности, происходящие! на протяжении тысячелетий из-за недостатка питания. Страдания людей из-за недоедания преследовали нас вплоть до начала 20 века, когда врачи заполняли психиатрические учреждения безнадежно больными и немощными, многие из которых страдали только от недостатка витаминов.

И хотя на протяжении всей истории медики-исследователи бились над обнаружением связей между заболеваниями и конкретными традициями питания, концепция недостаточности питания, вызывающей заболевания, не была широко принята вплоть до конца 19-го века.

ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?

Питание - это сумма процессов поглощения питательных веществ (нутриентов), их усвоения и использования.

ЧТО ТАКОЕ ДИЕТА?

Диета - это набор продуктов, потребляемых в пищу.

ЧТО ТАКОЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Незаменимые питательные вещества (белки, углеводы, жиры, витамины, минералы), необходимые для роста, нормального функционирования и поддержания жизни. Они должны получаться с пищей, так как не могут быть выработаны организмом. К основным питательным веществам, необходимым для живых существ, относятся:

- Аминокислоты (белки)
- Углеводы
- Незаменимые жирные кислоты (жиры)
- Витамины
- Минералы
- Другие (волокна, кислород, вода)

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПИТАНИЕ

- Качество потребляемой пищи
- Скорость реакций переваривания, поглощения и утилизации
- Биохимические особенности организма

НЕОБХОДИМЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В дополнение к углеводам, жирам, белкам, известны ещё около 90 питательных веществ, незаменимых для жизни человека. Их процентное содержание в различных диетах может влиять на самочувствие и здоровье человека. Если какого-либо из питательных веществ в организме недостаточно, возникают симптомы его дефицита. При небольшом дефиците организм человека практически не страдает, но если в течение длительного времени организму не хватает какого-то вещества, последствия могут быть разрушительными. Многие врачи и диетологи считают, что болезни, вызванные дефицитом питательных веществ, имеют ярко выраженную клиническую картину.

РАЗВЕИМ БЫТУЮЩИЙ МИФ О БЛАГОПОЛУЧИИ ЗАПАДНОГО МИРА

Необходимо опровергнуть утверждение, что диеты западных стран являются здоровыми. Вот несколько неопровержимых фактов:

- Животные белки не нужны для оптимального здоровья
- Дефицит питательных веществ может быть и бывает у людей, которые придерживаются по их мнению «здоровой, сбалансированной диеты»
- Сахар или сахароза не является незаменимым питательным веществом.
- Молоко не поддерживает необходимый баланс кальция в организме.
- Пищевые красители и другие добавки могут отрицательно сказываться на здоровье некоторого процента людей.

Принимая во внимание вышеизложенное, при рассмотрении типовых диет западных стран, можно утверждать, что они оставляют желать лучшего. Проще говоря, они содержат:

- Слишком много животных жиров
- Слишком много соли
- Слишком много сахара и муки тонкого помола
- Недостаточно пищевых волокон
- Слишком много продуктов, прошедших обработку
- Слишком много кофе, чая, алкоголя и т. д.

Вполне обоснованно можно утверждать, что, если живых существ, принадлежащих к какому-либо виду, кормить не специфической для их эволюционного развития пищей, то у большинства из них возникнут проблемы со здоровьем. А это как раз то, что происходило и происходит с человеком в последние два столетия. Мы сейчас расплачиваемся за это,

за те уже неконтролируемые процессы, которые происходят в человеческом организме.

БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Проводящиеся постоянно научные исследования показывают важность факторов питания для предотвращения и лечения заболеваний, и сейчас врачами и учёными уже воспринимается как неоспоримый факт, что та или иная диета - основной фактор возникновения заболеваний в Западном мире.

Рекомендованная норма потребления или РНП питательных веществ, это общие рекомендации по ежедневному приёму. Они определяются различными комиссиями экспертов, и, к сожалению, не всегда основываются на адекватной информации, а также отличаются в зависимости от страны. РНП - это рекомендованные нормы питания, которые дают количество специфического важного компонента питания, необходимое для предотвращения пищевого дефицита и связанных с ним болезней у населения.

Величина РНП - в лучшем случае попытка сообщить нам нижний предел питательного компонента, который предотвратит пищевую недостаточность и болезнь. Но нигде, однако, в РНП вы не найдёте рекомендаций по количеству питательных компонентов для полноценного здоровья. Использование РНП при составлении диет - это также ограниченный подход проблеме, так как у каждого человека не только уникальные отпечатки пальцев, но и потребности в питательных веществах.

«Я безоговорочно заявляю, что здоровье людей в большей степени зависит от их питания, чем от любого другого фактора. Не смотря на важность открытий и успехи, достигнутые в области гигиены, медицины и хирургии, становится всё более значимой связь между питанием и человеческой смертностью. По этой причине я считаю, что главной целью диетологов должно быть воспитание людей в области рационального питания»
Профессор Джон Юдкин, Лондонский Университет

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА - ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

РНП* - Рекомендованная норма потребления является минимальной дозой питательных веществ необходимой для предотвращения их серьёзного дефицита в организме взрослых людей.

ОНП* - Оптимальная норма потребления питательных веществ, основывается на проводимых исследованиях, определяющих количества витаминов, необходимых для оптимального здоровья человека и предотвращения возникновения болезней у взрослого населения.

Симптомы дефицита - При недостатке питательных веществ, организм не может эффективно работать. Следует распознавать ранние симптомы такого дефицита, чтобы вовремя восполнить его.

Запускать работу - витамины и минералы необходимы друг другу для того, чтобы начать и эффективно выполнять свою работу в организме. Некоторые их комбинации особенно благотворны для организма.

Затруднять работу - наша диета и окружающая среда подвергают организм воздействию «антипитательных веществ». Чем больше Вы подвергаетесь такому отрицательному воздействию, тем больше БАД Вам следует принимать.

Витамин А - ретинол, витамин животного происхождения, складывается в печени и не может быть выделен. РНП 800 мкг, ОНП 800 мкг. Бета каротин, витамин растительного происхождения, превращается в ретинол в зависимости от потребностей организма. РНП - 2000 мкг, ОНП - 5000 мкг (10-15 мг или 15000-25000 МЕ норма для России).

Антиоксидант, необходим для здоровой кожи и иммунной системы. Защищает от инфекций и рака. Необходим для ночного видения.

Симптомы дефицита - язвочки во рту, плохое зрение в темноте, угри, частые простуды/инфекции, сухая шелушащаяся кожа, перхоть, молочница или цистит, диарея.

Запускается в работу - цинком, витаминами С и Е защищают его. Лучше принимать в мультивитаминной (вместе с другими витаминами) форме с пищей.

Затрудняют работу витамина - тепло, свет, алкоголь, кофе, курение.

Витамин В1 - Тиамин, РНП 1,4 мг, ОНП - 7,1 мг. (То же для России) Витамин быстро выводится из организма, практически нет риска интоксикации, если принимается внутрь с пищей.

Симптомы дефицита - потеря аппетита, затемнённое сознание, гипотония кишок, плохая координация, ментальная или эмоциональная депрессия, слабость, раздражительность, ослабление памяти, мышечная слабость или истощение, нервозность, нечувствительность или жжение в руках и ногах, пониженный болевой порог, одышка и отёки рук и ног, учащённое сердцебиение.

Запускается в работу - витаминами группы В, магнием, марганцем.

Затрудняют работу витамина - антибиотики, чай, кофе, стресс, алкоголь, алкалин, такие как пекарский порошок, сульфур диоксид (консервант), процессы обработки продуктов, приготовление пищи.

***РНП и ОНП приведены только для взрослых людей в соответствии с нормами, принятыми в Великобритании и США. Данные, приведённые для России, взяты из справочника «Витамины и минеральные вещества. Полный справочник для врачей». Издательство «Весь», 2001 г.**

Витамин В2 - Рибофлавин, РНП 1,6 мг, ОНП 2,0 мг (РНП 1,2 мг для России).

Перерабатывает жир, сахар и белок в энергию. Благоприятно влияет на кожу, регулирует кислотность организмы. Необходим для волос, ногтей, глаз.

Симптомы дефицита - очаговое выпадение волос, депрессия, повреждение слизистой рта, изъязвление углов рта и глосит (гладкий, красный, болезненный язык) себорейный, чешуйчатый дерматит возле носа, вокруг рта и на теле в целом, в особенности зуд и воспаление наружных половых органов, жжение и повышенная светочувствительность глаз, затемнение зрения, даже образование катаракты, головокружение, жирные/тусклые волосы, слоистые ногти, потрескавшиеся губы.

Запускается в работу - витаминами группы В, селеном. Принимайте комплекс витаминов группы В с едой.

Затрудняют работу витамина - алкоголь, чай, кофе, алкалины (пекарский порошок, сульфур диоксид (консервант)), обработка/приготовление продуктов.

Витамин В3 - Ниацин, РНП 18 мг, ОНП 25 мг.

Необходим для воспроизводства энергии, работы мозга, хорошей кожи. Поддерживает баланс сахара в крови.

Регулирует уровни холестерина.

Симптомы дефицита - слабость, диарея, бессонница, головная боль, плохая память, беспокойство, депрессия, раздражительность, угри, экзема/дерматит.

Запускается в работу - витаминами группы В, хромом. Лучше принимать с пищей.

Затрудняют работу витамина - антибиотики, чай, кофе, алкоголь.

Витамин В5 - пантотеновая кислота, РНП - 6 мг, ОНП - 25 мг (РНП 5 - 10 мг в день для России).

Пантотеновая кислота образует одну из частей жизненно важного вещества, кофермента А, необходимого для получения энергии и метаболизма углеводов и жирных кислот. Необходим для производства энергии, переработки жиров, здоровья мозга, нервов, кожи, волос, а также необходим для выработки антистрессовых гормонов.

Симптомы дефицита - дефицит данного витамина редкая вещь, может проявляться покалыванием в мускулах, апатией, плохой концентрацией, головокружением, скрипением зубами.

Запускается в работу - Витаминами группы В, биотином, фолиевой кислотой. Лучше принимать с пищей.

Затрудняют работу витамина - стресс, алкоголь, чай, кофе. Разрушается сухим жаром, обработкой пищи.

Витамин В6, Пиридоксин, РНП - 2 мг, ОНП - 10 мг (потребность в витамине В6 возрастает при увеличении потребляемого с пищей белка, и поэтому РНП для этого витамина базируется на дневном потреблении белка. В среднем РНП 10 - 25 мг в день для России).

Помогает усваивать белки, необходим для функций мозга, производства половых гормонов, при постменструальном синдроме, менопаузе. Антидепрессант, диуретик.

Симптомы дефицита - очаговое выпадение волос, анемия, потеря аппетита, тошнота, трещины в углах рта, болезненность языка, язвы во рту, конъюнктивиты, депрессия, нервозность, раздражительность, онемение, чувство покалывания или ощущение ударов «током», сонливость, утомляемость, слабость, плохое заживление ран, общие боли, нарастающая заторможенность.

Дефицит бывает часто.

Запускается в работу - витаминами группы В, цинком, марганцем. Принимать с пищей и цинком.

Затрудняют работу витамина - алкоголь, курение, высокий уровень потребления белка, обработка пищи.

Витамин В12, Кобаламин, РНП - 1 мкг, ОНП - 2 мкг (РНП - 2 - 3 мкг в день для России).

Помогает крови переносить кислород, участвует в синтезе ДНК, использовании белков. Необходим для энергии/нервов. В наибольшей степени от адекватного уровня витамина В12 зависят те ткани, клетки которых делятся наиболее интенсивно: клетки крови, иммунные клетки, клетки кожи и клетки, выстилающие кишечник. Он играет решающую роль в образовании покрытия нервов.

Симптомы дефицита - анемия, расстройства желудочно-кишечного тракта (запор, спазмы), утомляемость, угревость, депрессия, головокружение, гладкий, красный воспаленный язык, онемение и другие нервные нарушения, аномалия сердечного ритма.

Запускается в работу - фолиевой кислотой. Лучше принимать в комплексе с другими витаминами группы В с пищей.

Затрудняют работу витамина - алкоголь, курение, пониженная кислотность (желудка).

Витамин В, Фолиевая кислота, РНП - 200 мкг, ОНП 800 мкг (для России РНП - 200мкг, ОНП 500- 1000 мкг).

Необходима для развития мозга на ранних этапах, выработки энергии и роста образования нервов, снижает воспаление.

Симптомы дефицита – расщелина позвоночника, экзема, ранняя седина, беспокойство/напряженность, плохая память, головокружение, плохой аппетит, боли в желудке, депрессия.

Запускается в работу - витаминами группы В, в особенности В12. Лучше усваивается в комплексе с В-витаминами при приеме с пищей.

Затрудняют работу витамина - высокая температура, свет, обработка и приготовление пищи.

Витамин В -Биотин, РНП - 150 мкг, ОНП 200 мкг (для России РНП 100-200 мкг в день).

Очень важен для детского организма, участвует в синтезе жиров, важен для здоровой кожи, волос и нервных волокон.

Симптомы дефицита - сухая кожа, слабые волосы и ранняя седина, мышечные боли, плохой аппетит, тошнота, экзема. Недостаток биотина бывает редко.

Запускается в работу - другими витаминами группы В, магнием, марганцем. Лучше принимать вместе с другими витаминами группы В с пищей.

Затрудняют работу витамина - сырой яичный белок, жареная пища.

Витамин С (аскорбиновая кислота), РНП - 60 мг, ОНП - 500 мг (Для России РНП - 60-70 мг, ОНП -100-200 мг)

Антиоксидант, противовирусный, антибактериальный, антигистаминный витамин. Укрепляет иммунную систему, борется с инфекцией. Необходим для выработки коллагена, чтобы были здоровыми кости, кожа, мышцы, связки.

Выступает в качестве детоксикатора загрязняющих веществ, защищает организм от рака и заболеваний сердца.

Необходим для поддержания энергии и защиты от стрессов.

Симптомы дефицита - кровоточивость дёсен, выпадение зубов, лёгкость возникновения синяков, плохое заживление ран, потеря волос, сухость кожи, раздражительность, общая болезненность, слабость, потеря ощущения комфорта,

депрессия.

Запускается в работу - биофлаваноидами, витамином Е. Работает в комплексе с витаминами группы В и железом, вырабатывая энергию. Принимать с пищей.

Затрудняют работу витамина - курение, алкоголь, загрязняющие агенты окружающей среды, стресс, жареная пища.

Витамин D, РНП - 5 мкг, ОНП - 10 мкг (для России РНП (ОНП) - 10 мкг в день)

Необходим для усвоения кальция, чтобы были здоровыми кости и зубы.

Симптомы дефицита - боли в спине, жжение во рту и горле, нервозность, потливость головы, диарея, бессонница, снижение содержания минеральных веществ в костях и близорукость, мышечная слабость, выпадение волос, боли в суставах, рахит.

Симптомы избытка - раздражительность, слабость, рвота, тошнота, диарея, жажда, головная боль, потеря аппетита.

Запускается в работу - солнечным светом: витамин D вырабатывается, когда кожа открыта для солнечных лучей. В этом случае дополнительный приём витамина D не нужен. Витамин D защищается от разрушения такими витаминами как А, С, Е.

Затрудняют работу витамина - недостаток солнца, жареная пища.

Витамин Е, РНП - 10 мг, ОНП - 100 мг (для России РНП 8-10 мг, ОНП - 200-400 мг, как адекватная для антиоксидантной защиты).

Антиоксидант, защищает клетки от повреждения, включая и рак. Помогает организму утилизировать кислород, предотвращает образование тромбов, тромбоз, атеросклероз. Улучшает кожу, заживление ран повышает фертильность.

Симптомы дефицита - снижение сексуальной активности, усталость при минимальных нагрузках, образование синяков, медленное заживление ран, нервные и мышечные расстройства; трудности при ходьбе, варикозное расширение вен, снижение плодовитости (фертильности).

Запускается в работу - витамином С, селеном.

Затрудняют работу - высокотемпературная обработка пищи (в особенности при жарке). Загрязнение воздуха, потребление большого количества рафинированного масла и жиров.

Кальций - РНП - 800 мг, ОНП - 1000 мг (для России РНП - 800 мг, ОНП - 1000 -1500 мг)

Необходим для костей и зубов. Благотворно действует на сердце, нервы, мышцы, кожу. Облегчает менструальные боли.

Симптомы дефицита - мышечные судороги/онемение/покалывание, бессонница, нервозность, боль в суставах, артрит, разрушение зубов, высокое кровяное давление, хрупкость ногтей, экзема.

Запускается в работу - магнием, витамином D, бором. Необходимо соблюдать баланс кальция и фосфора в организме.

Затрудняют работу минерала - гормональный дисбаланс, алкоголь. Стресс способствует выведению кальция, кофеин снижает содержание магния.

Йод. РНП - 150 мкг, ОНП - 500 мкг (для России РНП - 150 мкг)

Необходим для функции щитовидной железы, которая контролирует метаболизм, жизнеспособность стабильный вес, половое развитие. Необходим для крепких зубов и хорошего кровообращения.

Симптомы дефицита - рак молочной железы, быстрая утомляемость, гипотиреоз (снижение активности щитовидной железы), экзофтальм (выпученные глаза), ломкость ногтей, низкая сопротивляемость инфекциям, спутанность сознания, тучность.

Запускается в работу - селеном, магнием, медью, марганцем.

Затрудняют работу минерала- диета с низким процентом потребления рыбы и овощей, дисбаланс кальция и фосфора.

Железо. РНП - 14 мг, ОНП - 15 мг (для России РНП 15 мг в день)

Незаменим для здорового кроветворения. Помогает в транспортировке кислорода ко всем клеткам организма для выработки энергии.

Симптомы дефицита - анемия, растрескивание в углах рта, воспалённый язык, потеря аппетита, хрупкость костей, чувствительность к холоду, запоры, депрессия и спутанность сознания, затруднённое глотание, утомляемость, ломкость ногтей, остановка роста у детей, трепетание сердца при нагрузке.

Запускается в работу - витамином Е. Витамин С усиливает поглощение организмом железа, а также кальция (если кальций сбалансирован).

Затрудняют работу минерала - щавелевая кислота (в шпинате), чай, антациды, соевый протеин, пшеничные отруби, большое потребление цинка, фосфаты в газированных безалкогольных напитках, пищевые добавки (красители, вкусовые добавки и т.д.).

Магний. РНП - 300 мг, ОНП -300 мг (для России РНП - 280 мг (женщины), 350 мг (мужчины)).

Необходим для костей и зубов, для энергетических обменных процессов и усвоения углеводов.

Участвует в регуляции мышечной и нервной системы и сердечного ритма. Помогает в работе более чем 300 ферментов в организме человека.

Симптомы дефицита - анемия, потеря аппетита, бессонница, ментальные изменения, нарушение кровяного давления в обоих направлениях, пониженная температура тела, холодные руки и ноги.

Запускается в работу - витамином В6, цинком.

Затрудняют работу минерала - большие дозы кальция, витамин D. Белки и жиры снижают усвоение магния организмом.

Селен. РНП - 60мкг, ОНП - 100 мкг (для России РНП от 100 до 200 мкг).

Антиоксидант, защищает организм от заболеваний (например рака), а клетки от свободных радикалов, повышает иммунитет, необходим для полового развития, и для нормальной функции щитовидной железы.

Симптомы дефицита - преждевременное старение, высокий уровень холестерина, замедленный рост, частые инфекции, снижение функций печени и поджелудочной железы, стерильность у мужчин, рак, катаракта, высокое кровяное давление.

Запускается в работу - витаминами А, С, Е, йодом.

Затрудняют работу минерала - ртуть, кадмий, свинец.

Цинк. РНП - 15 мг, ОНП - 25 мг (для России РНП - 15 мг, при лечении специфических расстройств - 20 мг)

Участвует в деятельности более 200 ферментов организма, 20 из которых находятся в мозге

Незаменим для роста, репродукции и иммунитета. Необходим для хорошей кожи, сильных антител, облегчает

выработки инсулина, здоровой спермы и яйцеклетки, детоксикации алкоголя, выработки половых гормонов. Помогает при дислексии и анорексии.

Симптомы дефицита - потеря вкусовых ощущений и обоняния, белые пятна на ногтях, частые инфекции, плохой рост, угри, бледная кожа, потеря аппетита, депрессия.

Запускается в работу - витамином В6, магнием.

Затрудняют работу минерала - стресс, диета с высоким содержанием кальция и низким содержанием белков.

КТО, КРОМЕ ВАС САМИХ ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ?!

ПОМНИТЕ, что:

- Для ума Вам необходимы витамины группы В и холин
- Глазам и деснам необходим витамин С
- Острота зрения поддерживается витамином А
- Мигрень бывает при недостатке ниацина
- Витамин С - Ваш союзник в борьбе со старением
- Для здоровья волос необходим биотин
- Здоровье сердца во многом зависит от достаточного количества витамина Е и селена
- Мышцы любят калий, а кости - витамин А, марганец и кремний
- Артрит вызывается недостатком ниацина и селена, а для связок необходим кремний
- Качество кожи во многом зависит от витамина А, а для кожи лица необходим также рибофлавин и витамин Е
- С аллергией можно бороться с помощью витамина С
- Потенция поддерживается марганцем и цинком
- Здоровой нервной системе необходим марганец
- Предотвратить развитие рака нам поможет витамин А и витамин К

И ЧТО

витамины и минералы в форме биологически активных добавок к пище должны быть натурального происхождения, а их приём должен быть сбалансированным, так как только натуральные вещества «узнаются» организмом, а их сбалансированность помогает лучшему усвоению.

ЕЖЕДНЕВНО ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ «СТИЛЬ ЖИЗНИ ФОРЕВЕР»

- ДВА РАЗА В ДЕНЬ ЗАМЕНЯЙТЕ ЕДУ КОКТЕЙЛЕМ «ФОРЕВЕР ЛАЙТ»
- ПРИНИМАЙТЕ 60 - 120 мл ГЕЛЯ/НЕКТАРА АЛОЭ ВЕРА В ДЕНЬ
- ПРИНИМАЙТЕ 3 ТАБЛЕТКИ ПЧЕЛИНОЙ ПЫЛЬЦЫ
- ПРИНИМАЙТЕ 3 ТАБЛЕТКИ АБСОРБЕНТА С
- ПРИНИМАЙТЕ 6 ТАБЛЕТОК НАТУР-МИНА
- ПРИНИМАЙТЕ 3 КАПСУЛЫ АРКТИЧЕСКОГО МОРЯ
- ПРИНИМАЙТЕ 2 КАПСУЛЫ А-БЕТА-КЕР
- СУТОЧНАЯ НОРМА ВОДЫ - 4 - 8 СТАКАНОВ *

КОРРЕКЦИЯ И ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА

ВСТУПЛЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИИ?

Калория это единица измерения количества используемой нами энергии. Все калории, получаемые с пищей, содержатся в белках, жирах и углеводах, поэтому они называются энергосодержащими питательными веществами.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы можно разделить на две группы: простые сахара и сложные углеводы.

- • Простые сахара - глюкоза, фруктоза, лактоза - являются «пустыми» калориями, к ним относятся сладости, печенье и другая выпечка (их следует избегать).
- • Сложные углеводы - имеют высокую питательную ценность и должны составлять наибольшую часть диеты человека. Отличным источником этих сложных углеводов являются фрукты, овощи и цельная крупа.

ЖИРЫ

Жиры также можно подразделить на две категории: насыщенные и ненасыщенные жиры.

- «Насыщенные жиры - твёрдые при комнатной температуре. Большинство насыщенных жиров животного происхождения (за исключением пальмового и кокосового масел) и содержат высокий уровень холестерина, который является ещё одним жировым веществом, содержащимся в животных жирах. При чрезмерном потреблении жиров холестерин может забивать артерии и сужать кровотоки. Холестерин можно также разбить на две группы «хороший» (HDL) и «плохой» (LDL). Важно соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина в организме.
- Ненасыщенные жиры - жидкие при комнатной температуре. Считается, что ненасыщенные жиры более «полезны». Вообще-то один тип ненасыщенных жиров полезен для здоровья - растительное масло первого отжима.

Рыба является ещё одним хорошим источником высококачественного масла, в особенности, лосось, скумбрия, тунец, сардины. Масло (Омега-3), содержащееся в этих рыбах способствует профилактике заболеваний сердца.

БЕЛКИ

Часто белки называют «строительным материалом» организма. Это объясняется тем, что наши мышцы состоят из тончайших нитей белка (протеина), который называется аминокислотами, а они придают первичные очертания нашему телу и служат основой. Белок разбит на множество различных аминокислот. Дефицит даже одной аминокислоты может привести к проблемам с воспроизводством протеиновых структур. Пища, богатая белком, не всегда содержит все незаменимые аминокислоты. Если пища содержит все восемь незаменимых аминокислот, она называется полной, если же в пище не содержится хотя бы одной незаменимой кислоты, она называется неполной. Большинство видов мяса и молочных продуктов являются полными протеиновыми продуктами, а большинство фруктов и овощей неполными.

ЗАЛОГ УСПЕХА

ПОДБОР ПРАВИЛЬНОЙ КОМБИНАЦИИ

Углеводы должны составлять 60-65% нашей диеты, жиры 25-30%, а белки оставшийся процент.

ПОКУПАЙТЕ БОЛЬШЕ:

- • Крупчатых изделий (проверяйте количество содержащегося сахара)
- • Хлеба (из непросеянной муки)
- • Макаaronных изделий (из непросеянной муки и без яиц)
- • Коричневого риса
- • Овощей (всех цветов и размеров)
- • Картофеля (но не жарьте его и не смазывайте маслом)
- • Жирной рыбы

ПОКУПАЙТЕ МЕНЬШЕ

- • Мяса
- • Молочных продуктов
- • Яиц (максимум 2 яйца з неделю)
- • Орехов (только вегетарианцы)
- • Сахара

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ

Завтрак самый важный приём пищи. Люди, привыкшие не завтракать, больше склонны к сниженным уровням энергии в организме. А это может привести к раздражительности и головным болям. Завтрак запускает обмен веществ в организме, поэтому он необходим, даже если Вы сидите на диете.

Для того, чтобы поддерживать обменные процессы в течение всего дня, необходимо принимать пищу через регулярные промежутки времени, три и более раз в течение дня в зависимости от количества съедаемого за каждый приём.

Вечер - самое неподходящее время для обильной еды, так как организм естественным образом замедляет обменные процессы. Лучше всего, чтобы основной приём пищи был в середине дня, когда скорость обмена веществ наивысшая.

ФИЗКУЛЬТУРА

Физкультура очень важна. Она помогает сжигать калории, не только, когда Вы занимаетесь ею, но и в течение всего остального дня. Если Вы не занимаетесь физкультурой, то Ваше тело со временем изменится, даже если Вы никак не измените своего привычного рациона питания. Мышцы (мускулы) - это активная ткань, которая предназначена организмом для постоянного использования, - поддерживать скелет и давать возможность нам двигаться. Если мы перестанем пользоваться мышцами, или пользуемся ими в меньшем, чем в привычном для них объёме (даём им меньше нагрузки), они начинают «таять». Каждое из волокон мышцы будет становиться меньше и требовать меньше топлива для работы. А это значит, что нам тогда следует уменьшить количество съедаемой пищи. Если же мы продолжаем питаться, так как мы привыкли, а, как правило, мы едим всё больше и больше, организм использует очень эффективный способ обработки избытков - он складировать избытки топлива как жир. Если же Вы регулярно занимаетесь физкультурой, Вы можете сжечь даже больше жира, пока Вы спите. Надеемся, эта хорошая новость подбодрит Вас.

ФОРЕВЕР ЛАЙТ

Питательная диета **ФорEVER лайт** - это не только отличный способ контроля веса, но и поддержания оптимального здоровья, благодаря тому, что, выпивая данный коктейль, смешанный с обезжиренным молоком, Вы получаете дневную Рекомендованную Норму Потребления (РНП) витаминов и минералов. Одна банка коктейля содержит 525 г порошка, которые рассчитаны на 21 дозу приёма.

Он совершенно безвреден и очень эффективен. Квалифицированные специалисты это могут подтвердить.

Несколько вкусовых оттенков коктейля, низкокалорийный заменитель одного из приёмов пищи, умеренные физические нагрузки - все эти элементы улучшают действие программы, делая **ФорEVER Лайт** эффективным средством по коррекции и поддержанию нормального веса и здоровья.

ФорEVER Лайт можно смешивать с фруктовыми соками, рисовым и соевым молоком. Такие напитки можно давать больным людям, которые слишком слабы, чтобы есть, или тем, кто восстанавливается после операции, так как коровье молоко очень слизееобразующее вещество. В коктейль для вкуса можно добавить мёд или различные фрукты.

Напитки **ФорEVER Лайт** могут также использоваться в рамках контроля веса, чтобы поддерживать и набирать вес здоровым способом. Они могут использоваться взрослыми и детьми для лучшего восстановления после болезни или операции, домохозяйками и очень занятыми людьми, которые едят на бегу, больными, которые не могут есть обычную пищу и т. д. Список можно продолжить.

КАК РАБОТАЕТ ПРОГРАММА

- Коктейль **ФорEVER Лайт** заменяет два приёма пищи
- Третий приём пищи должен состоять из низкокалорийных продуктов и быть сбалансированным по содержанию питательных веществ. В качестве общей рекомендации остановитесь на таких продуктах как нежирное мясо, рыба, птица (без кожи). Варёные, сваренные на пару или сырые овощи или салаты с низкокалорийной заправкой. В течение дня кушайте фрукты и овощи, как только Вы захотите кушать. В течение дня следует съесть от 5 до 9 порций свежих фруктов и овощей.
- До 120 мл **Геля алоэ вера** пить каждый день.
Гель алоэ вера содержит 75 важнейших питательных веществ, и является натуральным источником витамина В12. Гель алоэ вера очищает желудочно-кишечный тракт, улучшает кровообращение, уменьшает аллергии, помогает приводить в норму обменные процессы в организме, поддерживать нормальный внутренний баланс и усваивать питательные вещества. Он также может рассматриваться как общеукрепляющий тоник.
- 1 таблетка **Пчелиной пыльцы** принимается с каждым приёмом пищи, обеспечивая следующие витамины: Витамины группы В, витамин С, бета каротин (витамин А), витамин D, витамин Е, витамин Р (биофлаваноид), витамин К, рутин, 27 минералов, ферменты и ко-ферменты, гормоны, белок и 22 аминокислоты. Лецитин является ключевым ингредиентом. Пчелиная пыльца имеет высокий уровень бактериостатической активности, является натуральным биологическим стимулятором, снижает аллергические реакции и увеличивает энергетический потенциал.
- 8 - 10 стаканов воды в день.
Вода - это основная потребность для жизни. При её недостатке организм начинает неправильно функционировать, здоровье ухудшается и ускоряется процесс старения. Большинство из нас страдает из-за недостатка воды и мы по мере старения «высыхаем». Сухость кожи, потрескавшиеся губы, тугоподвижность суставов и некоторые другие внешние проявления недостатка воды мы обычно связываем не с обезвоживанием, а подбираем какие-нибудь другие причины.
Без воды не могут работать клетки, мы не можем правильно переварить пищу и легко вывести отработанные вещества из организма. Большое количество потребляемой воды промывает наш желудочно-кишечный тракт, снижает риск возникновения кишечных расстройств, таких как диарея и запор. Она также разбавляет мочу, снижая уровень содержания в ней токсинов и уменьшает возможность мочевых инфекций.
Конечно, потребность для каждого человека индивидуальна, но чтобы поддерживать баланс жидкостей в организме необходимо пить 4 пинты (1 пинта = 0,57 литра) воды в день. Большое содержание фруктов и овощей в рационе питания даёт организму примерно 500 г жидкости, а другие напитки, которые Вы потребляете - это ещё пол литра. Если Вы пьёте чай, кофе, какао, алкогольные напитки или используете мочегонные средства, то потребность организма в воде возрастает. Вам может показаться трудным выпивать в день литр простой, чистой воды, но это самый дешёвый способ очищения организма и поддержания его здоровья - даже если Вы будете пить бутилированную воду из источников.
- Приветствуется регулярные занятия физкультурой.

ПОЧЕМУ ДИЕТИЧЕСКУЮ ПРОГРАММУ С ФОРЕВЕР ЛАЙТ МОЖНО СЧИТАТЬ УНИКАЛЬНОЙ?

Коктейль, заменяющий приём пищи, вкусный и питательный продукт, который снабжает организм высококачественными белками и углеводами, что ускоряет процесс выведения жира из организма без уменьшения мышечной массы.

Снижение веса с помощью большинства других продуктов идёт за счёт выведения из организма жидкости и уменьшения мышечной массы, а не потери жира. К тому же в них добавляются различные вещества -саппресанты голода, а такой способ снижения веса не безопасен.

Коэффициент полезного действия белков в **Форевер Лайт** равен 2.5, что означает, что в нём много высококачественного белка, который активно используется организмом для ускорения процессов распада и выведения жиров и увеличения скорости обменных процессов.

Включение в продукт **Алоэ вера** помогает поддерживать баланс в организме чтобы человек, выполняющий данную программу питания не страдал бы длительными запорами или расстройством желудка. Одним из самых распространённых недостатков других программ по снижению веса как раз и является появление продолжительного запора, который может привести к накоплению токсических отходов в организме. Наша программа **Форевер Лайт** разработана так, чтобы улучшить работу кишечника.

Другой проблемой, с которой сталкиваются, выполняя программы по снижению веса, это - общая усталость.

Программа **Форевер Лайт** разработана таким образом, чтобы усиливать энергетический потенциал и обменные процессы, а также мобилизовать запасы жира, чтобы не было длительного чувства усталости и низкого уровня энергетики.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕЛАЕТ ВАС СТРОЙНЕЕ

«Тонкая талия - долгая жизнь»

Д. м. и., проф. И. М. Саркизов-Серазини

Самым большим недостатком традиционных программ по снижению веса является дефицит питательных веществ, который подрывает иммунную систему, прокладывает дорогу болезням и, к сожалению, делает Вас ещё толще. Если в Вашей диете недостаточно витаминов и минералов, Ваше тело будет требовать больше еды, чтобы восполнить этот недостаток. Специалисты-диетологи рекомендуют составлять программы таким образом, чтобы диета не была монотонной и дополнялась мультивитаминным комплексом из БАД. С помощью **Форевер Лайт** и **Геля Алоэ вера** можно скорректировать получение дневной нормы витаминов и минералов, что будет залогом безопасной для здоровья программой снижения веса.

ОТЗЫВЫ ВРАЧЕЙ О ПРОГРАММЕ ФОРЕВЕР ЛАЙТ

Джефри С. Бланд, д. м. н. в области биохимии питания. Считается одним из самых передовых и заслуженных врачей-диетологов в мире, возглавляет Лабораторию по анализу БАД Института науки и медицины имени Лаймуса Полинга. «**Форевер Лайт** - безопасный, хорошо сбалансированный, высокоэффективный продукт, который при правильном использовании способствует выборочной потере жира при неизменной массе мышц. Комбинация **Форевер Лайт** с **Соком** и **Гелем алоэ вера** компании **Форевер Ливинг Продактс** способствует улучшению работы организма в целом, обеспечивая ему дневную РНП белка, витаминов и минералов».

А. Фокс, кандидат медицинских наук, практикующий врач в Калифорнии, специализируется в области борьбы с последствиями стресса, питания и проблем избыточного веса. Читает лекции по вышеперечисленной тематике по всему миру.

«По моему мнению, диетический продукт **Форевер Лайт** при его использовании в соответствии с инструкцией может служить безопасным и заслуживающим доверия способом снижения веса. Данная программа представляет собой прорыв в диетологии и должна вплотную заинтересовать специалистов и просто обывателей, как эффективный элемент профилактики здоровья, коррекции и поддержания нормального веса».

ПРОВЕДЁННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Группа для проведения исследования - 19 здоровых людей, старше 30 лет, с превышением нормативного веса на 10 кг. Длительность исследования 8 недель.

Ежедневный приём - 2 коктейля **Форевер Лайт**, заменяющие два приёма пищи, 1 приём низкокалорийной пищи (400 калорий), 120 мл **Алоэ вера**, 3 таблетки **Пчелиной пыльцы**, 8-10 стаканов воды, 20 минут физкультуры.

Результаты - никаких побочных эффектов, увеличение энергии, снижение веса - в среднем 8 кг у женщин и 12 кг у мужчин. Снижение запасов жира на 5%, снижение артериального давления, снижение сердечного ритма, снижение количества мочевой кислоты и холестерина.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРЕВЕР ЛАЙТ - Определённый набор протеинов, который определяет высокий КПД коктейля, необходимый для наращивания мышечной массы тела, роста и восстановления.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ - Две дозы (два приёма), смешанные с молоком дают организму РНП (Европейский стандарт) следующих витаминов и минералов:

Витамин В1, Кальций, Витамин С, Пантотеновая кислота, Витамин В2, Железо, Витамин D, Йод, Витамин В6, Фосфор, Магний, Цинк

АМИНОКИСЛОТЫ - Содержит 18 аминокислот, включая 8 незаменимых, необходимых для роста клеток и восстановления.

ВОЛОКНА - Две дозы соответствуют нормальному дневному приёму растворимых и нерастворимых волокон, помогающих регулировать высвобождение питательных веществ в кровь и поддерживать хорошую работу кишечника. Результаты последних исследований подтверждают, что волокна играют немалую роль в профилактике рака.

БЕТА КАРОТИН - Включается в диету для защиты организма от таких реактивных веществ как свободные радикалы, которые повреждают клетки крови и нервные ткани. Проводимые в последнее время исследования показали возможность бета каротина разбивать свободные радикалы и тем самым разрушать ракообразующие молекулы.

ФРУКТОЗА - натуральный фруктовый сахар и наша протеиновая смесь хорошо контролируют аппетит, при этом нормализуется уровень сахара в крови.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ А, Е - для нормализации работы кишечника необходимо добавлять в диету витамины А и Е, органический селен и растворимые и нерастворимые волокна.

КАЛЬЦИЙ - Кальций необходим для защиты костной структуры от «вытягивания» из костей кальция, когда в организме его не хватает.

ХРОМ - добавлен как показатель толерантности к глюкозе, который является формой хрома, накапливающегося в печени и высвобождаемого в кровь для контроля за уровнем сахара в крови.

СОСТАВ: Протеиновая Смесь Форевер Ливинг (изолят соевого белка, казеинат кальция и сыворотка), фруктоза, переработанное голландское какао*, целлюлозный гель и целлюлозная камедь, кароб*, соевый лецитин, соевое масло, каррагенан, пектин, пивные дрожжи, гуаровая камедь, спирулина (иосчник хлорофилла), фосфат кальция, окись магния, фумарат железа, ниацинамид, окись цинка, пантотенат кальция, сульфат меди, иодид калия, витамин А пальмитат, пиридоксин гидрохлорид, d-альфа-токоферил-ацетат, рибофлавин, тиамин гидрохлорид, аскорбиновая кислота, витамин D, фолиевая кислота, биотин, бета каротин, цианокобаламин, натуральные и искусственные ароматизаторы.

* Различные вкусовые добавки

В одной дозе порошка (25 г) содержится:

Минералы

Натрий	150 мг
Калий	90 мг
Магний	160 мг
Цинк	7.5 мг
Медь	1 мг
Фосфор	200 мг
Йод	75 мкг
Кальций	200 мг
Железо	9 мг

Витамины

Витамин А	2500 МЕ
Витамин С	30 мг
Витамин В	200 МЕ
Витамин Е	30 МЕ
Тиамин	0.75 мг
Рибофлавин	0.85 мг
Ниацин	10 мг
Витамин В6	1 мг
Фолат	200 мкг
Витамин В12	3 мкг
Биотин	150 мкг
Пантотеновая Кислота	5 мг

Содержание аминокислот на дозу готового напитка: 25 г порошка и 300 мл обезжиренного молока

*Изолейцин	1210 мг	*Триптофан	300 мг	Глутаминовая Кислота	4660 мг
*Лейцин	2010 мг	*Валин	1290 мг	Глицин	680 мг
*Лизин	1620 мг	Аланин	840 мг	*Гистидин	620 мг
*Метионин	440 мг	Аргинин	1190 мг	Пролин	1800 мг
*Фенилаланин	1130 мг	Аспаргиловая Кислота	2100 мг	Серин	1190 мг
Треонин	920 мг	Цистин	230 мг	Тирозин	990 мг

* Незаменимые аминокислоты

У **Форевер Лайт** высокий протеиновый показатель и приемлемые уровни содержания углеводов и жиров, а также хорошее содержание витаминов и минералов.

Дополнительно можно сказать, что одна мерная ложка (25 г) **Форевер Лайт**, смешанная с 300 мл обезжиренного молока даёт Вам; 200 калорий, 22 г белков, 25 г углеводов, 1 г жира, 260 мг натрия, 620 мг калия, 1 г волокон.

КАКИМ ОБРАЗОМ ФОРЕВЕР ЛАЙТ ПОВЫШАЕТ ИНТЕНСИВНОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ?

Форевер Лайт улучшает обмен веществ, снабжая организм белками высочайшего качества, что даёт ему энергию и способствует его восстановлению, за счёт получения организмом качественных аминокислот.

ПЧЕЛИНЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРОГРАММА

Включение пчелиных продуктов в Программу здорового питания «**Стиль жизни Форевер**» даёт людям, придерживающимся данной программы больше энергии, одновременно снижая чувство голода, а также способствует улучшению мозговых реакций.

Если Вы устали или испытываете чувство голода в начале выполнения Программы, примите дополнительно ещё таблетку пчелиной пыльцы. Первые два, три дня можно рассматривать как переходный период. По одной таблетке три раза в день достаточно после адаптации организма к данной диете.

СИНЕРГИЯ Комбинация Алоэ вера, пчелиных продуктов, коктейля Форевер Лайт - это полная программа для общего оздоровления организма. Как показывает практика, данные продукты, принимаемые вместе, работают синергически и усиливают эффективные свойства друг друга.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ С ЦВЕТКАМИ АЛОЭ

Травяной чай с цветками алоэ - это композиция из листьев растений, трав и специй, имеющая необыкновенный вкус и богатый аромат. Они создают прекрасную атмосферу, наполняют Вас спокойствием, вводя Вас в благоприятное состояние духа. Чай не содержит кофеина и только с помощью специально подобранных компонентов придаёт Вам бодрости и оказывает тонизирующий эффект. Каждый из компонентов играет свою партию: цедра апельсина придаёт мягкий фруктовый вкус, корица освежает, улучшает работу коры головного мозга, гвоздика успокаивает раздраженный желудок, душистый ямайский перец и имбирь оказывают успокаивающее действие и контролируют работу кишечника, гимнемна сивлестре контролирует уровень сахара в крови (используется как составляющая лекарственных препаратов при диабете), ромашка обладает антисептическим действием и понижает кровяное давление, фенхель контролирует пищеварение, помогает при кашле, простудах, играет важную роль в метаболизме, следит за нормальной функцией поджелудочной железы. Травяной чай с цветками алоэ является низкокалорийным продуктом, его можно включать в объем жидкости, которую необходимо выпивать ежедневно. Он также содержит натуральный сапрессант аппетита, поэтому идеально сочетается с **Программой здорового питания «Стиль жизни Форевер»**.

Состав: корица, цедра апельсина, гвоздика, душистый перец, имбирь, кардамон, фенхель, ромашка, лист чёрной смородины, гимнемна сивлестре, цветки алоэ.

Использование: Травяной чай с цветками алоэ (30 пакетиков в упаковке) можно пить как горячим так и холодным. Способы использования указаны на упаковке.

ФОРЕВЕР ГАРЦИНИЯ ПЛЮС

(Натуральная диетическая добавка к пище)

Плоды Гарцинии Камбоджийской (также известны как Малабар Тамаринд), дерева, произрастающего в южных районах Азии, в течение веков используются в таких странах как Индия в качестве кулинарной специи, а также ценятся за благотворные свойства, оказываемые данным растением на здоровье человека. Сейчас доказано, что большинство качеств данного фрукта зависят от наличия в нём оксидитриновой кислоты (НСА), близкой родственницы цитриновой кислоты. НСА попадает прямо в пищеварительную систему и создаёт эффект насыщения,

который помогает Вам отказываться от высококалорийного и низкопитательного обеда.

В качестве дополнительных полезных свойств **ФорEVER гарциния плюс** имеет в своём составе хром, важный минерал, который, по мнению учёных и специалистов-диетологов, незаменим для правильного обмена веществ.

Состав: желатиновая оболочка, экстракт гарцинии камбоджийской, масло сафлор, триглицериды средней цепи (из растительных масел), пчелиный воск, лецитин, пиколинат хрома. В каждой капсуле содержится 500 мг экстракта гарцинии камбоджийской (250 мг НСА), и 100 мг пиколината хрома.

Оксицитриновая кислота (НСА) -- 1-ый и основной компонент

НСА - уменьшает количество углеводов, получаемых с пищей, превращающихся в жир.

НСА - снижает выработку холестерина и жирных кислот.

НСА - подавляет аппетит и, таким образом, уменьшает количество потребляемой пищи.

НСА - лучше, чем другие продукты, используемые при снижении веса. Она не воздействует на нервную систему. Она не является стимулятором и не приведёт к изменениям в сердечном ритме и кровяном давлении.

Пиколинат хрома - 2-ой компонент

Пиколинат хрома является важным микроэлементом. Исследования показали, что в промышленных странах у 90% людей наблюдается недостаток данного микроэлемента. Хром усиливает действие НСА Пиколинат хрома - нормализует обменные процессы, увеличивает выработку энергии, снижает объём жира за счёт наращивания мышечной массы. Хром также является важным составляющим показателем толерантности к глюкозе, который регулирует обменные процессы, связанные с переработкой сахара, или глюкозы, которая является основным источником энергии для организма. Хром совершенно необходим для нормальной функции инсулина.

Триглицериды средней цепи (ТСЦ) - 3-ий компонент

ТСЦ состоят из особых насыщенных жиров исходным сырьём для получения которых служит пальмовое и кокосовое масла. ТСЦ никогда не попадают в кровяной поток, они разлагаются в пищеварительном тракте до жирных кислот, состоящих из молекул средней длины, и попадают непосредственно в печень.

Диетологи-клиницисты стали использовать данные масла во врачебной практике 30 лет назад в качестве питательной добавки при кормлении недоношенных детей и больных с тяжёлыми травмами и ожогами.

Организм быстро сжигает ТСЦ-масла, превращая их в энергию, поэтому они также могут являться прекрасной питательной добавкой к диете спортсменов и просто любителей спорта.

Чтобы достичь требуемого Эффекта, следует принимать ТСЦ постоянно, три раза в день (а не от случая к случаю).

Масло сафлор - 4-ый компонент

Масло сафлор содержит много моно-ненасыщенных жирных кислот, «полезных жиров», которые важны для общего состояния сердечно-сосудистой системы. Это ещё одно полезное топливо, наряду с ТСЦ, дополнительно благотворно воздействует на кожу, ногти и волосы.

Применение: По одной таблетке за 30-60 мин. перед каждым приёмом пищи. Эффективность приёме НСА начинается с 500 мг. Если принимать **ФорEVER гарцинию плюс** три раза в день, то её эффективность резко увеличивается.

Рекомендуется также в течение того периода, когда Вы принимаете **ФорEVER гарцинию плюс**, выпивать не менее 2-х литров воды (жидкости) в день, однако, помните, что данную жидкость следует принимать между приёмами пищи, а не во время еды.

ФРУКТ БОРЕТСЯ С ЖИРОМ

Лекарства, подавляющие аппетит, могут быть опасными. НСА, натуральное вещество подавляющее аппетит, которое содержится в тропическом фрукте, выигрывает войну с излишним весом.

НСА - латинская аббревиатура для оксидитриновой кислоты. Данное вещество получают из кожуры небольшого тропического фрукта Гарцинии камбоджийской, принадлежащей к цитрусовым. Она очень кислая, поэтому её добавляют в пищу в качестве специи в кухнях таких стран как Индия и Таиланд. Она может также использоваться для консервирования. Но в настоящее время НСА завоевала признание как вещество, которое прекрасно борется с излишним весом. Одно из последних исследований, в котором участвовало 22 волонтера, показало, что за восемь недель в среднем каждый сбросил 5 кг. При этом они не придерживались специальной диеты, и не вёлся подсчёт калорий. Они ели то же, что и все остальные члены их семей. Все без исключения отметили снижение тяги к сладкому и повышение энергии.

НСА не является стимулятором или лекарством, понижающим аппетит. Такие лекарственные препараты содержат мощные химические вещества, которые воздействуют непосредственно на мозг и как бы «выключают» аппетит, но при этом велик риск возникновения побочных эффектов. НСА по данным исследований не является токсичным веществом и действует опосредовано. Она удовлетворяет потребность организма в энергии, заставляя печень посылать сигнал в мозг, соответствующий насыщению от принятия пищи. Она не только понижает аппетит, но и препятствует отложению жира и побуждает организм сжигать калории. В результате от приёма ИСА мы имеем поступление энергии и снижение веса. Наряду с тем, что НСА ускоряет сжигание организмом уже отложенного жира, она снижает уровень холестерина. Лучше всего НСА действует на организм в комплексе с хромом, незаменимым минералом, который помогает организму контролировать уровень сахара - у Вас снижается потребность в сладком. Чем старше мы становимся, тем больше вероятность недостатка хрома в организме.

Время только усиливает эффект от использования НСА.

НСА не препятствует усвоению организмом незаменимых жирных кислот, а ведь их недостаток проявляется во внезапных сильных приступах голода, и некоторых проблемах со здоровьем. Использование НСА имеет долгосрочный эффект, а после прекращения приёма НСА не происходит обратного набора веса. Препарат с оксидитриновой кислотой и хромом воздействует на 50-80% людей, которые его использовали. Конечно, он менее эффективен при диетах с высоким содержанием жиров.

Некоторые специалисты считают, что НСА не рекомендуется принимать беременным и кормящим женщинам и маленьким детям. Лучше не включать в диету НСА, если Вы страдаете приступами мигрени или аллергией на цитрусовые. Диабетикам лучше проконсультироваться с врачом, прежде, чем принимать препараты с НСА и хромом.

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ ПРИЁМА

Если Вы решили воспользоваться благотворными свойствами НСА, необходимо следовать чёткому графику приёма.

Вы должны помнить, что НСА следует принимать строго за пол-часа или час до еды. Если Вы не дома, обязательно возьмите капсулы с собой. Регулярность и правильность приёма даст максимальный эффект. И никаких побочных эффектов при длительном использовании (до года!) и возвращения веса после прекращения приёма.

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ГРЕГ ХЕНДЕРСОН.

- Вопрос: Какие из продуктов компании **Форевер Ливинг** содержат дрожжи?
Ответ: Из всех продуктов компании только **Форевер Лайт** содержит дрожжи - это пивные дрожжи.
- Вопрос: Какие красители используются в порошке **Форевер Лайт**?
Ответ: В ванильном коктейле нет вообще красителей, он содержит только обычную вкусовую ванильную добавку. Клубничный коктейль имеет натуральную вкусовую добавку клубники, а цвет ему придаёт экстракт свекольного сока. Шоколадный коктейль не содержит красителей, цвет ему придаёт присутствующее в нём какао. Все красители и вкусовые добавки натуральные
- Вопрос: Когда лучше всего принимать Гарцинию плюс?
Ответ: Скажем, если Ваш активный период с 6 утра до 10 вечера, то наиболее эффективно Гарциния работает утром. Обычно я начинаю свой день с выполнения Программы здорового питания, которая заряжает меня энергией, а Гарциния плюс даёт дополнительный заряд энергии. Затем я принимаю ещё одну таблетку перед обедом (ленчем), и третью в 6 часов вечера.
- Вопрос: Должен ли грузный человек принимать больше таблеток Гарцинии, чем это рекомендуется?
Ответ: Габариты не являются определяющим фактором. У каждого человека своя скорость обменных процессов в организме. Если Вы быстро двигаетесь, если Вы энергичны, то у Вас высокая скорость обменных процессов. Если же склонны к медлительности, то у Вас обменные процессы замедлены. Но Гарциния плюс поможет и в том и в другом случае.
- Вопрос: Каков самый важный фактор для снижения веса?
Ответ: Целеустремлённость. На шкале от одного (нет желания добиться цели) до десяти (максимальная целеустремлённость) Вы должны располагаться где-то на 8-ми и выше Во-вторых - диета. Если Вы дважды в день не выполняете **Программу здорового питания**, не пьёте много воды и не занимаетесь физкультурой, Вы не сможете достичь определённых Программой и действительно достижимых результатов. И тогда успех от использования **Гарцинии плюс** прямо пропорционален тому, как Вы выполняете Программу здорового питания.
- Вопрос: Можно ли принимать Гарцинию плюс беременным женщинам и кормящим матерям?
Ответ: Нет. Не потому, что это может быть вредно, а потому что не время думать о сидении на диете. Таким женщинам следует правильно питаться, чтобы обеспечивать оптимальное питание себе и своему ребёнку.
- Вопрос: Могут ли дети принимать **Гарцинию плюс**?
Ответ: Я не советую этого делать детям до 18 лет. Если у ребёнка избыточный вес, следует определить и устранить причину, чтобы в дальнейшем у него не было какого-либо хронического заболевания.
- Вопрос: Есть ли какая-либо категория людей, которым не следует принимать **Гарцинию плюс**?
Ответ: Любой человек может с пользой для себя принимать **Гарцинию плюс**. Однако в некоторых случаях, следует проконсультироваться с врачом, например, проблемы с давлением, диабет, заболевания сердца, печени, почек, беременность и период лактации у женщин, а также, если человек сидит на диете, которая предусматривает потребление менее 800 калорий в день.

Шоколадный Коктейль

Пищевая ценность

Объем порции - 1 мерная ложечка (25 г). Вместимость банки - 21 порция

СОСТАВ	Порошок	Смесь с обезжиренным молоком - 300 мл
Калории	90	200
Калории жиров	10	10
	%** от суточной нормы	%** от суточной нормы
Жиры 1г*	2%	2%
Насыщенные жиры 0 г	0%	0%
Холестерин 0 мг	0%	0%
Натрий 150 мг	6%	12%
Калий 90 мг	3%	17%
Углеводы 10 г	3%	8%
Диетические волокна 1 г	4%	4%
Сахар 8 г		
Протеин 11 г		
Витамин А	50%	60%
Витамин С	50%	50%
Кальций	20%	60%
Железо	50%	50%
Витамин D	50%	80%
Витамин E	50%	50%
Тиамин	50%	60%
Рибофлавин	50%	90%
Ниацин	50%	50%
Витамин B6	50%	50%
Фолат	50%	50%
Витамин B12	50%	70%
Биотин	50%	50%
Пантотеновая кислота	50%	60%
Фосфор	20%	50%
Йод	50%	50%"
Магний	40%	50%
Цинк	50%	50%
Медь	50%	50%
Йsoleйцин	550 мг +	1210 мг +
Лейцин	940 мг +	2010 мг +
Лизин	750 мг +	1610 мг +
Метионин	170 мг +	430 мг +
Фенилаланин	600 мг +	1130 мг +
Треонин	430 мг +	910 мг +
Триптофан	150 мг +	300 мг +
Валин	560 мг +	1290 мг +
Аланин	460 мг +	840 мг +
Аргинин	790 мг +	1190 мг +
Аспарагиноаая кислота	1270 мг +	2100 мг +
Цистин	130 мг +	230 мг +
Глютаминовая кислота	2370 мг +	4650 мг +
Глицин	450 мг +	680 мг +
Гистидин	320 мг +	620 мг +
Пролин	740 мг +	1800 мг +
Серин	590 мг +	1190 мг +
Тирозин	460 мг +	990 мг +

* Количество в смеси с 300 мл обезжиренного молока: 110 Ккал,

150 мг натрия, 15 г углеводов (14 г сахара), и 10 г протеина.

+ Суточная норма не установлена

** Процентная суточная норма основывается на диете в 2000 Ккал.

Ваша суточная норма может быть выше или ниже в зависимости количества нужных Вам калорий

Количественный состав из расчета потребления

		2000 Ккал	2500 Ккал
Жиры	Меньше чем	65 г	80 г
Насыщенные жиры	Меньше чем	20 г	25 г
Холестерин	Меньше чем	300 мг	300 мг
Натрий	Меньше чем	2400 мг	2400 мг
Калий		3500 мг	3500 мг
Углеводы		300 мг	375 мг
Пищевые волокна		25 г	30 г
Калории на грамм:			
Жиры- 9	Углеводы- 4	Протеин- 4	

Форевер Ультра Лайт Ванильный

Пищевая ценность

Объем порции - 1 мерная ложечка (25 г). Вместимость банки - 21 порция

СОСТАВ	Порошок	Смесь с обезжиренным молоком - 300 мл
Калории	98	208
Калории жиров	11	11
	% от суточной нормы	% от суточной нормы
Жиры 1г*	2%	2%
Насыщенные жиры 0 г	0%	0%
Холестерин 0 мг	0%	0%
Натрий 160 мг	7%	13%
Калий 70 мг	2%	16%
Углеводы 4 г	1%	6%
Диетические волокна 1 г	4%	4%
Сахар 3 г		
Протеин 17 г		
Витамин А	40%	50%
Витамин С	50%	50%
Витамин D	30%	80%
Витамин E	50%	50%
Тиамин	40%	50%
Рибофлавин	15%	50%
Ниацин	50%	50%
Витамин B6	50%	50%
Фолат	50%	50%
Витамин B12	30%	50%
Биотин	50%	50%
Пантотеновая кислота	40%	50%
Кальций	20%	55%
Фосфор	20%	50%
Йод	35%	50%
Цинк	40%	50%
Селен	50%	50
Хром	50%	50%
Аминокислоты		
Изолейцин	1575 мг +	2235 мг +
Лейцин	2600 мг +	3670 мг +
Лизин	2350 мг +	3210 мг +
Метионин	525 мг+	785 мг +
Фенилаланин	800 мг +	1330 мг +
Треонин	1775 мг+	2255 мг +
Триптофан	325 мг +	475 мг +
Валин	1450 мг+	2180 мг +
Аланин	1225 мг +	1605 мг +
Аргинин	625 мг+	1025 мг+
Аспарагиновая кислота	2650 мг +	3480 мг +
Цистин	550 мг +	650 мг +
Глютаминовая кислота	4250 мг +	6530 мг +
Глицин	475 мг +	705 мг +
Гистидин	425 мг +	725 мг +
Пролин	1475 мг+	2535 мг +
Серин	1275 мг+	1875 мг +
Тирозин	725 мг +	1255 мг +

* В 300 мл обезжиренного молока содержится: 110 Ккал, 150 мг натрия, 15 г углеводов (14 г сахара), и 10 г протеина.

+ Суточная норма не установлена

**Процентная суточная норма основывается на диете в 2000 Ккал.

Ваша суточная норма может быть выше или ниже, в зависимости от необходимых Вам калорий

Количественный состав из расчета потребления

		2000 Ккал	2500 Ккал
Жиры	Меньше чем	65 г	80 г
Насыщенные жиры	Меньше чем	20 г 2	5 г
Холестерин	Меньше чем	300 мг	300 мг
Натрий	Меньше чем	2400 мг	2400 мг
Калий		3500 мг	3500 мг
Углеводы		300 мг	375 мг
Пищевые волокна		25 г	30 г
Калории на грамм:			
Жиры -9	Углеводы -4	Протеин-4	

ПИТАТЕЛЬНАЯ ДИЕТА. НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ НА НИХ

Какова ожидаемая потеря веса при выполнении программ Здорового Питания?

Программа коррекции веса "Стиль жизни Форевер" направлена на выведение жира с одновременным поддержанием критических запасов мышечных тканей. Выполнение данной программы поможет Вам нормализовать вес, который будет в основном приходиться на кости скелета и мышцы, а также улучшит Ваше здоровье и состояние. В среднем за неделю Вы будете терять от одного до двух килограммов. Это будет безопасное снижение веса, т.к. Вы будете терять жир, а не воду и белки. Вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать выполнение данной или какой-либо другой диеты.

Может ли выполнение программы сопровождаться какими-либо проблемами со здоровьем, как это бывает при выполнении жидких диет?

Форевер Лайт разработан таким образом, что удовлетворяет все потребности Вашего организма в калориях, белках, витаминах и минералах, которые ежедневно необходимы для защиты Вашего здоровья и поддержания высокого уровня энергии. В отличие от жидкостных белковых диет, в состав которых входили белки низкого качества, не сбалансированные по содержанию с витаминами и минералами, данная питательная диета является источником высококачественных, хорошо усваиваемых белков с необходимыми объемами всех известных питательных веществ, поддерживающих хорошее здоровье. При правильном применении данная диетическая программа не должна приводить ни к каким ухудшениям самочувствия, а наоборот, способствовать безопасному постоянному снижению веса или сохранению необходимой массы тела.

Могут коктейли Форевер Лайт спровоцировать запоры?

Наличие в коктейле клетчатки, фруктовых пектинов, а также потребление 8-10 стаканов жидкости не должны приводить к длительным запорам или поносам во время выполнения программы. Одним из главных недостатков большинства программ потери веса является то, что они сопровождаются запорами, а это, в свою очередь, ведет к накоплению токсичных веществ в организме. **Форевер Лайт** разработан таким образом, что помогает правильной работе кишечника и не ведет к запорам и расстройствам. В дополнение к этому, потребление примерно 60 г **Геля** или **Нектара Форевер Ливинг** 3 раза в день улучшает пищеварительный процесс.

Как бороться с чувством голода во время выполнения программы Форевер Лайт?

Как показывает практика, формула **Форевер Лайт** в комбинации с достаточным количеством витаминов и минералов, а также один прием пищи в день не вызывают проблемы борьбы с голодом. Программой также предусмотрено потребление неограниченного количества зеленых листовых и других, не содержащих крахмала овощей и низкокалорийных приправ к ним. Вы можете кушать, когда у Вас особенно сильный приступ голода. Программа разработана таким образом, что не только сбрасывается вес и улучшается здоровье, но человека не мучает постоянное чувство голода, которое может привести к срыву и перееданию, что, естественно, снизит эффект любой диетической программы.

Почему программа Форевер Лайт так уникальна?

В последнее время появилось много продуктов, использование которых рекламируется как прекрасный способ быстро и просто снизить вес. Но большинство таких препаратов снижают вес за счет потери организмом жидкости и мышечной массы, а не жира. Может показаться, что Вы худеете, но, на самом деле, Вы попросту теряете воду, которая убирается из организма, когда идет разрушение тканей мышцы. И в конечном итоге, потеря мышечной массы саботирует наши попытки снизить вес, так как ткани мускулов сжигают больше калорий, чем жировые клетки. Когда мы садимся на "щадящие диеты", наш организм инстинктивно стремится к сохранению энергии, сжигая ее в меньших количествах. Он начинает метаться между "пиршеством и голодом", старается противостоять стремлению сбросить вес, замедляя метаболические процессы. Это вызывает быструю утомляемость, симптомы, похожие на ослабление рефлексов, непереносимость холода, сухость кожи и волос.

Последние исследования также предполагают, что общепринятые диеты приводят к депрессии, в связи с низкими уровнями триптофана, химического вещества мозга, необходимого для выработки серотонина, который стимулирует чувство благополучия.

Продукт **Форевер Лайт** уникален тем, что состоит из высококачественных белков, которые правильно сбалансированы со всеми важными питательными веществами, витаминами и микроэлементами, необходимыми для правильного обмена веществ и сжигания жира. При этом организм не использует белки мышечной массы в качестве источника энергии.

Программа Здорового Питания Стиль Жизни Форевер - самый безопасный и здоровый путь эффективного снижения веса.

Следует ли увеличить потребление жидкости при выполнении программы Форевер Лайт?

Ваш организм сжигает жира больше, чем обычно, а жир необходимо выводить с помощью жидкости. Вам следует увеличить прием жидкости до 8-10 стаканов в день. Жидкость не должна содержать сахара, а лучше и кофеина. Это

может быть травяной чай, вода, разбавленные овощные и фруктовые соки.

Следует ли делать зарядку?

Физические упражнения - очень важная часть эффективного и постоянного снижения веса. При выполнении **Программы Здорового Питания Форевер** у Вас будет достаточно энергии, Вы будете хорошо себя чувствовать для того, чтобы заниматься зарядкой. А это, в свою очередь, способствует более эффективному снижению веса и укреплению мышечной массы тела. Занимайтесь не менее 10-15 минут в день всем, что Вам интересно, будь то быстрая ходьба, велосипедная прогулка, бег трусцой, плавание, танцы и любые другие физические нагрузки, которые увеличат частоту Вашего пульса и повысят тонус.

Постоянно ли будет снижаться вес при выполнении программы Форевер Лайт?

Ваш организм должен мобилизовать запасы жира и сжигать его в качестве источника энергии. Поэтому процесс снижения веса может изменяться от недели к неделе. Не взвешивайтесь слишком часто, лучше это делать раз в неделю, чтобы зафиксировать прогресс. В ходе выполнения программы может наступить период, когда Вы прекратите терять вес. Не беспокойтесь, организм восстанавливает водный баланс и мобилизует новые жировые ткани для последующей работы. Скоро процесс потери веса продолжится.

Буду ли я чувствовать усталость или недостаток сил при выполнении Программы Форевер Лайт?

Форевер Лайт разработан таким образом, чтобы способствовать повышению заложенной в Вашем организме энергии, чтобы улучшать процессы метаболизма и мобилизовать запасы жира. Вы не будете испытывать никаких длительных периодов усталости или низкой энергетической активности. В течение первых двух-трех дней выполнения Программы, когда будет идти переходный период, Вы можете чувствовать некоторую усталость или голод. Но затем Ваш организм приспособится, и с этого момента его энергетический уровень будет достаточно высоким, а Вы сможете придерживаться обычного распорядка дня.

Что случится, когда я достигну желаемого веса?

Питательная диета Форевер Лайт с Пищевыми Волокнами - это разнообразный и вкусный продукт, который в дальнейшем может использоваться для поддержания необходимого веса. Следует заменять им один или два приема пищи ежедневно, кушая обычную пищу в оставшееся время. Будьте внимательны и постарайтесь не возвращаться к тому образу жизни, который привел Вас к излишнему весу. Помните, что для того, чтобы терять жир, необходимо следить за тем, что Вы едите и стараться есть «правильную пищу».

Как действует диета?

Следовать диете достаточно просто. Вместо двух приемов пищи Вы пьете коктейль **Форевер Лайт** с Пищевыми Волокнами. Третий ежедневный прием пищи должен быть низкокалорийным. И для того, чтобы любая диета была наиболее эффективной, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями. Рекомендуется сопровождать диету употреблением примерно 60 граммов **Форевер Ливинг Геля Алоэ Вера** или **Нектара Алоэ Вера** три раза в день, что будет способствовать улучшению процесса пищеварения. Прекрасным партнером является **Форевер Гарциния Плюс** (по одной таблетке три раза в день за 30-60 минут до еды). Эффективность программы усиливается, если принимать **Коктейль Форевер Лайт**, **Алоэ Ягодный Нектар** и **Гарцинию Плюс** в комплексе с **Абсорбентом С** (по одной таблетке три раза в день), **Натур-Мином** (по две таблетки три раза в день) и **Пчелиной Пыльцой** (три раза в день по одной таблетке до еды).

Приготовление диетического коктейля

Коктейль очень просто готовить. Смешайте мерную ложку порошка с полутора стаканами холодного обезжиренного молока, кефира, йогурта или стаканом сока (порошок насыпается в жидкость, для лучшего растворения, чтобы избежать комочков). Можно приготовить коктейль с дробленным льдом или фруктами. Как только порошок растворится, вкуснейший коктейль готов к применению. Лучше взбивать его в блендере или миксером.

Из чего может состоять третий прием пищи?

Третий обычный прием пищи может быть утром, днем или вечером. Время не играет большой роли, а вот калории - да. Поэтому количество не должно превышать 200-400 калорий.

Выпущено множество книг, брошюр, печатаются статьи с примерным низкокалорийным меню. Основополагающим принципом должен быть выбор нежирного мяса, рыбы или запеченного мяса птицы (но без кожицы) в качестве основного блюда. Отварные или сваренные на пару листовые овощи, зелень и цельные злаки также прекрасно подходят для включения в меню. Салаты должны быть заправлены низкокалорийными соусами. Необходимо пить много жидкости в течение всего диетического курса, поэтому пейте холодный или горячий несладкий чай, диетические напитки, воду, обезжиренное молоко. Можно есть фрукты, но не бананы. Фрукты следует есть перед едой или как отдельный прием пищи.

Избегайте той пищи, которая может нарушить любую диету. Например, жареную пищу, жирное мясо, сладости, кукурузные хлопья, чипсы, печенье, пищу с высоким содержанием крахмала и сахара, такую, как пироги и торты. Исключите алкогольные напитки - они полны калорий.

Форевер Лайт не должен использоваться как единственный источник питания.

Детям, не достигшим четырех лет, беременным или кормящим женщинам нельзя выполнять программу снижения веса. **А вот пить коктейль как дополнение к пище для этой категории людей очень полезно.**