



Пришло лето
Пора худеть



**Эффективное решение проблемы снижения веса
с помощью препаратов растительного происхождения компании
Nature's Sunshine Products**

Излишняя полнота – одна из самых насущных проблем современного человека. Сам образ его жизни располагает к ожирению: он ограничен в движении, его рацион почти не содержит натуральных продуктов, экологически загрязненная среда и постоянно переживаемые стрессы отрицательно влияют на работу всего организма, а значит, и на его вес. Если раньше считалось нормальным отрастить брюшко солидному отцу семейства, то теперь с проблемой лишнего веса люди сталкиваются все с более раннего возраста. Женщины, имеющие предрасположенность к полноте, теряют форму тела уже к 30-ти годам, часто ожирение сопровождается целлюлитом. Полные люди постоянно испытывают физический и психологический дискомфорт. Кроме того, они подвергаются риску, связанному со многими серьезными заболеваниями (диабет, гипертония, стенокардия и т.д.). Медицина определяет ожирение, как избыточное увеличение веса за счет жировой ткани. В зависимости от причин различают первичное и вторичное ожирение. Основные причины первичного ожирения – переедание и малоподвижный образ жизни. Причиной переедания может служить в частности эмоциональный стресс. Распространенность семейных случаев ожирения говорит о роли генетических факторов и факторов внешней среды. Первичное ожирение чрезвычайно распространено в развитых странах, причем ожирением страдают даже дети - от 10 до 15% детей. Вторичное ожирение развивается как следствие некоторых заболеваний, например, нарушении функции желез внутренней секреции. Однако, статистика говорит о том, что вторичное ожирение наблюдается менее чем в 1% случаев. Для того, чтобы избавиться от вторичного ожирения необходимо излечиться от основного заболевания.

Прежде всего нужно решить, нормальный у вас вес или действительно избыточный. Для этого необходимо рассчитать ваш Индекс Массы Тела, сокращенно ИМТ.

Это очень просто сделать самим:

Измерьте и запишите ваш вес в килограммах.

Измерьте и запишите ваш рост в метрах.

Показатель вашей массы тела в килограммах разделите на показатель вашего роста в метрах, возведенный в квадрат.

Таким образом,

$$\text{ИМТ} = \text{вес(кг)} / [\text{рост(м)}]^2$$

Например,

Ваш вес - 102 кг,

Рост - 1.68 м (168 см),

следовательно,

$$\text{ваш ИМТ} = 102 : (1.68 \times 1.68) = 36$$

В соответствии с полученным ИМТ можно оценить степень ожирения и риска развития сопутствующих заболеваний (атеросклероз, артериальная гипертония и ряд других, не менее серьезных болезней) по следующей таблице

Классификация ИМТ	Риск для здоровья	Что делать
Норма 18,5 - 24,9	Отсутствует	
Ожирение 1. 25,0 - 29,9	Повышенный	Снижать вес увеличивая физическую нагрузку
Ожирение 2.30,0 - 34,9	Высокий	Снижать вес, увеличивая физическую нагрузку и изменив систему питания
Ожирение 3.35,0 - 39,9	Очень высокий	Снижать вес, используя медикаментозное лечение под наблюдением врача
Ожирение 4.>40	Чрезвычайно высокий	Немедленно снижать вес, используя медикаментозное или хирургическое лечение

Методов борьбы с избыточным весом при первичном ожирении существует множество: от диеты до операции. Однако медикаментозное и хирургическое лечение применяют только при очень большой степени ожирения (см. таблицу), причем хирургическое лечение чревато отдаленными осложнениями. При ожирении 1 или 2 степени можно рассчитывать справиться с проблемой самостоятельно, изменив образ жизни и питания, используя дополнительно специальные препараты.

Рынок изобилует самой разной продукцией наружного и внутреннего применения. К сожалению, как показывает опыт, большинство этих продуктов оказываются пустой тратой времени и денег; особенно те, что обещают похудеть быстро и без каких-либо усилий.

Диета в сочетании с постоянной физической нагрузкой – наиболее распространенный и физиологически обоснованный способ похудения. Организм, лишенный привычного количества жиров и углеводов и поставленный в условия потребления большего количества энергии, естественно начинает расходовать свои энергетические «запасы», т.е. – жировые накопления.

Диет существует очень много, и для каждого человека она подбирается индивидуально. Но общим для всех диет является ограничение употребления в пищу продуктов, содержащих животные жиры и углеводы. В этих же самых продуктах содержатся витамины, микро – и макроэлементы, необходимые нам. Для того, чтобы восполнять их недостаток при соблюдении диеты нужно употреблять биологически активные пищевые добавки (или БАДы), которые: включают натуральные вещества, подавляющие аппетит; липотропные вещества, выводящие холестерин и насыщенные жиры из организма; растительные диуретики и питательные вещества, устраняющие лишнюю жидкость в организме; натуральные ингредиенты, обладающие свойством связывать и выводить из организма излишки жиров и сахара до того, как они будут расщеплены и переварены.

Компания Nature's Sunshine Products (NSP, США) – крупнейший производитель и поставщик БАД высочайшего качества, работающая в 42-х странах мира, предоставляет уникальную возможность каждому человеку выбрать препараты, соответствующие его образу жизни и состоянию здоровья. В ассортименте компании есть целая гамма пищевых добавок, обладающих различным спектром действия, направленных на снижение массы тела на длительный срок и без неприятных ощущений, таких как чувство голода, слабость и т.п.

1. Loco (Локло)

Является источником пищевых волокон, способствует снижению аппетита, связывает и выводит из организма токсичные вещества, уменьшает газообразование, очищает кишечник, размягчает каловые массы, улучшает пищеварение, стимулирует работу желчного пузыря, понижает уровень холестерина в крови, повышает иммунитет. Локло обеспечивает организм витамином С, фолиевой кислотой, калием, железом.

2. Fat Grabbers (Фэт Грабберз)

Регулирует обмен веществ, впитывает излишки воды в кишечнике, адсорбирует и выводит из организма холестерин и насыщенные жиры, усиливает перистальтику кишечника, снижает аппетит, содержит богатый набор витаминов и минералов, обладает слабым мочегонным действием.

3. Garcinia Combination (Гарциния Комбинайшн)

Способствует снижению веса даже без изменения рациона питания, стабилизирует уровень сахара и холестерина в крови, подавляет чувство голода, уменьшает тягу к сладкому, способствует сжиганию калорий при физических нагрузках. Содержит витамин С, каротин, кальций, калий.

4. Cascara Sagrada (Каскара Саграда)

Обеспечивает регулярность стула, выводит токсины из организма, уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, восстанавливает тонус кишечника, нормализует работу всего пищеварительного тракта. Показан при хронических запорах, заболеваниях печени и желчного пузыря, геморрое.

5. TNT (Напиток ТНТ)

Напиток ТНТ является белково-минерально-витаминным комплексом, содержащим пищевые волокна. Замедляет процесс старения, усиливает сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию окружающей среды, связанному с экологическими и производственными вредностями, выводит токсичные вещества из организма. Повышает уровень специфической резистентности организма (имунная и антиоксидантная защита) восполняя дефицит микроэлементов и витаминов.

6. Kelp (Келп)

Является источником макро- и микроэлементов, необходимых человеку и, прежде всего, йода, обеспечивая нормальное функционирование щитовидной железы, ускоряя при этом процессы обмена веществ, стимулирует перистальтику кишечника, уменьшает эффективность усвоения отдельных нежелательных компонентов пищи, связывает излишки воды и выводит ее из организма, благоприятно воздействуя на сократительную способность сердечной мышцы. Келп особенно эффективен при гипопункции щитовидной железы при котором имеет место снижение продукции гормонов щитовидной железы, что, в свою очередь, является серьезным препятствием для снижения веса.

7. Chromium Chelate (Хром Хелат)

Нормализует обмен белков, жиров и углеводов в организме, стабилизирует уровень сахара и холестерина в крови, повышает мышечный тонус, работоспособность и выносливость, снижает аппетит. Содержит минералы: кальций, фосфор. Хром увеличи-

ваает резервные возможности организма запастись гликогеном, что способствует увеличению мышечной массы и косвенно влияет на снижение жировых запасов, так как большее количество углеводов переходит в гликоген, а не жир.

8. Nature Lax (Нейчелакс)

Активизирует моторику кишечника, обеспечивает регулярность стула, активизирует выработку пищеварительных соков и желчи, нормализует кишечную микрофлору, замедляет всасывание жидкости в кишечнике, обладает противовоспалительным действием, выводит токсины из организма, повышает иммунитет, устраняет метеоризм.

9. Lecithin (Лецитин)

Обладает липотропным (жирорастворяющим) действием, предупреждает накопление жира, ускоряя процесс его переработки, снижает ожирение печени, восстанавливает ее структуру, ускоряет окислительные процессы, выводит холестерин из организма, стимулирует желчеотделение, повышает усвоение витаминов А, D, Е и К в кишечнике, помогает при депрессиях, эффективен при профилактике атеросклероза, улучшает работу мозга и сердечно-сосудистой системы. Является одним из самых важных элементов построения клеточных мембран, без которых невозможно существование старых и образование новых клеток различных тканей организма.

10. Omega 3 (ЕРА) (Омега 3) (Полиненасыщенные жирные кислоты - ПНЖК)

Регулирует жировой обмен, нормализует пищеварение, выводит холестерин, укрепляет иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы, нормализует кровяное давление, повышает жизненный тонус и работоспособность, эффективен в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, оптимизирует функционирование мозга и сетчатки глаза, обладает противовоспалительными свойствами и улучшает микроциркуляцию.

11. Chlorophyll (Хлорофилл жидкий)

Повышает уровень кислорода в крови, укрепляет клеточные мембраны, поддерживает и стимулирует кроветворную систему, способствует обновлению тканей и быстрому заживлению ран, стимулирует иммунную систему организма, обладает слабым мочегонным действием, повышает функцию щитовидной и поджелудочной желез, усиливает работу кишечника, снижает нервозность, выводит из организма токсины, останавливает рост бактерий и грибов, поддерживает здоровую кишечную флору, устраняет неприятный запах тела и неприятный запах изо рта.

12. Co Q10 plus (Кофермент Кью 10 плюс)

Это – витаминоподобное вещество небелковой природы, которое обеспечивает выработку энергии на клеточном уровне, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, головной мозг, периферическую нервную систему, оказывает поддержку иммунной системе, обладает антиоксидантной активностью и ускоряет распад жировых субстанций.

13. Stevia (Стевия)

Это растение является природным низкокалорийным заменителем сахара. Стевия содержит активные ингредиенты - гликозиды, обладающие сладким вкусом (в десятки раз слаще сахара), абсолютно безвредные для человека. Стевия не только успешно заменяет сахар, но также благотворно влияет на углеводный обмен, желудочно-кишечный тракт и кишечную флору, а также угнетает рост патогенных бактерий в полости рта.

14. 5-HTP Power (Гидрокситриптофан)

Гидрокситриптофан - природный антиоксидант, является аминокислотой, необходимой для выработки серотонина и мелатонина в организме человека. Он не только улучшает настроение, но и нормализует сон, а также снижает аппетит. Известно, что изменяя своим привычкам, в частности, привычке много и вкусно есть, человек становится нервным, ухудшается настроение, нарушается сон, поэтому в программу снижения веса целесообразно включать 5-HTP Power.

Советуем познакомиться с подробными описаниями перечисленных препаратов, поскольку они необходимы каждому человеку в качестве биологически активных добавок к пище. Подробные описания этих, а также многих других уникальных и очень эффективных препаратов, разработанных на основе исследований ведущих ученых в научных лабораториях и произведенных из отборного сырья высочайшего качества на уникальном оборудовании компании, вы найдете в каталоге продуктов «NSP от А до Я».

Программа похудения – рекомендации по применению продуктов NSP

Поставьте перед собой реальную цель полностью осознавая сложность проблемы, для решения которой потребуются не только баночки с замечательными БАД, но также ваша сила воли, изменение образа жизни, увеличение физических нагрузок, начиная хотя бы с ежедневных пеших прогулок по 40 – 60 минут. Составьте план по снижению веса на 6-12 месяцев и придерживайтесь его. Для получения устойчивого результата худеть нужно медленно, 10-15 кг в год. Фиксируйте полученные результаты. Удобная форма – график снижения веса.

За неделю до того дня, когда вы решитесь начать худеть, пейте Chlorophyll - принимайте его по 1 чайной ложке, разведенной в стакане воды.

После каждого этапа программы похудения, оценивайте его эффективность, подсчитав новый ИМТ. Если желаемый результат не достигнут – переходите к следующему этапу.

После того, как вы выполнили программу всех трех этапов, но не намерены останавливаться на достигнутых результатах – сделайте перерыв, как минимум на 3-4 недели.

Первый этап 3-4 недели:

Lodo – 1 столовую ложку развести в стакане прохладной воды, размешать и сразу выпить утром за 30 минут до завтрака.

Garcinia Combination – по 1-2 капсулы 2-3 раза в день за 30 минут до еды, запивать 1 стаканом воды через 2 часа после приема Локло.

Chromium Chelate – по 1 таблетке в день во время еды.

Fat Grabbers – по 2 капсулы 2 раза в день за 30 минут до еды, запивать 1-2 стаканами воды (возможен прием одновременно с Garcinia Combination).

Второй этап – 4 недели:

Leciithin – по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

NatureLax – по необходимости (при запорах) принимать по 2-4 капсулы вечером во время еды.

Chromium Chelate – по 1 таблетке в день во время еды.

Третий этап 3-4 недели:

Omega 3 – по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, запивать 1 стаканом воды.

TNT – развести 1 мерную ложку в 120 мл. Воды, размешать до полного растворения, пить в теплом или холодном виде 1 раз в день утром.

Chromium Chelate – по 1 таблетке в день во время еды.

Co Q10 plus – по 3 капсулы 2 раза в день в день во время еды.

Еще раз обращаем ваше внимание на то, что приведенная схема не является универсальной. Наоборот, в каждом конкретном случае требуется индивидуальный подход. Это касается как длительности применения, так и количества необходимых БАД. Иногда достаточно изменения режима питания и регулярного приема Loclo для устойчивого постепенной потери веса, снижения уровня холестерина в крови и улучшения общего самочувствия.

Важно знать, прием TNT не может заменить полноценную порцию еды, но на короткое время (2 – 3 недели) можно заменить 1 прием пищи комплексом препаратов, включающим TNT (от 1 до 3 мерных ложек), Free Amino Acids (по 2-3 таб.), Omega 3 (2 капс.), Chlorophyll (1 столовая ложка на 1 стакан жидкости, например воды или сока). Имейте также в виду то, что при быстром снижении жировой массы, в кровь поступает дополнительное количество токсичных метаболитов, что требует усиленной работы печени для выведения этих веществ. Необходимо в этой связи применять травы-гепатопротекторы, защищающие печеночную клетку (препараты Milk Tistle или LivGuard), а также дренажные травы, улучшающие выведение метаболитов из межклеточного пространства и ускоряющие лимфоотток (препараты Burdok, Red Clover, Echinacea) и улучшающие микроциркуляцию крови (Capsicum & Garlic w/Parsley, Ginkgo long, Vitamin E). Описание упомянутых продуктов вы найдете в каталоге «NSP от А до Я».

Во многих случаях ожирение сопровождается т.н. целлюлитом. Целлюлит – деформированные жировые образования в подкожной клетчатке, внешне проявляется в виде рыхлой, усеянной ямочками и комочками кожи – “апельсиновой корке” на бедрах, животе, ягодицах, иногда – на предплечьях – в тех областях тела, где мышцы дряблые, неразвитые. Из-за специфики обменных процессов целлюлит развивается только у женщин. Чем меньше подкожный жировой слой, тем меньше проявляется целлюлит, поэтому очевидно, что с этой проблемой можно справиться только нормализовав свой вес. Только в этом случае местные воздействия – сухие растирания, массаж, втирание антицеллюлитных кремов и лосьонов, могут избавить вас от этого косметического дефекта.

Отметим, что недостаточно однажды снизить вес, используя ту или иную методику (например, приведенную здесь) – важно сохранить достигнутые результаты.

Для того, чтобы поддерживать нормальный вес, придерживайтесь следующих простых правил:

- ешьте натуральные продукты, исключите консервы, жареные и копченые продукты, употребляйте обезжиренное молоко, вместо белого хлеба – хлеб из муки грубого помола, вместо пирожных – фрукты;
- избегайте употребления алкоголя, кофе, чая, сладких прохладительных напитков и высококалорийных фруктовых соков;
- диету сочетайте с физическими упражнениями, ходьбой, плаванием, сухим растиранием;
- при целлюлите для стимулирования циркуляции крови и лимфы 2 раза в день массируйте проблемные области сухой жесткой щеткой из натуральной щетины;

- количество пищи уменьшите на треть, по сравнению с тем количеством, которое вам хотелось бы съесть – лучше ешьте чаще, но маленькими порциями;
- не ешьте пирожные, булочки, конфеты в промежутках между основными приемами пищи, если вы очень голодны – съешьте яблоко, тертую сырую морковь или салат из капусты;
- сладкое ешьте не чаще одного раза в неделю;
- ешьте в установленное время;
- ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.

Главная рекомендация – не унывайте и не опускайте руки, если желаемый результат не достигается в желаемые сроки.

Накопленные годами неправильного образа жизни жировые отложения, нарушенный обмен веществ, дисбаланс в работе различных систем организма невозможно устранить за неделю или месяц.

Желание чувствовать себя здоровым и стройным, настойчивость и терпение обязательно помогут Вам достичь поставленной цели.

Ваш консультант: _____
