

СОДЕРЖАНИЕ:

Обмен веществ. Причины нарушения обмена веществ	1
Метаболический синдром	2
Основные способы коррекции массы тела	2
Почему ваша диета может быть неэффективной?.....	3
Пути нормализации массы тела.....	3
Как работает программа «H&V control»?.....	3
Комплекс HВ 1	5
Комплекс HВ 2	6
Комплекс HВ 3	7
Комплекс HВ 4	8
Комплекс HВ 5	10
Данные о клинической эффективности программы «H&V control»	11
Схема приема программы «H&V control»	12
Почему во время снижения массы тела необходимо усилить физическую активность?	14
Система питания Артлайф	15
Как рассчитать калорийность рациона на время приема программы «H&V control»	16
Пищевая характеристика функциональных продуктов Артлайф	18
Пищевая характеристика традиционных блюд	20
Рекомендуемое количество курсов	22
Примерные рационы	23

«H&B control» –

ИННОВАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

Словосочетание «**обмен веществ**» понятно каждому. Однако в повседневной жизни это словосочетание чаще упоминается в связи с заболеваниями эндокринной природы. А вместе с тем, за этими двумя словами скрыт глубокий смысл: обменные процессы обеспечивают саму жизнь. В этих словах – и уровень жизненных процессов в организме, и самочувствие, и активность мышления, и внешние признаки.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ:

- ▶ Нарушение деятельности нервной и эндокринной систем, синтеза ферментов, иммунных белков и транспортных белков
- ▶ Неправильное питание (недостаток витаминов, микроэлементов, жирных кислот, а также незаменимых аминокислот, избыток насыщенных жиров, рафинированных углеводов)
- ▶ Несоответствие количественного и качественного состава пищи энергетическим затратам организма (высокое потребление калорий при низкой физической активности)
- ▶ Поступление в организм чужеродных токсических веществ
- ▶ Наследственная предрасположенность

Одним из неприятных последствий нарушения обмена веществ является **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС**.

Избыток массы тела не заложен природой в качестве нормы и является модифицируемым фактором риска в развитии многих социально-значимых заболеваний:

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

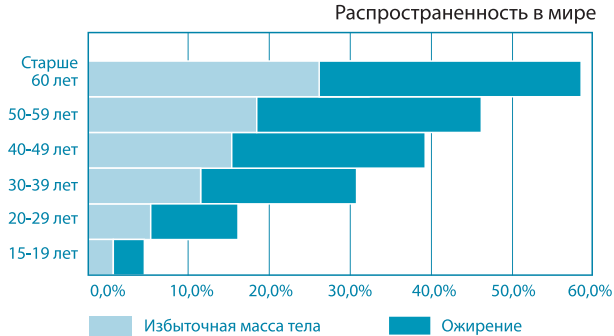
ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ДЕПРЕССИИ

Как свидетельствуют заключения экспертов ВОЗ, распространение тучности и ожирения приобретает масштабы эпидемии, и борьба с ними становится как никогда актуальной. Дополнительную тревогу врачей вызывает и стремительно растущее число людей с метаболическим синдромом.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОБОЕГО ПОЛА



МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ –

заболевание, которое характеризует комплекс симптомов таких как: избыток массы тела, увеличение его объемов, повышенное артериальное давление и увеличение содержания в крови холестерина.

Помимо того, что наличие метаболического синдрома само по себе является крайне неблагоприятным состоянием здоровья, на его фоне многократно увеличивается риск развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Доказано, что смертность от этих болезней у лиц с метаболическим синдромом выше, чем у пациентов без нарушения обмена веществ. Поэтому во всем мире актуальным является вопрос о борьбе с избытком массы тела как признаком нарушения обмена веществ.

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА:

Нехирургические:	Хирургические:
<ul style="list-style-type: none"> ○ все виды диетотерапии ○ психокоррекция ○ фармакологическая коррекция 	<ul style="list-style-type: none"> ○ оперативное вмешательство
<p>Плюсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ относительная доступность ○ возможность индивидуального подхода ○ возможность стабилизации результата <p>Минусы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ психологические неудобства ○ дискомфорт провоцирует отрыв от терапии ○ снижение мотивации вследствие неудовлетворенности результатом 	<p>Плюсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ результат, заметный быстро <p>Минусы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ большое количество противопоказаний ○ риск осложнений ○ нестабильный результат

ПОЧЕМУ ВАША ДИЕТА МОЖЕТ БЫТЬ НЕЭФФЕКТИВНОЙ?

Часто встречается мнение о том, что снижение калорийности рациона не помогает расстаться с избытком массы тела. Такое мнение сформировано, прежде всего, тем, что применение различных диет с целью корректировки массы тела происходит в большинстве случаев бессистемно. А поскольку каждая диета сопряжена с психологическим неудобством, вызванным ограничением в привычном питании (запрет чего-либо – это самый верный способ заставить это сделать), отрыв от нее – явление почти систематическое.

Таким образом, формируется ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЙ тип питания, который характеризуется хаотичным использованием разного рода редуцированных диет, порой сменяющихся пищевыми кутежами (перееданием).

Этот тип питания сопровождается низким поступлением жизненно важных нутриентов в организм, ухудшением общего самочувствия, постепенным нарушением обмена веществ, связанным с неправильным использованием организмом энергии поступающей пищи. Условно говоря, организм, не зная, когда наступит следующая «голодовка», начинает готовиться к ней заблаговременно, превращая в жировой запас максимально большое количество энергии поступающей пищи. Поэтому многие люди, бессистемно применяющие диеты для коррекции массы, с удивлением видят, что после отмены диеты вес тела возвращается к исходному, а порою и превосходит его.

ПУТИ НОРМАЛИЗАЦИИ МАССЫ ТЕЛА:

- ▶ Восстановление нутриентного баланса рациона
- ▶ Восстановление баланса между расходом и потреблением энергии, нарушенного из-за переедания
- ▶ Нормализация пищевого поведения
- ▶ Повышение мотивации
- ▶ Устранение стресс-фактора, вызванного ограничением пищи



Современные разработки в области диетологии и нутрициологии легли в основу новой программы для снижения избытка массы тела «Health & Body control».

КАК РАБОТАЕТ ПРОГРАММА «H&B CONTROL»?

Снижение массы тела в ходе приема программ «H&B control» происходит за счет регуляции обмена веществ, возврата его к точке разумного и полноценного использования энергии пищи.

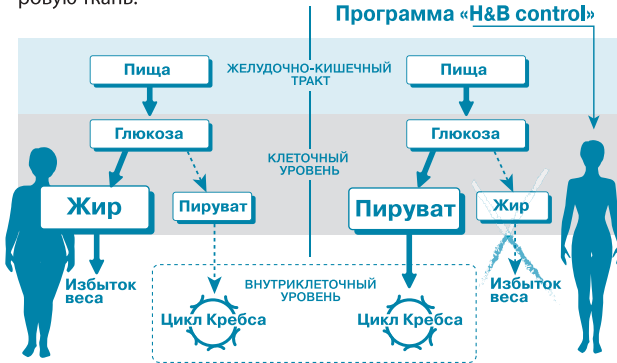
Ключевым моментом, обеспечивающим эффективность программ «H&B control», является то, что организм возобновляет использование поступающей с пищей глюкозы как главный источник энергии - это препятствует накоплению избытка углеводов

в виде жирового запаса и улучшает функционирования каждой клетки организма. Такой эффект обусловлен влиянием на цикл Кребса – своеобразный «двигатель» жизни, топливом для него служит пируват, в который превращается глюкоза, поступающая в клетку. Цикл Кребса имеет двойное назначение: с одной стороны – это система реакций, обеспечивающая клетку строительным материалом, с другой – это система бесперебойной подачи энергии для жизни.

У людей с избытком веса, имеющих превышение поступления энергии над ее затратами, избыток глюкозы превращается в жировую ткань.

Программа «H&V control» блокирует накопление жира, восстанавливая физиологическое использование глюкозы клеткой, сжигает ее и поступающие углеводы, восстанавливая «биохимическую гармонию», которая лежит в основе уменьшения объема и массы тела, определяет нормальный тип пищевого поведения и является базовым элементом нормального обмена веществ.

Снижение массы тела продолжается даже после приема программы, потому что соблюдается физиологический контроль над процессами запасаания и сжигания жиров.



ПРОГРАММА «H&V CONTROL»:

- ▶ Выведение избытка воды из организма и оптимизация минерального обмена;
- ▶ Стимуляция биологического окисления в цикле Кребса;
- ▶ Мобилизация жира из жировой ткани с последующим его распадом;
- ▶ Связывание избытка пищевых жиров и сахаров в желудочно-кишечном тракте с образованием комплексов, не доступных для переваривания и всасывания;
- ▶ Ограничение потребностей в большом объеме пищи;
- ▶ Нормализация эмоционального статуса;
- ▶ Регуляция чувства аппетита и усиление значимости чувства голода как позыва к приему пищи.

Программа «H&V control» состоит из 5 продуктов, прошедших клиническую апробацию в нескольких медицинских учреждениях, в ходе которой сравнивалось действие обычного уменьшения калорийности пищи и снижения каллоража на фоне приема программы.



HB1

НАНОСОРБЕНТ В ВОДОРАСТВОРИМОЙ ГЕЛЕВОЙ ФОРМЕ

Состав 1 порции 2,7 г: гуммиарабик Инстантгам АВ – 700 мг, экстракт сенны сухой (кассия остролистная) – 100 мг, экстракт брусники – 80 мг, полисорбовит 95 – 90 мг, натрия альгинат – 78 мг, экстракт листа малины сухой – 50 мг, экстракт ортосифона сухой – 50 мг, инулин «Фибрулин Инстант» – 50 мг, сухой экстракт шрота плодов расторопши пятнистой – 10 мг, экстракт бессмертника сухой – 40 мг, экстракт листьев березы сухой – 38 мг, кремния диоксид – 10 мг.

Вспомогательные вещества: вода, калия сорбат, натрия бензоат, вкусо-ароматическая основа «Грейпфрут».

Назначение: повышает эффективность связывания и выведения из организма токсинов и вредных продуктов метаболизма.

Описание действующих компонентов: наносорбент HB1 обладает высокой сорбционной активностью благодаря входящим в его состав наночастицам диоксида кремния. Входящие в комплекс HB1 растворимые пищевые волокна (полисорбовит, гуммиарабик, фибрулин и натрия альгинат) оказывают выраженное репаративное действие на слизистую желудочно-кишечного тракта, поддерживают физиологический уровень пребиоти-

ческих элементов питания в кишечнике, что нормализует работу желудочно-кишечного тракта во всех его отделах. Комплекс HB1 обладает мочегонным, потогонным, желчегонным и гепатопротекторным действием, антимикробной и антиоксидантной активностью благодаря сочетанному влиянию экстрактов листьев березы, малины, брусники, цветков бессмертника, кассии, наличию почечного чая (ортосифона), а также силимарина.

Биологическая и функциональная эффективность*: комплекс HB1 является эффективным регулятором водно-минерального

баланса, способствует выведению из организма избытка жидкости и санации желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы. Уменьшение объема циркулирующей жидкости проявляется в нормализации систолического артериального давления у пациентов, принимавших программу, по сравнению

с показателями контрольной группы. Так, если до начала коррекции веса систолическое артериальное давление было в среднем $134,5 \pm 2,9$ мм рт ст, то после приема на фоне программы оно опустилось до $128,1 \pm 2,7$ мм рт ст, тогда как на фоне обычной диеты осталось практически неизменным: $133,1 \pm 2,8$ мм рт ст.



HB2

КОМПЛЕКС АМИНОКИСЛОТ И ВИТАМИНОВ

Состав 1 таблетки массой 1 г: L-фенилаланин – 110 мг, L-тирозин – 110 мг, L-метионин – 90 мг, 5-гидрокситриптофан – 40 мг, никотинамид (B3) – 4 мг, пиридоксина гидрохлорид (B6) – 0,4 мг.

Вспомогательные вещества: сорбит, какао порошок, ароматизатор черный шоколад, кафос, тальк, магния стеарат, диоксид кремния Neosyl, подсластитель Стевиазид.

Назначение: способствует нормализации настроения и эмоционального статуса, стимулирует синтез эндогенных молекул (эндорфинов и медиаторов), отвечающих за чувство голода, регулирует возбуждение центра голода и насыщения в головном мозге. Повышает эффективность использования питательных веществ.

Описание действующих компонентов: состав HB2 представляет собой комбинацию аминокислот (5-гидрокситриптофана, L-фенилаланина, L-тирозина), имеющих первостепенное значение для функционирования ЦНС и особенно – головного мозга.

Эти аминокислоты обладают природными антидепрессивными свойствами, улучшают состояние эмоциональной сферы, способствуют конструктивному восприятию ограничений в привычном объеме питания, помогают не воспринимать это как дополнительный стресс и в комплексе повышают устойчивость к таковому. Благодаря композиции аминокислот удалось добиться мягкой поддержки эмоционального равновесия, без каких бы то ни было побочных эффектов в виде бессонницы, повышенной возбудимости или увеличения аппетита, которые неизменно

сопровождает назначение этих аминокислот в виде монопрепаратов. Кроме указанных аминокислот в комплекс НВ2 входит L-метионин, повышающий выведение липидов из печени, чем способствует ее активному участию в прочих видах обмена, в частности, углеводном.

Биологическая и функциональная эффективность*: исследование подтвердило более конструктивное восприятие коррек-

ции массы тела на фоне приема программы «H&V control», чем таковое на фоне редуцированной диеты. Все без исключения волонтеры, давшие согласие на прием программы, закончили 45-дневный курс, тогда как в контрольной группе были случаи желаний прекратить коррекцию. Субъективная оценка самочувствия и настроения по окончании коррекции улучшилась у 50% лиц, принимавших программу, и только у 15% из тех, кому была назначена диета.



HB3

КОМПЛЕКС ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РЕГУЛЯЦИИ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА

Состав 1 капсулы массой 0,6 г: сухой экстракт гарцинии камбоджийской – 150 мг, фукус пищевой – 100 мг, джимнема PE 25% – 50 мг, худия экстракт – 50 мг, бромелайн – 20 мг, янтарная кислота – 20 мг, папаин – 15 мг, пиридоксина гидрохлорид (B6) – 1,0 мг, рибофлавин (B2) – 0,9 мг, тиамина хлорид (B1) – 0,75 мг, пиколинат хрома – 0,2 мг, калия йодат – 0,076 мг, натрия молибдат – 0,03 мг, ванадиевокислый аммоний – 0,023 мг.

Вспомогательные вещества: лактоза, лецитин, тальк, кальция стеарат, краситель черный блестящий.

Назначение: способствует восстановлению углеводного обмена, регулирует аппетит.

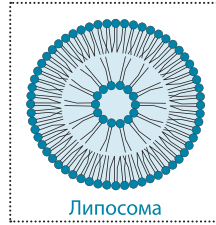
Описание действующих компонентов: формула HB3 усиливает чувствительность клеток к инсулину за счет действия экстракта Джимнемы Сильвестри, введенной в комплекс в запатентованной форме фитилипосом. Действие HB3 позволяет уменьшить уровень сахара в крови, физиологическое состояние углеводно-

го обмена, замедляет усвоение углеводов, пролонгирует чувство насыщения. Такое влияние на обмен сахаров оказывают также экстракты гарцинии, фукуса, худии. Протеолитические и липолитические ферменты повышают биодоступность поступающей пищи. Янтарная кислота дополнительно усиливает эффективность использования кислорода клетками. Сбалансированный комплекс витаминов и микроэлементов предохраняет от воз-

никновения пищевого дефицита в результате снижения привычного объема питания.

Биологическая и функциональная эффективность*: комплекс НВЗ снижает аппетит, что позволяет организму адаптироваться к уменьшенному поступлению глюкозы извне и использовать ее более эффективно, не допуская накопления ее избытка в кровеносном русле и переработки в жир. Улучшение углеводного обмена продемонстрировано в ходе клинической апробации на примере достоверного снижения уровня свободной глюкозы под влиянием программы «H&V control» на 10%, тогда как в контрольной группе этот показатель не изменялся.

В биологически активном комплексе НВЗ впервые применена технология фитопилосомирования экстрактов:



Липосома

Фитопилосомы представляют собой разновидность структурной организации фосфолипидов в водной среде и характеризуются повышенной биодоступностью, так как обладают сходством с природными мембранами клеток по химическому составу.

Структура фитопилосомы позволяет:

- адресно доставить неповрежденные биологически активные вещества к органам-мишеням
- укрепить барьерную функцию клетки
- оптимизировать дозировки биологически активных веществ



НВ4

ТЕРМОДЖЕТИК

Состав 1 порции 1,2 г: гуарана экстракт – 100 мг, натуральный экстракт зеленого чая – 50 мг, экстракт готу кола сухой – 30 мг, экстракт лимонника – 25 мг.

Вспомогательные вещества: глицерин, вода, гуммиарабик инстантгам АВ, калия сорбат, натрия бензоат.

Назначение: термоджетик с энерготонизирующим и адаптогенным действием, стимулирует основной обмен, усиливает интенсивность сжигания жира.

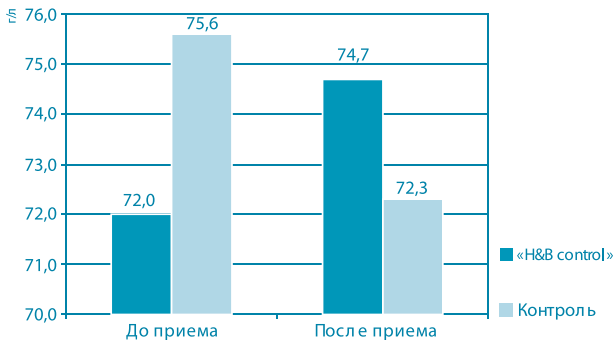
Описание действующих компонентов: в состав комплекса НВ4 входят адаптогены, известные своим тонизирующим действием: экстракты гуараны, зеленого чая, готу колы и лимонника. Эти растительные компоненты обладают стимулирующим действием, усиливают энергетический обмен, действуют как иммунорегулятор, нормализуя иммунореактивный процесс, быстро ликвидируют усталость, переутомляемость и возможные нарушения биоструктурных механизмов защиты.

Биологическая и функциональная эффективность*: в результате приема комплекса НВ4 добровольцы отмечали уменьшение объемов тела уже на второй неделе использования программы: уменьшение обхвата руки на 18 %, обхвата талии на 14 %. Комплекс НВ4 повышает усвоение углеводов, предохраняет от накопления их избытка, откладывающегося в форме жиров. На фоне программы удалось добиться уменьшения массы тела на 5,4 кг, тогда как применение только диеты способствовало уменьшению массы тела на 2,4 кг.

Изучение качества жизни лиц, принимавших программу «Н&В control», показывает, что у них увеличивается переносимость физической нагрузки. Преимуществом термоджетика НВ4 является то, что вес в группе пациентов, принимавших программу, уменьшался без потерь важного для жизни белка крови, тогда как в контрольной группе на фоне диетотерапии наблюдалось сниже-

ние его содержания в крови. Это показывает, что прием термоджетика способствует сохранению важных белковых молекул, а жиры используются на фоне его приема как источник энергии.

Динамика содержания белка в крови на фоне приема программы «Н&В control» и без нее.





HB5

КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ И КОРРЕКЦИИ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА

Состав 1 капсулы: олигосахарид хитозана – 250 мг, L-карнитин – 150 мг, L-глутаминовая кислота – 80 мг, коэнзим Q10 – 4,5 мг, липоевая кислота – 4,5 мг.

Вспомогательные вещества: тальк, кальция стеарат, лак кармуазин.

Назначение: способствует эффективной коррекции липидного обмена.

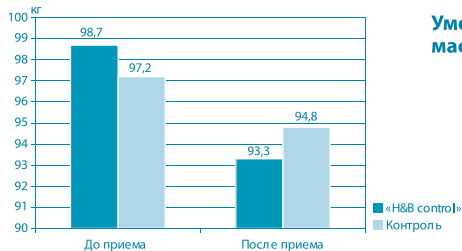
Описание действующих компонентов: входящий в состав комплекса хитозан блокирует всасывание избытка жиров в желудочно-кишечном тракте. L-карнитин обеспечивает транспорт длинноцепочечных жирных кислот, окисляющихся с выделением энергии. Коэнзим Q10 стимулирует высвобождение жира из жировой ткани и его разрушение, а также повышает использование жиров клетками мышечной и другими тканями организма в качестве источника энергии. Включенная в состав HB5 липоевая

кислота улучшает реологические свойства крови, участвует в защите биологических сред организма от свободных радикалов, уменьшает риск атеросклероза. Глутаминовая кислота улучшает метаболизм ткани мозга.

Биологическая и функциональная эффективность*: действие комплекса HB5 позволило наблюдать снижение липопротеинов низкой плотности или иначе говоря, «вредного холестерина», а также уменьшение вязкости крови, что подтверждало – в ней становилось меньше «свободных жиров», готовых уложиться в виде складок на боках.

* доказана в ходе клинических апробаций

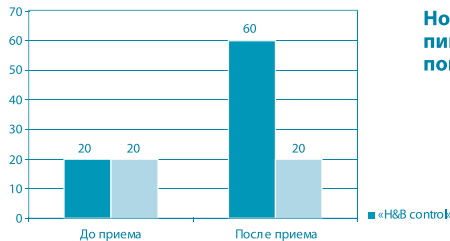
ДАННЫЕ О КЛИНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОГО ПРИЕМА ПРОДУКТОВ ПРОГРАММЫ «H&B CONTROL»:



Уменьшение массы тела

Помимо коррекции углеводного и липидного обмена, и как следствие, снижение массы тела у всех людей, принимавших программу, важным является тот факт, что прием программы «H&B control» вызывал формирование правильного пищевого поведения. В начальный момент испытания по 20% участников обеих групп питались согласно нормальному типу пищевого поведения: сбалансировано, разнообразно и по чувству голода. Остальным было свойственно комбинировать разные типы пищевого поведения: от ограничительного до экстремального, когда человек питается «за компанию», и эмоциогенного, когда пища служит средством, чтобы успокоить разбушевавшиеся эмоции или «заесть» стресс. По окончании коррекции массы тела в группе добровольцев, принимавших программу «H&B control», оказалось 60% респон-

дентов, чей тип пищевого поведения соответствовал нормальному, а среди тех, кому коррекция массы тела проводилась только с использованием редуцированной диеты, процент лиц с нормальным типом пищевого поведения не изменился.



Нормализация пищевого поведения

В качестве факторов, способствующих нормализации пищевого поведения следует назвать снижение аппетита и уменьшение тяги к сладкому и мучному на фоне приема программы «H&B control».

Снижение массы тела под влиянием программы происходит в физиологическом режиме, поэтому нужно помнить, что для каждого человека существует собственный, индивидуальный физиологический диапазон потери лишних килограммов.

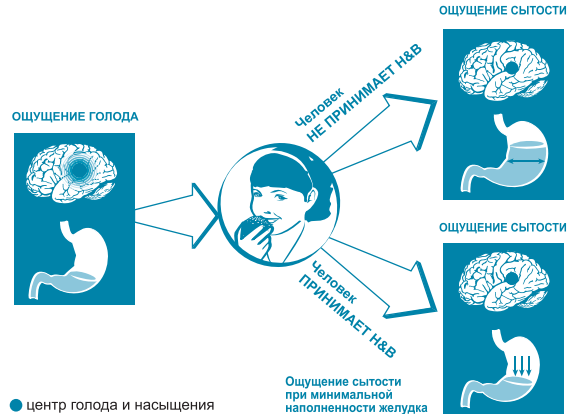
СХЕМА ПРИЕМА ПРОГРАММЫ «H&B CONTROL»

Схема приема комплексов программы «H&B control» составлена на основе физиологии регуляции пищеварения, учитывает время активного метаболизма того или иного вида пищевых продуктов и его возможности удовлетворять потребность организма в энергии.

С 1 по 14 день Ваш организм постепенно привыкает питаться в новом для него режиме, избавляется от избытка воды при помощи комплекса **HB3**, это помогает уменьшить раздражение центра голода и насыщения. Действие комплекса **HB2**, предотвращающего развитие негативного эмоционального фона во время перестройки питания, направлено на устранение немотивированного возбуждения центра голода и повышение его чувствительности к меньшим объемам пищи.

Поскольку кратность питания возрастает до 5-6 раз в сутки, подавляется чувство аппетита. В это время активно перестраиваются углеводный и жировой обмены под действием комплексов **HB3** и **HB5**. Причем комплекс **HB3** принимается в завтрак и полдник, чтобы ускорить активацию энергоснабжения организма во время рабочего дня. Комплекс **HB5**, направленный на оптимизацию жирового обмена, напротив, рекомендуется принимать ближе ко второй половине дня. Чтобы ускорить процесс метаболизма жиров и не допустить его переноса на ночное время.

Время с 15 по 45 день программы посвящено высвобождению «глубокого» внутреннего жира и вовлечению его в обмен веществ как источника энергии, для этого в утренние часы добавляется прием комплекса **HB4**.



С 1 по 14 день (1-2 неделя)

№ комплекса	Способ применения	Рекомендуемое время приема	Дополнительные рекомендации
HB1	8 нажатий диспенсера на полстакана воды	За 40 минут до первого приема пищи	В первой половине дня необходимо употреблять 100 мл жидкости каждые 30-45 минут, в целом не менее 500 мл!
HB2	по 2 таблетки 2 раза в день между приемами пищи	в любое время	
HB3	по 1 капсуле 2 раза в день во время еды	Завтрак. Полдник	
HB5	по 1 капсуле 2 раза в день	Обед. Ужин	

С 15 по 45 день (3-6 неделя)

№ комплекса	Способ применения	Рекомендуемое время приема	Дополнительные рекомендации
HB2	по 2 таблетки 2 раза в день между приемами пищи	в любое время	* людям с повышенными показателями артериального давления начинать с одного нажатия HB4.
HB3	по 1 капсуле 2 раза в день во время еды	Завтрак	
HB4	1-3 нажатия диспенсера на стакан воды*	Второй завтрак	
HB5	по 1 капсуле 2 раза в день	Обед	

Дозировка и количество курсов могут быть оптимизированы по рекомендации врача

ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА НЕОБХОДИМО УСИЛИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?



Уменьшение привычной калорийности рациона приводит к снижению обменных процессов в организме. Часто именно этот процесс является причиной того, что начавшееся снижение массы тела замедляется или «останавливается». Для того, чтобы не прекращалось поступательное уменьшение веса, необходимо давать организму нагрузку в виде физических упражнений. Мышцы в процессе работы будут создавать «конкуренцию» за право использовать глюкозу, стимулируя тем самым высвобождение энергии из жиров. Особенно эффективно подключение физической нагрузки умеренной интенсивности к действию комплекса H&V4.

С первого дня приема программы «H&V control» необходимо ввести в свой распорядок дня любой из перечисленных видов физической нагрузки:

Гимнастика: 20 минут в день 5 раз в неделю

Плавание: 30-40 минут 2 раза в неделю

Езда на велосипеде/занятия на велотренажере: 20-25 минут 2-3 раза в неделю

Фитнес/аэробика: 45 минут 2 раза в неделю

Лечебная физкультура: 40-45 минут 2-3 раза в неделю.

Если по каким-либо причинам Вы не можете воспользоваться предложенным спектром нагрузок, используйте самый доступный способ:

регулярно ходите пешком по 30-40 минут 4-5 раз в неделю.

Система питания АРТЛАЙФ

Система питания, разработанная специалистами компании Артлайф, представляет собой схему построения рациона с учетом избытка массы тела и желаемой точки ее коррекции. Достижению результата способствует сочетание нормализации обмена веществ под действием программы с активной наполненностью ежедневного рациона необходимыми нутриентами, которые человек получает не только из привычных пищевых продуктов, но и продуктов функционального питания Артлайф. Такой комплексный подход помогает избежать ненужной загруженности рациона калориями при полном сохранении гаммы полезных пищевых компонентов, каждый день необходимых организму.

Прием комплексов программы **«H&B control»** фиксирован по времени и по количеству приемов пищи. **Во время курса рекомендуется 5-6 разовое питание с интервалом между приемами 3-4 часа.** Регулярность и кратность питания, а также определенный уровень физических нагрузок являются основой для достижения хорошего результата и последующей стабилизации веса на оптимальном уровне.

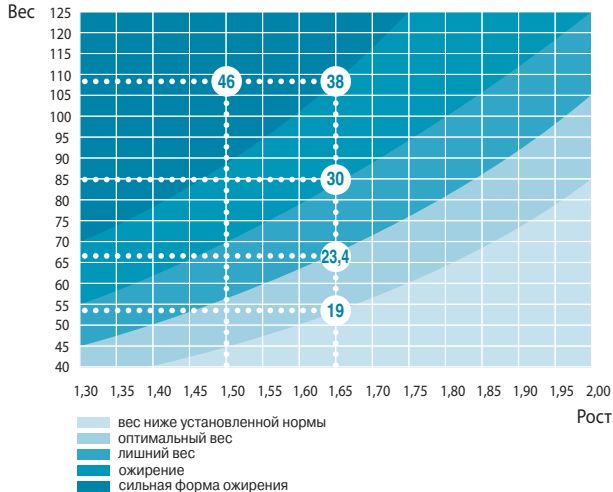
Для полноценного осуществления контроля массы тела под действием программы **«H&B control»** необходимо придерживаться определенной Системы питания Артлайф, которая предусматривает поступление в организм индивидуально по-

добранного количества калорий в течение дня. Это позволяет решить главную проблему при снижении массы тела – избежать избытка поступления калорий. За счет присутствия в системе питания функциональных продуктов Артлайф поддерживается содержание важнейших пищевых веществ в рационе (витаминов, аминокислот, микроэлементов), не происходит истощение ресурсов организма. Для удобства построения индивидуального меню ниже предлагается алгоритм использования Системы питания Артлайф.



КАК РАССЧИТАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА НА ВРЕМЯ ПРИЕМА ПРОГРАММЫ «N&B CONTROL»?

ШАГ 1. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА – простой и удобный показатель, позволяющий нам не только следить за внешним видом, но и определять, насколько накопление излишних килограммов близко к критическому уровню и может представлять опасность для здоровья.

Индекс массы тела представляет собой число, которое получается при делении цифры Вашего веса (в килограммах) на квадрат цифры роста в метрах. Например, если Ваш рост 168 см, а вес 74 кг, то ИМТ в Вашем случае будет равным $74/(1,68 \times 1,68) = 26,2$

Состояние	Значение индекса массы тела (кг/м ²)
Нормальная масса тела	До 24,9
Избыточная масса тела (предожирение)	25-29,9
Ожирение 1 степени	30-34,9
Ожирение 2 степени	35-39,9
Ожирение 3 степени (болезнь!!!)	> 40,0

Шаг 2. РАССЧИТАЙТЕ КАЛОРИЙНОСТЬ СВОЕГО РАЦИОНА

Особенностью Системы питания Артлайф является максимально индивидуализированный подход к расчету калорийности ежедневного рациона. Предлагаемая ниже Формула признана во всем мире и считается наиболее адекватно соответствующей образу жизни человека XXI века. Индивидуальный учет половых особенностей и исходной массы тела позволяет осуществить коррекцию максимально безопасно, с соблюдением основного правила уменьшения массы, не допускающего потери килограммов больше определенного уровня за единицу времени.

ФОРМУЛА МИФЛИНА-САН ЖИОРА

Мужчины:

$$10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{высоту (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} + 5$$

Женщины:

$$10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{высоту (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} - 161$$

Если ИМТ от 25-29,9, то подставьте в формулу ваш вес (кг) минус 3,5 кг

Если ИМТ 30-34,9, то подставьте в формулу ваш вес (кг) минус 6 кг

Если ИМТ >35, то подставьте в формулу ваш вес (кг) минус 8,5 кг

Например:

Женщина, 74 кг, рост 168 см, 36 лет

ИМТ = 26,2

$$10 \times (74 - 3,5) + 6,25 \times 168 - 5 \times 36 - 161 = 1414 \text{ калорий}$$

(необходимое количество калорий на данный период курса)

В конце каждого курса (45 дней) количество калорий пересчитывается с учетом изменившихся показателей!

ШАГ 3. ПОДБОР МЕНЮ.

Используя программу «**H&B control**», можно не отказывать себе в любимых продуктах, если они укладываются в рамки рассчитанной калорийности ежедневного меню.

Рекомендуем ограничить прием макроэргических продуктов (мороженое, шоколад, сало, жирное мясо), а также продуктов, стимулирующих аппетит (алкогольные напитки, острая, пряная пища).

Это поможет вам уже с первых дней программы начать возвращать центру голода и насыщения в головном мозге способность работать по призыву чувства истинного голода, а организму вернуть способность ценить поступающую энергию пищи и использовать ее по назначению, а не «про запас».

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ:

Белки	15%;
Жиры	не более 30%;
насыщенные	не более 20 %;
полиненасыщенные	не менее 10 %;
Углеводы	55%.

Пища должна быть не только сбалансирована по калориям, но и максимально полезной для организма. Степень полезности описывает **единица активности (ЕА)**.

3 ЕА = 50% витаминов, 50% минералов, 50% пищевых волокон от суточной потребности.

Оптимальное количество единиц активности в рационе 6 и более

ПИЩЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ АРТЛАЙФ

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Первые блюда (1 порция)		
Суп-крем по-французски	60 ккал	1,0
Суп-пюре с грибами	60 ккал	
Суп-пюре с говядиной	60 ккал	
Суп-пюре с курицей	58 ккал	
Суп-крем сырный	78 ккал	
Суп-пюре гороховый	73 ккал	
Вторые блюда (1 порция)		
Картофельное пюре с печеню	99 ккал	1,0

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Картофельное пюре с жареным луком	99 ккал	1,0
Каша гречневая с грибами	103 ккал	
Каша ржаная с малиной	161 ккал	
Каша кукурузно-пшеничная	173 ккал	2,0
Каша 3 злака с ананасом	141 ккал	
Ореховый микс	94 ккал	1,0
Напитки (1 стакан)		
Coffee «Light»	12 ккал	0,3

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Coffee «Business 3 in 1»	92 ккал	0,3
Coffee «Vision»	13 ккал	
Coffee «Drive 3 in 1»	92 ккал	
Чайный напиток «Вечерний»	34 ккал	0,5
Чайный напиток «Утренний»	34 ккал	
Чайный напиток «Букет Сибири»	34 ккал	
Чайный напиток «Послеобеденный»	34 ккал	
Чайный напиток «Каркаде»	35 ккал	
Какао «Взрослей-ка» с железом и витамином С	85 ккал	
Какао «Взрослей-ка» с витаминами и йодом	86 ккал	1,1
Кисель «Черная смородина-Арония»	54 ккал	1,0
Кисель «Брусника-Клюква»	54 ккал	0,5
Кисель «Черника-Вишня»	54 ккал	1,0

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Кисель «Облепиха»	54 ккал	1,1
Кисель на фруктозе	49 ккал	1,1
Кисель «Овсяный»	51 ккал	1,5
Компот абрикосовый	37 ккал	1,0
Коктейль белково-злаковый	127 ккал	1,0
Коктейль пробиотический	152 ккал	
Кондитерские изделия		
Конфеты «Каркаде» со вкусом вишни (1 конфета – 1,4 г)	6,3 ккал	1,0
Конфеты «Пантогемка» (1 конфета – 0,7 г)	3,4 ккал	
Фруктово-ягодное желе (1 чайная ложка – 5 г)	7,6 ккал	
Конфеты «Пробиомилк» (4 шт)	22 ккал	0,5
Конфеты «Кальцимилк» (5 шт)	30 ккал	

ПИЩЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАДИЦИОННЫХ БЛЮД

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Первые блюда (1 порция 250 г)		
Суп молочный с лапшой	135 ккал	0,3
Суп харчо с мясом*	190 ккал	
Суп с грибами	110 ккал	
Суп с фасолью	135 ккал	
Щи	120 ккал	
Борщ	90 ккал	
Солянка сборная мясная	100 ккал	
Окрошка овощная	98 ккал	
Пельмени отварные	438 ккал	
Вторые блюда		
Каши (манная, пшеничная, рисовая, гречневая, геркулес, пшенная) (310 г)	360 ккал	0,2
Говядина отварная (50 г)	107 ккал	0,2
Гуляш свиной (50 г)	167 ккал	
Гуляш говяжий (50 г)	106 ккал	

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Курица в собственном соку (100 г)	184 ккал	0,2
Отбивные котлеты (75 г)*	295 ккал	
Котлеты домашние (75 г)*	180 ккал	0,2
Свинина отварная (50 г)	187 ккал	
Яйцо целое 1 категории (47 г)	157 ккал	1,0
Горошница (150 г)	200 ккал	0,2
Пюре картофельное (150 г)	112 ккал	
Макароны отварные (150 г)	147 ккал	
Картофель жареный (100 г)*	200 ккал	
Картофель, тушеный с грибами (100 г)	134 ккал	
Картофель отварной (100 г) 1 шт	75 ккал	
Рагу овощное (250 г)	228 ккал	
Грибы (50 г)	10 ккал	
Минтай припущенный (60 г)	45 ккал	
Горбуша отварная (64 г)	97 ккал	

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Окунь жареный (75 г)	135 ккал	0,2
Щука фаршированная (75 г)	106 ккал	
Напитки (1 стакан 200 мл)		
Кисель клюква домашний	106 ккал	0,1
Чай с сахаром	56 ккал	0,0
Чай с молоком	116 ккал	0,1
Кофе черный без сахара	14 ккал	
Кофе с молоком	116 ккал	
Томатный сок	36 ккал	
Яблочный сок	92 ккал	
Виноградный сок	140 ккал	
Молочные и кисломолочные продукты (150 г)		
Сырники из творога	274 ккал	0,5
Кефир с жирностью 1 % (200 г)	80 ккал	
Молоко с жирностью 3,2 % (200 г)	120 ккал	
Сыр российский, костромской, пошехонский, голландский (50 г)	172 ккал	1,0
Брынза (50 г)	130 ккал	1,0

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Творог нежирный (125 г)	138 ккал	0,5
Мороженное «Пломбир» (100 г)*	232 ккал	0,5
Мучные изделия		
Оладьи (150 г)*	320 ккал	0,1
Хлеб пшеничный (50 г) 2 кусочка	118 ккал	
Булочка сдобная (50 г)	170 ккал	0,2
Хлеб ржаной и ржано-пшеничный (50 г) 2 кусочка	100 ккал	
Свежие овощи и фрукты		
Абрикосы 4 шт (100 г)	44 ккал	0,1
Вишня (100 г)	52 ккал	
Персик 1 шт (85 г)	38 ккал	
Слива 3 шт (90 г)	44 ккал	
Груша 1 шт (135 г)	64 ккал	
Яблоко (100 г)	47 ккал	
Апельсин (150 г)	65 ккал	
Виноград (100 г)	72 ккал	
Ягоды (малина, клубника, крыжовник, черная смородина, красная смородина) (100г)	47 ккал	

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ЕА
Брусника, черника (100 г)	46 ккал	0,1
Клюква (100 г)	28 ккал	
Редис 1 шт (30 г)	6 ккал	
Огурцы 1 шт (100 г)	13 ккал	
Томаты (100 г)	24 ккал	
Салат (листья салата, огурцы и помидоры со сметаной) (120 г)	100 ккал	0,2
Салат (листья салата, огурцы и помидоры с майонезом) (120 г)	138 ккал	
Салат (листья салата, огурцы и помидоры с раст. маслом) (120 г)	168 ккал	
Салат (отварная свекла с майонезом) (100 г)	138 ккал	
Винегрет (100 г)	168 ккал	
Орехи различные (50 г)	300 ккал	0,1

* продукты, которые стимулируют аппетит

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО КУРСОВ

Исходное состояние человека определяет не только степень выраженности эффекта от действия программы «H&B control», но и количество курсов, которые необходимо пройти, чтобы достичь по-настоящему заметного и стабильного результата.

Состояние	Значение индекса массы тела (кг/м ²)	Рекомендации по приему программы «H&B control»
Нормальная масса тела	До 24,9	1 курс в год
Избыточная масса тела (предожирение)	25-29,9	3 курса (без перерывов) 1 раз в год
Ожирение 1 степени	30-34,9	3 курса (без перерывов) 2 раза в год
Ожирение 2 степени	35-39,9	3 курса (без перерывов), 2 раза в год + соблюдения рекомендаций по калорийности пищи в период между курсами программы + физическая нагрузка
Ожирение 3 степени (болезнь!!)	> 40,0	3 курса (без перерывов), 2 раза в год + соблюдения рекомендаций по калорийности пищи в период между курсами программы + лечебная физкультура, массаж или бальнеопроцедуры

ПРИМЕРНЫЕ РАЦИОНЫ

Калорийность рациона	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	ЕА
1200 (с функциональными продуктами Артлайф)	Каша пшеничная 150 г, ягоды 80 г, кофе «Light» 1 стакан, конфеты «Кальцимилк» 5 штук	Кисель «Овсяный» 1 стакан, творог нежирный 100 г	Суп-крем «По-французски» 1 порция, мяттай припущенный 75 г, овощи свежие 100 г, хлеб зерновой 1 кусочек, чайный напиток «Каркаде» 1 стакан	Кисель «Брусника-Клюква» 1 стакан, яблоко	Пюре картофельное 1 порция, говядина отварная 50 г, чайный напиток «Вечерний» 1 стакан	9
1200 (без функциональных продуктов Артлайф)	Творог нежирный 100 г, груша 1 шт., кофе без сахара 1 стакан	Салат из свежих овощей 70 г, яблочный сок 1 стакан	Борщ 250 г, гречка 150 г, щука фаршированная 75 г, хлеб ржаной 1 кусочек, чай с сахаром 1 стакан	Кефир нежирный 1 стакан, груша	Картофель отварной 150 г, мяттай припущенный 75 г, овощи свежие 100 г, сок томатный 1 стакан	3
1400 (с функциональными продуктами Артлайф)	Ореховый микс 1 стакан, яблоко	Каша кукурузно-пшеничная 1 порция, чай с молоком 1 стакан	Салат из огурцов со сметаной 70 г, суп-пюре с говядиной 1 порция, картофельное пюре 150 г, свинина отварная 50 г, чайный напиток «Послеобеденный» 1 стакан, конфеты «Пробиомилк» 4 штуки	Кисель «Черника – Вишня» 1 стакан, булочка сдобная 50 г	Каша гречневая с грибами 1 порция, яблочный сок 1 стакан	8,1

Калорийность рациона	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	ЕА
1400 (без функциональных продуктов Артлайф)	Молоко 3,2 % 1 стакан, булочка сдобная 50 г	Каша манная 1 порция, чай с сахаром 1 стакан	Суп с фасолью 1 порция, пюре картофельное 150 г, гуляш свиной 50г, чай с сахаром 1 стакан	Яблоко, чай с молоком 1 стакан	Кефир 1,0 % 1 стакан	2,2
1600 (с функциональными продуктами Артлайф)	Ореховый микс 1 стакан, персик	Каша 3 злака 1 порция, кофе с молоком и сахаром 1 стакан	Салат Винегрет 100 г, суп-крем сырный 1 порция, горошница 150 г, курица в собственном соку 100 г, какао «Взрослей-ка» с витаминами и йодом 1 стакан	Картофельное пюре с печенью 1 порция, чай с сахаром 1 стакан	Макароньы отварные 150 г, щука фаршированная 75 г, коктейль пробиотический 1 порция	8,5
1600 (без функциональных продуктов Артлайф)	Сырники из творога 150 г, сок яблочный 1 стакан	Творог нежирный 125 г, чай с молоком 1 стакан	Солянка сборная мясная 250 г, макароньы отварные 150 г, курица в собственном соку 100 г, чай с сахаром 1 стакан	Сыр российский 25 г, сок яблочный 1 стакан	Макароньы отварные 150 г, говядина отварная 50 г, чай с сахаром 1 стакан	2,8
1800 (с функциональными продуктами Артлайф)	Сырники из творога со сметаной 150 г, чайный напиток «Утренний» 1 стакан	Коктейль белково-злаковый 1 порция	Суп-пюре гороховый 1 порция, каша рисовая 150 г, говядина отварная 50 г, компот абрикосовый 1 порция, орехи любые 50 г	Каша ржаная с малиной 1 порция, какао «Взрослей-ка» с железом и витамином С 1 стакан	Пельмени отварные 125 г, кисель «Облепиха» 1 стакан	7,2
1800 (без функциональных продуктов Артлайф)	Творог нежирный 125 г, кофе с молоком 1 стакан	Каша гречневая 1 порция, кисель домашний 1 стакан	Салат винегрет 100г, щи 250 г, картошка тушеная с грибами 100 г, окунь жареный 75 г, чай с сахаром 1 стакан	Булочка сдобная 50 г, чай с молоком 1 стакан	Рагу овощное 250 г, чай с сахаром 1 стакан	2,0

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ВЕСА И ОБЪЕМОВ ТЕЛА

Предлагаемая таблица позволит Вам увидеть динамику потери избытка массы тела и его объемов. Рекомендуем проводить измерения один раз в неделю.

	Исходно	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	Окончание курса
Объем руки, см							
Объем талии, см							
Объем бедра, см							
Масса тела, кг							
Тяга к мучному и сладкому*							
Переносимость физической нагрузки *							

Примечание: в пунктах, отмеченных знаком *, следует указывать качественную оценку признака, выраженную в условных баллах: Очень хорошо – 5, неплохо – 4, удовлетворительно – 3, плохо – 2, очень плохо – 1.