

**Amway**



**Путь к здоровой жизни:**

Программа от Amway

Основные данные и детальная информация

## Доктор Клаудия Остеркамп



### Профессиональный опыт:

- Степень в сфере Диетологии и Науки Питания, Институт Мюнхена
- Независимый консультант по вопросам здорового питания в Германии с 1993 года
- Советник по вопросам питания в олимпийском центре в Мюнхене и в командах Федерации Олимпийских видов Sports в Германии
- Глава рабочей команды специалистов по спортивному питанию в немецких олимпийских центрах с 1997 года
- Принимала участие в проектах по защите и сохранению здоровья вместе с немецкими компаниями

### Личные данные:

- 1989-1991: Член Немецкой команды пловцов
- Замужем, мать 3-х детей

Какой тип диеты выбрать?

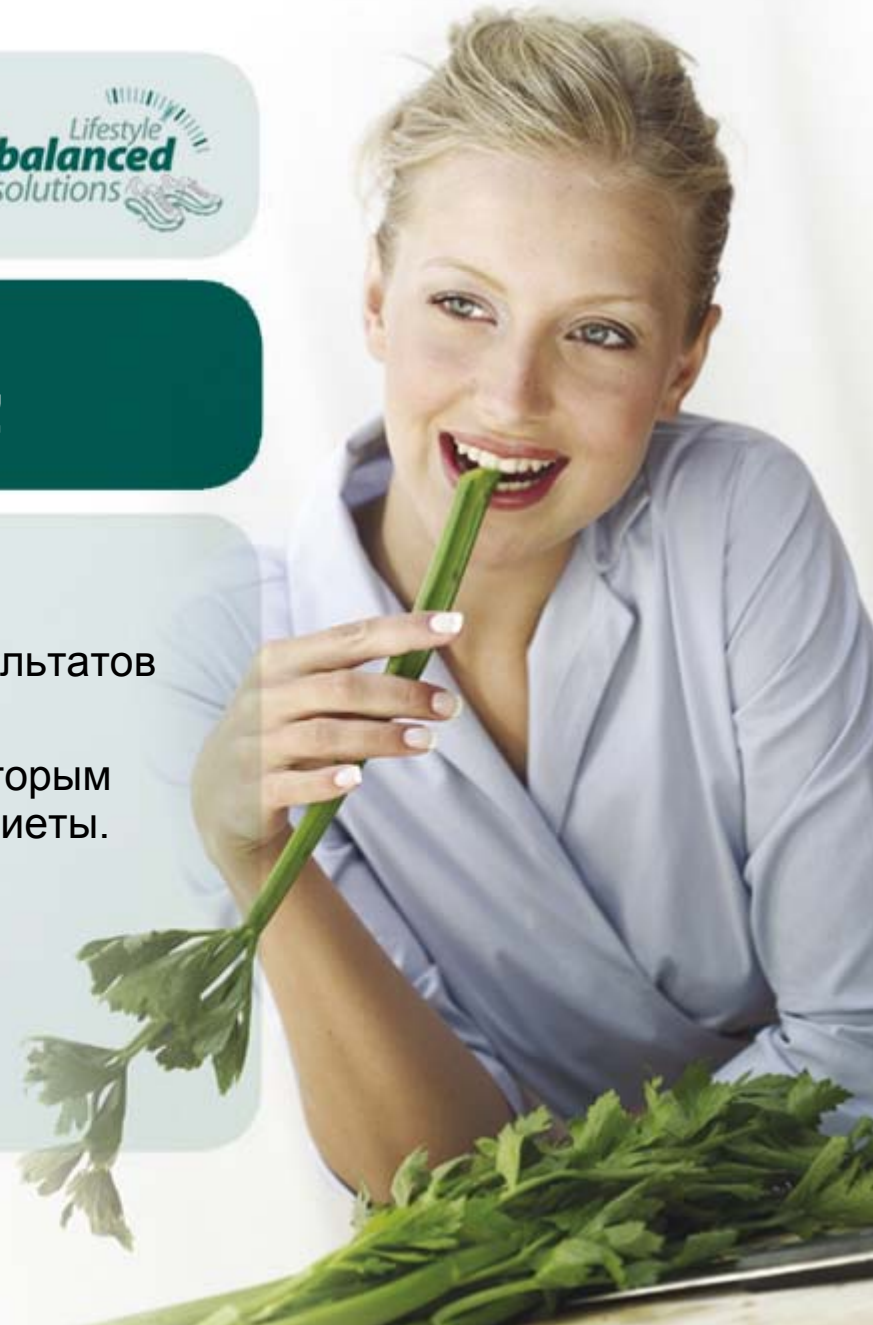


**Не существует диеты,  
которая подходит всем!**

**Посмотрите:**

Всегда есть люди, которые достигли результатов с помощью определенной диеты...

...но в то же время, всегда есть люди, которым это не удалось, придерживаясь этой же диеты.



## Пример: Низкоуглеводная диета

**Много людей любят низкоуглеводные диеты, ведь им позволено есть...**

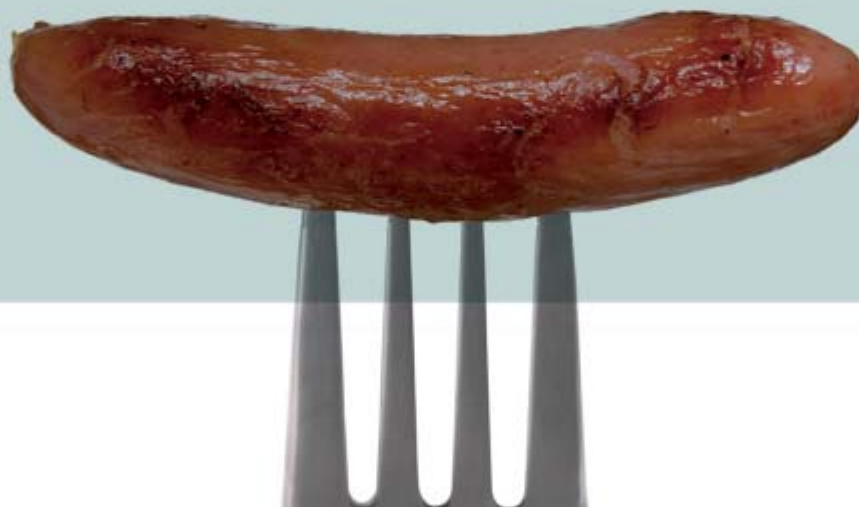
- Мясо, рыбу, колбасные изделия, сыр
- Даже сыр с высоким содержанием жира, молоко и йогурт
- Даже иногда по 1-2 бокала вина



## Фанатами низкоуглеводной диеты являются...

**“Мясоеды” часто им лучше придерживаться таких диетических привычек в питании, чем соблюдать диету с низким содержанием жиров.**

Они не чувствуют необходимость отказаться от той еды, которой они наслаждаются.



## “Оппоненты низкоуглеводной диеты” ...



### Например

- Вегетарианцы
- Атлеты
- Те, кто любят макароны, хлеб и рис



## Что все это означает?

- Каждый человек имеет свои собственные вкусы!
- Каждый человек имеет свои собственные привычки!
- У каждого человека свой распорядок дня!

**Каждому нужна своя собственная диета!**





## Секреты уменьшения веса



**Каждому нужна собственная диета!**

**Успешность снижения веса =  
Дефицит энергии X обеспечение  
потребностей жизнедеятельности**

**Постоянный дефицит энергии на протяжении  
длительного периода жизни приводит к  
уменьшению массы жира! Для этого Вам нужно  
есть еду, которая Вам нравится.**



## Секреты уменьшения веса

**Чем жестче диета, тем...**

- Труднее её придерживаться!
- Высокий риск возникновения побочных эффектов!
- Высокий риск возникновения дефицита питательных веществ!
- Высокий риск возврата к предыдущему весу!



## Какая диета для Вас лучше всего?

- Та, которая вкусна.
- Но, при соблюдении которой Вы как можно меньше изменяете свои пищевые привычки.
- Та, которая наилучшим образом вписывается в Ваш распорядок дня
- Та, которая отвечает рекомендованным требованиям ежедневного рациона
- Та, которой Вы способны придерживаться на протяжении всей жизни





## Именно в этом Вам поможет программа „Путь к здоровой жизни”



### Характеристики

- Личные предпочтения, которые предлагают выбор:
  - 3 разных схем питания и
  - 2 разных типов распорядка
- Информация о потребностях организма в питательных веществах
- Некоторые причины проблем с контролем веса
  - распространение культуры "перекусов"
  - отсутствие регулярных физических нагрузок

## Принципы здорового питания



**Отдавайте предпочтение основным пищевым продуктам**

фрукты, овощи, зерновые, хлеб, макаронные изделия, рис, картофель, мясо, рыба, яйца, молоко, йогурт, сыр и минеральная вода...

**Вместо продуктов, которые прошли глубокую обработку**

торты, сухое печенье, чипсы, картофель фри, гамбургеры, хот-доги, сладости...



## Обработанная или необработанная пища?



Колбаски на гриле,  
кетчуп, чипсы/картофель фри **780 kcal**

2 круасана **710 kcal**

1 л апельсинового сока **480 kcal**

Пицца **480 kcal**

Турецкая мясное блюдо **575 kcal**

Гамбургер з кока-колой **1000 kcal**

1 пакет жевательных конфет **680 kcal**

### В сравнении с:

Вареный молодой картофель,  
стейк, вегетарианские блюда,  
салат из свежей зелени,  
минеральная вода  
**520 kcal**



## Найдите правильное сочетание



Для того, чтобы полностью удовлетворить пищевые потребности, придерживаясь этой диеты, к своему ежедневному плану питания нужно включить следующие основные пищевые продукты...

- Фрукты (витамины, минеральные вещества, вода, клетчатка)
- Овощи (витамины, минеральные вещества, вода, клетчатка)
- Хлеб, зерновые, макаронные изделия, рис, картофель (углеводы, витамины, минеральные вещества, клетчатка)
- Молоко, рыба, яйца (белки, витамины, минеральные вещества)
- Масло (ненасыщенные жирные кислоты, витамины)
- Вода (Вода, минералы)

**Примечание:** Если Вы употребляете продукты после минимальной обработки, то в пределах названных пищевых групп продукты имеют очень похожий энергетический состав и содержание макроэлементов. Потому вы можете подсчитать содержание калорий и макроэлементов в своем рационе с помощью расчета количества порций для каждой группы продуктов.



# Механизмы программы „Путь к здоровой жизни”



Templates for Phase II

FOOD GROUP	NUMBER OF SERVINGS - PER DAY								
	VEGETARIAN			OMNIVORE			MEAT AND POULTRY		
Eating pattern	1200	1500	1800	1200	1500	1800	1200	1500	1800
Calorie allowance (kcal)	2250	2700	3240	2250	2700	3240	2250	2700	3240
Protein (g)	45	54	64.8	45	54	64.8	45	54	64.8
Fiber (g)	24	30	36	24	30	36	24	30	36
Iron (mg)	10.8	13.5	16.2	10.8	13.5	16.2	10.8	13.5	16.2
Calcium (mg)	1350	1687.5	2025	1350	1687.5	2025	1350	1687.5	2025
Cholesterol (mg)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sodium (mg)	1800	2250	2700	1800	2250	2700	1800	2250	2700
Total fat (g)	45	54	64.8	45	54	64.8	45	54	64.8
Total carbohydrate (g)	135	168.75	202.5	135	168.75	202.5	135	168.75	202.5
Total protein (g)	45	54	64.8	45	54	64.8	45	54	64.8
Alcohol (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcohol (oz)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcohol (ml)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcohol (cal)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcohol (kcal)	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ADDITIONS TO THE ABOVE

FOOD GROUP	NUMBER OF SERVINGS - PER WEEK								
	VEGETARIAN			OMNIVORE			MEAT AND POULTRY		
Eating pattern	1200	1500	1800	1200	1500	1800	1200	1500	1800
Calorie allowance (kcal)	15750	19125	22680	15750	19125	22680	15750	19125	22680
Protein (g)	315	378	453.6	315	378	453.6	315	378	453.6
Fiber (g)	168	210	252	168	210	252	168	210	252
Iron (mg)	75.6	94.5	113.4	75.6	94.5	113.4	75.6	94.5	113.4
Calcium (mg)	9450	11812.5	14175	9450	11812.5	14175	9450	11812.5	14175
Cholesterol (mg)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sodium (mg)	12600	15750	18900	12600	15750	18900	12600	15750	18900
Total fat (g)	315	378	453.6	315	378	453.6	315	378	453.6
Total carbohydrate (g)	945	1181.25	1417.5	945	1181.25	1417.5	945	1181.25	1417.5
Total protein (g)	315	378	453.6	315	378	453.6	315	378	453.6
Alcohol (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcohol (oz)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcohol (ml)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcohol (cal)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcohol (kcal)	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fruit

1 serving (average 60 kcal) = 1 free choice unit

Fresh or frozen fruit*	Measure per serving	Weight per serving (g)	Energy per serving (kcal)
Pineapple	2-3 slices	125	70
Apple	1 whole	125	85
Apricot	3 whole	100	65
Small banana (weight with skin = 125 g)	1 whole	85	75
Pear	1 whole	140	75
Fig	2 whole	100	60
Grapefruit (weight with peel = 275 g/whole fruit)	0.5 fruit	135	60
Berries	1 portion	150	50
Honeydew melon (weight without peel)	0.2 fruit	150	65
Prickly pear	1 slice	125	50
Cherry	20 pieces	120	75
Kiwi	2 whole	80	55
Lemon/lime	1 portion	250	65
Mango (weight with peel = 80 g each)	3 whole	125	70
Melon	0.3 fruit	125	75
Nectarine, fresh	1 whole	115	55
Orange (weight with peel = 200 g)	1 whole	150	70
Peach (weight with peel)	3 whole	175	50
Plum	4 whole	140	65
Watermelon (without skin)	1.2 slices	150	50
Green (apple 40)	1 portion	100	70
Lemon (weight with peel)	1 whole	125	50

\* = healthiest choice in this group because of high levels of vitamins, minerals, fiber and phytonutrients

## Таблицы

Помогают определить количество порций каждого продукта в конкретной группе, чтобы не допустить превышения вашей нормы калорий и обеспечить удовлетворение потребностей организма

## Перечень продуктов питания

Предоставляет возможность сделать собственный выбор относительно употребления продуктов питания среди основных продуктов

## Перечень продуктов питания ...


...позволяет выбрать среди основных продуктов здорового питания, учитывая:

- Углеводородное качество (гликемический индекс)
- Качество жиров (состав жирных кислот)
- Питательность

**Узнайте о пищевой ценности определенных видов пищевой продукции с целью осуществления более ответственного выбора!**







## Подведем итоги: программа „Путь к здоровой” – это...

- Диета, которая учитывает Ваши личные вкусы, включая или исключая мясо
- Диета, которая начинается с замены кушаний, которые шаг за шагом заменяются нормальными пищевыми продуктами.
- Базируется на официальных рекомендациях для Европы, опубликованных ВООЗ и Европейским Союзом (Отчет Eurodiet Core Report).
- Предусматривает умеренное содержание жиров и углеводов.
- Здоровая диета, которая учитывает рекомендуемый ежедневный рацион, а также качество углеводов на жиров
- Программа на всю жизнь, которая включает физические нагрузки.

## Принципы программы „Путь к здоровой жизни”

- **Индивидуальный подход** - ряд вопросов в самом начале позволяют определить индивидуальную энергетическую норму, характер диеты и тип физических нагрузок
- **Гибкость** - Таблицы, которые вместо жестких планов питания определяют лишь количество порций каждого продукта группы
- **Правила здорового питания**





Пришло время ближе познакомиться с программой „Путь к здоровой жизни” от Amway!