

В красивом теле здоровый дух!!!

В красивом теле здоровый дух. Так говорили мудрецы древней Греции, и они были правы.

Ведь в теле с избыточным весом здоровье, как правило, не надолго задерживается. У многих из нас есть избыточный вес, есть понимание этого, и так же есть желание нормализовать свой вес, однако большинство это желание не реализует.

А ведь эту проблему необходимо решать немедленно, не откладывая на завтра.

Причин набора лишнего веса достаточно много, но основные причины это: ПЕРЕЕДАНИЕ И ГИПОДИНАМИЯ

Дневник питания поможет Вам:

Кардинально переменить свое отношение к Еде. Установить причины незапланированных перекусов, скорректировать график приема пищи и перейти к более здоровой системе питания, даже не прибегая к специальным диетам. Дневник поможет вам контролировать свое пищевое поведение и физическую активность. **ДНЕВНИК НЕ ДАСТ ТЕБЕ СОВРАТЬ!!!** Ежедневно заполняйте дневник.

Ведение "дневника питания" дисциплинирует, мотивирует, стимулирует.

После заполнения проверьте сбалансированность вашего рациона, проверьте все ли продукты из разных пищевых групп вы использовали. Отмечайте в ячейках количество съеденных порций. Обязательно записывайте настроение, которое было у вас в момент употребления пищи. Так как мы едим не только тогда, когда нам это потребуется. Частенько мы заедаем чем нибудь вкусным свою скуку, грусть, злость, сильную радость.

Дневник питания поможет Вам обратить внимание на такие ситуации.

Так же в дневнике можно отмечать дни менструального цикла. Многие врачи сравнивают женский организм с морем. У него тоже есть свои подъемы и спады. К резкой перемене настроения, например, предрасположены в ДВА раза больше женщин, чем мужчин и это связано с менструальным циклом. Многие женщины испытывают неприятные ощущения до и во время менструации (называемые Предменструальный синдром - это физиологическое состояние, проявляющееся: депрессией, раздражительностью повышенным аппетитом, тягой к сладкому, задержкой жидкости, увеличением веса, отеками рук и ног).

1 день..... " " 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off **KG-Off**



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
Жирное, вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Продукты, помогающие легко худеть:

- Яйца
- зеленый салат
- грейпфрут
- Зеленый чай
- постная говядина
- корица
- яблочный уксус

Заполняя честно свой дневник, Вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

2 день..... " "2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин.....день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
Жирное, вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Зеленый чай помогает справиться с повышенным аппетитом и предотвращает развитие многих заболеваний. Кроме того употребление зеленого чая позволяет поднять тонус и улучшить общее состояние организма. Для нормализации АД и регуляции уровня сахара в крови рекомендовано:
- Мята - Виноградные косточки
- Листья Оливкового дерева
(в качестве добавок к чаю)

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

3 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
Жирное, вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Чтоб организм больше тратил калории
 нужно ускорять обмен веществ.
 Для начала надо определиться с процес-
 сом питания. Он должен делиться на
 5 этапов маленькими порциями.
 Медленный обмен веществ характерен
 для людей, любящих постоянные перекусы
 и поздние объедания, отказ - я от завтрака.

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

4 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
Жирное, вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Вода невероятно важна для ускорения обмена веществ. Она - его основа.

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

5 день..... " "..... 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех..... настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
Жирное, вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Полноценный, крепкий, спокойный СОН
помогает снижать вес. Во время СНА
обновляются клетки мозга, организм
отдыхает и восстанавливается после
тяжкого дня.

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

KG Off - Инновационные биологические активные комплексы к пище для контроля веса -
- Ваш персональный тренер в борьбе с лишними килограммами, который дает полноценный результат в сочетании с оздоровлением организма, без стресса и энергетических потерь. Эти продукты разработаны специально для Vision лабораторией крупнейшего Фармацевтического концерна Франции



Согласно исследованиям ООН по охране здоровья:

- число людей, страдающих от ожирения, превысило число умирающих от голода
- около 1,7 млрд. человек имеют избыточный вес
- в возрасте 35-55 лет у трех из четырех женщин - избыточный вес

Человек 21 века отличается от своих предшественников, прежде всего, образом жизни.

Причины: Несбалансированное питание, нездоровый образ жизни, "сидячая работа", проблема обмена веществ, патология эндокринной системы, организма и другие заболевания.

Не секрет, что при большинстве традиционных способов похудения организм получает колоссальную дозу стресса.

Килограммы, набранные за много лет, не могут исчезнуть в одно мгновение. Надо или терпеть, месяцами отказывая себе во многом, либо ограничить свой рацион. Но резкое похудение влечет за собой риск серьезно подорвать собственные силы. Могут возникнуть проблемы с ослабленным иммунитетом, дать о себе знать "посаженные почки", "шляющее сердечко" и другие мало приятные побочные эффекты многих диет.

Компания Vision предлагает комплекс, позволяющий похудеть и удерживать свой вес в нужных рамках без нервных и физических перегрузок.

Этому способствуют 2 составляющие **KG Off**:

- блокатор жира "Фэт абсорбер" (Fat Absorber)
- "контролер аппетита" (Саппрессант - Hunger Supresant)

KG Off

"Fat Absorber"- ваша фигура поражает

KG Off

"Hunger Supresant"- тонкая настройка аппетита



С обычной пищей в организм современного человека попадает большое количество жиров. Жиры человеку необходимы. Порой в пище, которую мы съедаем за завтраком, обедом и ужином, содержится столько жиров, что организм еле справляется с их переработкой, а все "излишки" откладываются толстыми слоями под нашей кожей. Биологическая активная добавка "Фэт Абсорбер" решает проблему лишних жиров, поступающих с пищей. Ее активные вещества перехватывают молекулы жиров еще до их усвоения. ХИТОЗАН, входящий в состав комплекса, подобно магниту, притягивает жировые клетки, связывает их и выводит из организма вместе с другими ненужными ему продуктами жизнедеятельности.

Действие ХИТОЗАНА в составе KG OFF "Фэт Абсорбер" усиливает ХРОМ - микроэлемент, основной функцией которого является регуляция углеводного обмена. Кроме того Хром сдерживает нашу тягу к сладкому, способствуя профилактике Сахарного диабета.

Таким образом, процесс избавления от лишнего веса становится гораздо менее изнурительным. Но - что немаловажно - эта добавка так же способствует нормализации обмена веществ и снижению уровня "плохого холестерина", стимулирует рост бифидобактерий, которые благотворно сказываются на работе кишечника.

Действие :
 - нормализация веса
 - контроль переедания
 - "подстраховка при диете", чтоб не ограничивать себя во всем
 - Активизация работы кишечника



Почувствуй гармонию со своим телом!!!

8 (905) 229 93 10

Второй элемент комплекса KG Off - "Supresant" - помогает воздержаться от неумеренности к пище, контролируя собственный аппетит. Активный компонент этого продукта - глюкоманнан - водорастворимое растительное волокно высокой степени очистки.

Его получают из клубней уникального растения конжак. Он налаживает регулярную работу кишечника, стабилизирует вес, улучшает самочувствие. Его состав богат витаминами, минералами, в том числе и магнием, хромом и т.д.

Трудно себе представить, но попав в желудок, волокно разбухает впитывая жидкости в 200 раз больше своего объема! Гелеобразная низкокалорийная клетчатка на какое то время заполняет желудок, подавляя чувство голода.

Ваш мозг, тем временем, получает сигнал, что вы сыты

KG Off - "Supresant" - позволяет гораздо быстрее выработать привычку есть регулярно, часто но понемногу. Это биологически - активная добавка

к пище производит точную настройку аппетита, обеспечивая надежный контроль за весом в течение длительного периода. А регулярный прием пищи и вовсе не позволит безудержно разыграться аппетиту.

Действие :
 - Коррекция веса
 - Программирование аппетита
 - Контроль калорий при диете, чтоб не ограничивать себя во всем
 - Стимулирование перистальтики кишечника

Легкая диета без стресса!!!

При приобретении программы на 3 месяца (6 флаконов) скидка 40 %

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

6 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
Жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

К Афродизиакам относятся

такие продукты, как:

- Авокадо
- Артишок
- Бананы
- Икра
- Имбирь
- Кокос
- Кедровые орешки
- Кунжутное семя

Заполняя честно свой дневник, Вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки _____

Сопутствующее лечение _____

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

7 день " .. " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off **KG-Off**



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
Жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Сплетничайте стоя!!!

Если вы болтаете по телефону стоя вы расходуете несколько дополнительных калорий в минуту.



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

8 день " .. " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Танцуйте!!!
 Движения под музыку - сжигают почти такое же количество калорий как и большинство физических упражнений.

Заполняя честно свой дневник, Вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

9 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Творите все рецепты голодания!!!

Организм реагирует на угрозу значительного недостатка калорий путем замедления обмена веществ для экономии топлива .

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки _____

Сопутствующее лечение _____

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

10 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем Бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день



Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
Жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Сидите прямо!!!
Вы сможете сжигать примерно на 5% процентов больше калорий, если будете читать или смотреть телеви- зор прямо, а не полулежа.

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

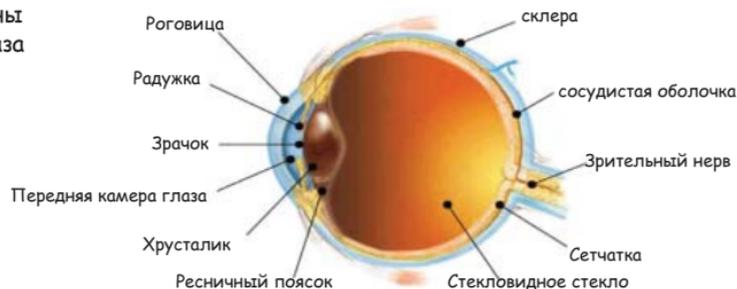
Safe - to - see - отлично видеть
сегодня, завтра, всегда



Залог здорового зрения - Профилактика
Safe - to - see - уникальный комплекс для поддержания
здоровья глаз

Safe - to - see - Выбор отличного зрения
Зрение - бесценный уникальный дар природы

Более 80 %
информации
мы воспринимаем
через органы
зрения - глаза



Состав одной капсулы:

- В carotene	- 2.4 mg	- Zinc	- 7.5 mg
- Lutein	- 3 mg	- Bilberry extract	- 7.5 mg
- Vitamine B2	- 0.8 mg	- EPA	- 90 mg
- Vitamine E	- 5 mg	- DHA	- 60 mg
- Selenium	- 25 mg		

1. Проблемы со зрением у 30 % жителей планеты
2. Практически у каждого второго россиянина какое-либо нарушение зрения, в мегаполисах - 80 %
3. Число инвалидов по зрению - до 500 тыс. человек
4. Проблема "молодеет": среди поступающих в школу детей - 4 % с нарушением зрения, среди выпускников - 40 %

Продукт производитель Страна производитель	Лютеин	Омега 3	Экстр Черники	Цинк	Селен	Вит В2	Вит Е	Бета-каротин (Вит А)
Perfect eyes (NSP) США				▼	▼	▼	▼	▼
Safe - to - see Vision Франция	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Vita - Vision (Vitaline)	▼			▼	▼			▼
Ultraclear (Vitamax) Россия	▼		▼	▼				▼
Окувайт Лютеин (Dr.mann pharma) Германия	▼			▼	▼		▼	
Стрик Форте Дания (Ferrosan AG)	▼		▼	▼	▼		▼	▼
Зрение GMI (Michel Iderne) Франция			▼	▼				▼
Окулист (Диод) Россия			▼		▼			▼
Черника-Форте с Лютеином (Эквалар)Россия Черника Форте (Экомир) Россия	▼		▼	▼		▼		
	▼			▼	▼		▼	▼

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

27 8 (911) 265 90 41



В составе:

- Лютеин
- Экстракт черники
- Бета-каротин
- Витамины В2 и Е
- Цинк
- Селен

- ЕРАЙДНА (полиненасыщенные

жирные кислоты Омега 3)



11 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off **KG-Off**



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Эфирные масла и аромотерапия!
 Эфирное масло можжевельника
 помогает снять боль в мышцах
 и ускоряет обмен веществ.

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

12 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Снижайте стрессы!!!
 Стресс освобождает жировые кислоты
 которые перераспределяются по
 кровеносной системе и откладываются
 в жир.



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

13 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off **KG-Off**



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Яблочный уксус.
 Содержит ценные минеральные вещества
 (в частности, большое кол-во Калия)
 необходимого для нормализации
 нервной системы.



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

14 день..... " "..... 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех..... настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Секс!!!

Тоже ускоряет обмен веществ. Кровь усиленно насыщается кислородом, улучшается питание тканей и ускоряется обмен веществ

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

Enjoy NT - Харпаго гель Здоровье ваших суставов!!!

- **Для молодежи** - регулярное использование до и после тренировок
- **Для людей от 30 до 60 лет** (регулярное использование До начала физических нагрузок и при возникновении боли в суставах)



- **Для пожилых людей** (регулярное использование при болезни суставов, для снятия боли и общего облегчения состояния)

Enjoy NT - Харпаго гель, 80 ML

Уникальный Enjoy NT - Харпаго гель **тонирует** кожу и улучшает обменные процессы, Обеспечивает при этом легкий согревающий эффект и снимает ощущение усталости и напряженности до и после физ. нагрузок
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила первые 10 лет нынешнего тысячелетия декадой борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

Разогревающий массажный гель - релаксация и поддержка
Подробнее на сайте- <http://skindigo.wellnet.me/page40.php>



Свобода движения - Enjoy NT

Природа нам выделила 187 различных суставов.

И "в комплекте" к ним - чуть более 100 суставных заболеваний. Несмотря на разнообразные латинские и греческие названия, симптомы у этих болезней почти одинаковые: отек околосуставных тканей, как следствие - изменение формы суставов, воспаление и боль различной степени движения. Для этой боли тоже существует специальный термин - артралгия (от греческого arthron - "сустав"

Сустав в здоровом состоянии не должен беспокоить человека.

Если ничего не болит - сустав здоров.

А когда появляются неприятные симптомы, такие как боль, ограничение подвижности - ЭТО УЖЕ сигнал, что есть проблема.

Наиболее ЭФФЕКТИВНЫЙ "состав для сустава"
комплекс витаминов А, Е, С, В6



а так же :

Медь
Селен
Омега 3



Возраст



профессия



Образ жизни



Регуляция обмена веществ способна не только облегчить болевые

симптомы, но и устранить причину, вызывающую дегенеративные процессы в суставах и даже установить его утраченные функции. Наиболее Эффективный "состав для суставов" - это комплекс витаминов А, Е, С, В6, а так же медь, селен, Омега - 3

Спортивные нагрузки профессия Образ жизни Стрессы возраст



Спортивные нагрузки

лишний вес



Стрессы

СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ!!

Enjoy NT - Харпаго гель - идеальное средство для поддержания здоровья ваших суставов!!!!
Enjoy NT - Харпаго гель - профессиональная забота о здоровье ваших суставов, снимает усталость и тяжесть в суставах.

СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ!!!



15 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	

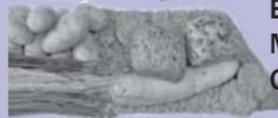


Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Вода, жидкость

Зерновые

Овощи

Фрукты

Молочные продукты

Белковые, бобовые пр

жирное и вкусное

Сладкое

Суммарное количество

к/кал в день

Омега - 3 жирные кислоты!!!

регулируют уровень лептина в орга-
низме. Лептин - гормон, отвечающий
в организме за скорость обмена вещ-в
ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ метаболизма
и скорость сжигания калорий!!!

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

16 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Вода, жидкость

Зерновые

Овощи

Фрукты

Молочные продукты

Белковые, бобовые пр

жирное и вкусное

Сладкое

Суммарное количество

к/кал в день

Витамин B6 ускоряет обмен веществ в клетках!!!

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

17 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Массаж!!!

Прекрасно ускоряет обмен веществ!



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!



KG-Off

KG-Off

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

18 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Спорт!!!

На работу мышечных клеток уходит
больше энергии, чем на работу
жировых.

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки _____

Сопутствующее лечение _____

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

19 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Вечерние прогулки!!!

по парку, озеру, скверу, на свежем воздухе организм насыщается силами и здоровьем. Свежий воздух невероятно полезен.

Альтернатива: Кислородные коктейли



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

20 день..... " "..... 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех..... настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Имбирь (лучше маринованный) !!
 помогает улучшить процесс пищева-
 рения, ускоряет обмен веществ.
Противопоказание:
 Заболевания щитовидной железы

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

21 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Грейпфрут!!!

улучшает пищеварение и ускоряет
обмен веществ.

Что сделало его **ХИТОМ** диет для
снижения веса.

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки _____

Сопутствующее лечение _____

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

22 день..... " " 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем Бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех настроение

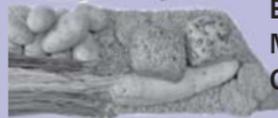


Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Хром!!!

Ускоряет обмен веществ, перерабатывая жиры и углеводы, регулируя поступление сахара в кровь.

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

Браслет Vision "QuadroActiv"

Инновационное изделие, сохраняющее и укрепляющее здоровье человека



Благодаря уникальному сочетанию СЭМ ДЭХ проверенных временем технологий

-  - Биокерамические вставки, излучающие отрицательно заряженные ионы кислорода с концентрацией от 800 до 1000 на 1 см. куб, что сопоставимо с качеством загородного воздуха. Терапия отрицательно заряженных ионов заключается в укреплении организма человека. Они производят энергостимулирующий эффект и тонизирующий, позволяет улучшить кровоток и воздействовать на состояние крови.
-  - Магнитные вставки, создающие магнитное поле с индукцией от 750 до 800 Гс. Магнитотерапия помогает ослабить стенки капилляров, ближайших мышц и соединительных тканей, обеспечивая дополнительный приток крови к ним, в результате чего участок поражения получает больше кислорода и питательных веществ. При этом исчезает боль и воспаление. Магнитотерапия помогает ускорить процесс лечения, повышает качество сна, эффективно используется для снятия дискомфорта при болях в суставах и мышцах, воспалении и судорогах, при этом не имеет никаких побочных эффектов.
-  - Биокерамические вставки с ИК - излучением дальнего спектра особой дляны 4-14 Микрон. Терапия ИК - излучением способствует расширению кровеносных сосудов, улучшению микро- и макроциркуляции крови в сосудах, что повышает регенерацию тканей, повышает уровень кислорода в организме, легко удаляет токсины и восстанавливает более высокий уровень работоспособности клеток.
-  - Биокерамические вставки с Германием 200 PPM, выделяющим конверсионные электроны с чрезвычайно малой длиной волны излучения (10 в минус 10-й - 10 в минус 6-й) Взаимодействуя с кожей, способствует насыщению клеток кислородом и повышает защитные функции.

Браслет целитель- Оказывается браслет на женской ножке может быть не только красивым украшением, но и настоящим лекарем.

К примеру для стимуляции кровообращения и улучшения работы почек браслет следует носить на правой ножке. А если вы страдаете Варикозным расширением вен или отеками ног, то спасут наши браслетики на щиколотках обеих ног



Четыре японские технологии браслета

Оздоровляющее действие браслета

Каратность золота

Браслеты Vision "QuadroActiv"

изготовлены с использованием самых современных технологий из высокопрочной хирургической стали 316L японского производства,

с ярким покрытием из износостойкого золота - 23 карата. Не вызывает аллергии!!!!

Те кто носят браслет **Vision "QuadroActiv"** отмечают: -снижение интенсивности физической боли

- снижение влияния стресса
- уменьшение утомляемости
- энергостимулирующий эффект

расслабляющее воздействие на мышцы и повышение их эластичности.

Акции Осени:



Стоимость одного браслета 7700 рублей. При покупке 2 и более браслетов, вы покупаете браслеты с 40% скидкой (по 4608 рубл.)

При покупке 5-ти браслетов (с 40% - й скидкой)

6-й (шестой) вы получаете в подарок

8 (911) 256 90 41
8 (905) 229 93 10
8 (921) 303 57 35
8 (911) 256 90 41

23 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Отказаться от перекусов!!!

Но ! Всего 10 калорий содержат:

- 1 стебель сельдерея
- 1 морковь, 3 ягоды клубники
- 4 небольших помидора
- 1/3 стакана попкорна



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки _____

Сопутствующее лечение _____

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

24 день " " 2010 год

Вес (кг) _____ Рост (см) _____

Окружность талии (см) _____ Объем бедер (см) _____

Сопутствующие препараты _____

Для женщин _____ день МЦ (цикла)

Для всех _____ настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочное
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Специалисты доказали, что регулярное употребление рыбы в пищу, благоприятно действуют и на функции мозга.



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!



Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

25 день..... " " 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочное
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Зелень - салат, шпинат, петрушка, укроп
- сама просится в корзинку. Эфирные масла
укропа и петрушки поднимут настроение
и тонус. Эти растения низкокалорийны
и богаты витаминами А,В,С,К, фолиевой
кислотой и микроэлементами (Са, Р, К, Mg)

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки _____

Сопутствующее лечение _____

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

26 день..... " " 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем Бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех..... настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочные продукты
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Лук - помимо всего
является Афродизиаком!!
Усиливает либидо и сексуальные возможности
Ps: Смотрите рецепты Лукового супа

Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

27 день..... " " 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем Бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех..... настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день



Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочное
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Бобовые (горох, фасоль, соя)
 уникальны тем, что в их структуре
 есть фитоэстрогены - вещества,
 сходные по своей структуре с
 Женскими половыми гормонами!!



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

Гель Миллениум

Омолаживающий, защитный, гипоаллергенный гель "антиоксидант Миллениум" идеально соответствующий физиологии кожи, который благодаря своим активным регенерирующим ингредиентам стимулирует ее естественные функции.

Основное действие

1. Обеспечивает надежную защиту кожи от вредных внешних воздействий;
2. Регулирует водный обмен ;
3. Улучшает микроциркуляцию кожи, обеспечивая обновлению клеток;
4. Является прекрасным увлажняющим средством, которое улучшает дыхание кожи;
5. Устраняет морщины и пигментные пятна, обладает противовоспалительным действием;
6. Предотвращает преждевременное старение кожи;
7. Стимулирует кровообращение, обмен веществ, выделение шлаков;
8. Делает кожу упругой, укрепляет стенки сосудов;



Произведено во Франции.

Каждая капля Millemium содержит секрет безупречной кожи и помогает сохранить очарование и красоту в любом возрасте.

Основные компоненты

1. Алоэ Барбадосское - превосходный природный антисептик;
2. Гинко Билоба - оказывает выраженное сосудорасширяющее действие, активизирует процессы микроциркуляции в тканях и клеточного метаболизма;
3. Женьшень обыкновенный - мощный энергетический восстановитель, противостоит процессам старения. В Китае его называют "КОРЕНЬ ЖИЗНИ"
4. Хвощ полевой - улучшает обмен веществ, уменьшает отеки
5. Камелия Китайская - лидер среди растительных антиоксидантов;
6. Центелла Азиатская - стимулирует процессы эпителизации, регенерирует клетки кожи, нормализует водно-солевой обмен, хорошо очищает кровь;
7. Экстракт пшеничного белка-повышает эластичность кожи;
8. Гиалуронат натрия-стабилизирует структуру кожи и предупреждает потерю воды, спос-т регенерации тканей;



12 лет эффективной работы по защите и сохранению молодости кожи принесли гелю "Миллениум" славу легенды. В новую эпоху своей жизни Компания вступает с обновленной формулой Легендарного продукта.

Биокосметическая линия "Trioivital Neo" - лучшее от природы для профессионального ухода за лицом



- Комплексный уход за кожей, уход за кожей любого типа подарит вам:

1. Питание и увлажнение, тонус и эластичность нормализацию процессов деления клеток кожи.
2. Активизацию выработки коллагена и липидов эпидермиса, регуляцию функции сальных желез кожи, защиту от свободных радикалов и воздействия агрессивной окружающей среды.
3. Отличный цвет лица и атласную фактуру кожи.



8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 256 90 41

28 день..... " " 2010 год

Вес (кг)..... Рост (см).....

Окружность талии (см)..... Объем бедер (см).....

Сопутствующие препараты.....

Для женщин..... день МЦ (цикла)

Для всех..... настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2. Время подошло (привычка) 3. Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	



Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день

Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off **KG-Off**



Количество съеденного

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Вода, жидкость

Зерновые

Овощи

Фрукты

Молочное

Белковые, бобовые пр

жирное и вкусное

Сладкое

Суммарное количество

к/кал в день

Красный и черный перец, лавровый лист
 базилик, тимьян, розмарин, мята, имбирь,
 шалфей, эстрагон, кинза, корица
Улучшают обмен веществ!!!
 и придадут даже незатейливым блюдам
Изысканный вкус и аромат!!!



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки

Сопутствующее лечение

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

29 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем Бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	

Соль - 1 чайная л/день
Жиры, масло - 45 гр
Мед - 1 чайная л/день



Вода - 1.5 литра/д



Белки 2-3 порции/день
Мясо - 200 гр/день
Овощи - 700 гр/день

Фрукты- 3-4 шт/день



KG-Off KG-Off



Количество съеденного
Вода, жидкость
Зерновые
Овощи
Фрукты
Молочное
Белковые, бобовые пр
жирное и вкусное
Сладкое
Суммарное количество
к/кал в день

Грамм/д

Рекомендации

Сегодня

Хрен и горчица усиливают кровообращение
эффективно чистят сосуды от холестерина,
такими же свойствами обладает чеснок.



Заполняя честно свой дневник, вы получаете 100% успеха!!!

Мои заметки _____

Сопутствующее лечение _____

8 (905) 229 93 10

8 (921) 303 57 35

8 (911) 265 90 41

30 день " " 2010 год

Вес (кг) Рост (см)

Окружность талии (см) Объем бедер (см)

Сопутствующие препараты

Для женщин день МЦ (цикла)

Для всех настроение



Прием пищи	Время приема пищи	к/кал	Перечислите съеденные продукты	Основные причины приема пищи	Порядковый номер (причины)
Завтрак - 25% Обед - 35% Ужин - 15% Перекусил Опять перекусил Просто перекус Прием витаминов Приступ "обжорства"				1. Голод 2.Время подошло (привычка) 3.Сильные эмоции (плохие, хорошие) 4. Застолье, в гостях (праздники) 5. Хорошая компания 6. Стрессы 7. Чарующий аромат, приятный внешний вид пищи (сделали свое дело) 8. ОЙ!!!! Не заметил (ла), как съела 9. Много других причин	
Физические упражнения	Продолжительность по времени			Основные направления	Порядковый номер
1 2 3 4				1. Бег, быстрая ходьба, зарядка 2. Плавание 3. Фитнес 4. Калланетика 4. Йога 5. Пилатес	

Молоко и молочные продукты

Сыр типа Чеддер	406
Сыр домашний	96
Сыр плавленый	439
Сметана жирная	447
Сметана обезжиренная	212
Молоко коровье свежее, снятое	33
Молоко коровье свежее цельное	65
Молоко козье	71
Кефир фруктовый	95
Кефир	52

Яйца

Яйца вареные	147
Яйца жареные	232
Яйца цельные, сырые	147

Жир и масло

Масло обезжиренное	366
Маргарин	730
Оливковое масло	930
Растительное масло	899

Фрукты

Яблоки	37
Абрикосы	26
Авокадо	223
Бананы	79
Вишня	47
Финики сушеные	218
Инжир свежий	41
Фруктовый салат консервированный	95
Грейпфрут	22
Виноград	61
Лимон	7
Дыня	21
Оливки в рассоле	103

Крупы и изделия из дробленого зерна

Кондитерские изделия	524
Печенье из пресного теста	471
Отруби пшеничные	206
Хлеб белый	233
Хлеб из муки грубого помола	216
Кукурузные хлопья	368
Пирожное с кремом	349
пончики	376
Эклеры	376
Фруктовый кекс сдобный	332
Мороженное молочное	167
Желе	59
Макароны вареные	117
Миосли	368

Выпечка	527
Рис вареный	123
Песочное печенье	504

Рыбные продукты и просто рыба

Моллюски сырые	81
Треска запеченная	96
Треска жареная	199
Треска горячего копчения	101
Лосось жареный	205
Мясо омара вареное	119
Креветки вареные	107
Устрицы сырые	51
Семга консервированная	155
Семга копченая	142
Семга паровая	197
Сардины в томате	177
Окунь жареный	196
Меч - рыба	102
Голубой тунец в масле	289

Мясо и мясные продукты

Копченая свиная грудинка	405
Солонина консервированная	217
Рубленое мясо тушеное	229
Цыпленок жареный (только мясо)	148
Бекон на гриле (постный)	172
Ветчина копченая	120
Почки бараньи жареные	155
Бараньи отбивные, филе, постные на гриле	191
Баранья нога жареная	290
Ливерная колбаса	310
Свинные отбивные	226
Свиная нога постная	185
Колбаса говяжья	265
Колбаса свиная	318
Говядина тушеная	223
Язык копченый	213
Индейка жареная	140

Овощи

Фасоль вареная	46
Свекла вареная	44
Брюссельская капуста вареная	18
Шпинат вареный	30
Капуста зимняя вареная	15
Морковь старая вареная	119
Цветная капуста вареная	9
Сельдерей сырой	8
Огурец сырой	10
Салат - Латук	12
Грибы сырые	13
Лук вареный	13
Горох вареный	41
Перец зеленый	15
Картофель вареный	80