

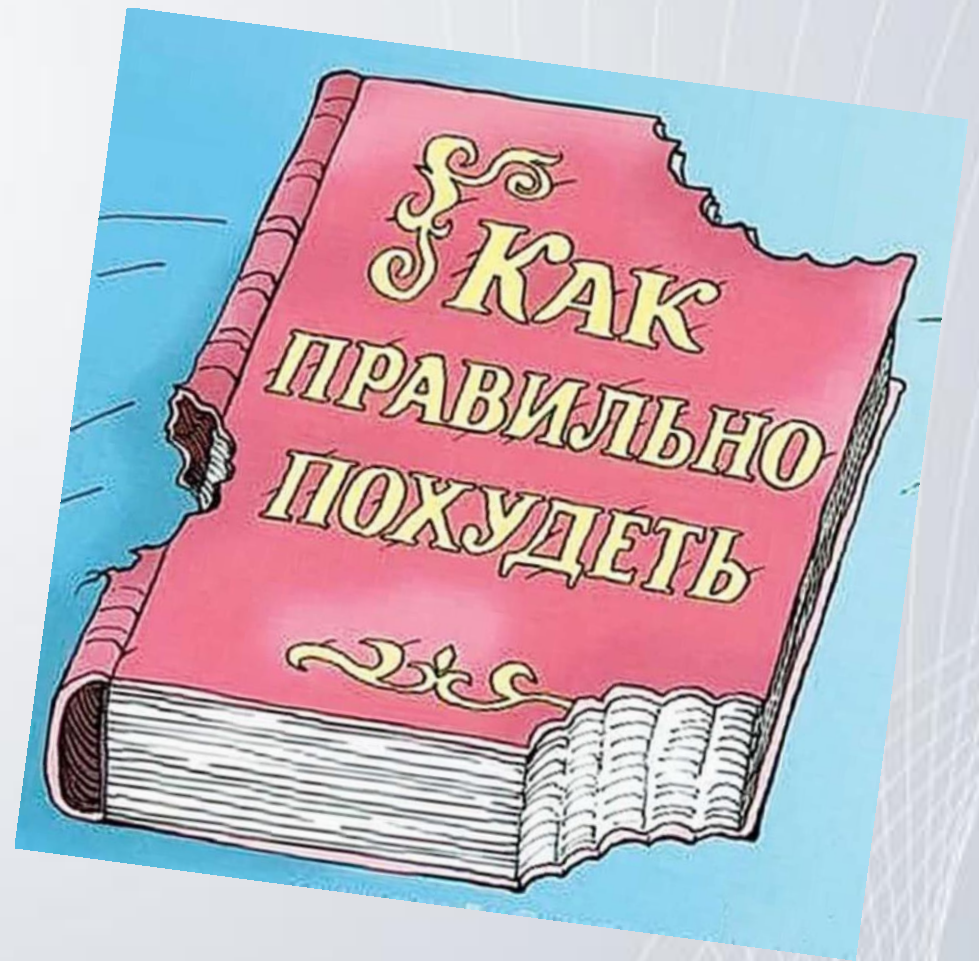
«Путь к здоровому весу: знания, которые меняют жизнь!»

*Это не краткосрочная диета,
а долгосрочные инвестиции
в качество своей жизни.*



Это не просто про похудение.
Это про **системный перезапуск образа
жизни** на основе научных данных.

Мы уходим от темы
краткосрочных диет и
сосредотачиваемся на
долгосрочной трансформации.
Ключевое слово - «**системный**»,
то есть затрагивающий все
аспекты: от биохимии тела до
психологии и ежедневных
привычек.



Наука вместо мифов

Разрушаем мифы. Опираемся на науку.

• **Миф vs. Факт:** Разоблачение популярных диет («не есть после шести», «суперфуды», детоксы).

• *Как это работает на самом деле:*



Метаболизм - не «печка», которую можно разогнать, а сложная система химических реакций.

Гормоны - главные дирижёры: инсулин (контроль сахара), лептин и грелин (сытость и голод).

Энергетический баланс: простое, но ключевое уравнение «Калории на входе vs. Калории на выходе».

Мы объясняем, почему чудо-диеты не работают в долгосрочной перспективе. Понимание базовых физиологических процессов даёт контроль и избавляет от магического мышления.

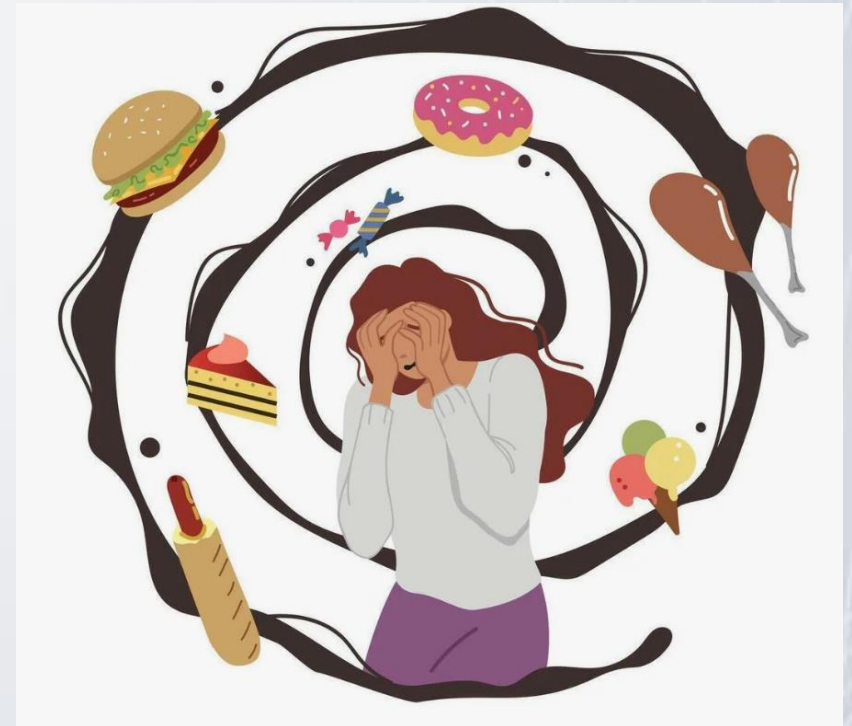


Психология пищевого поведения

Голова тоже хочет есть: психология наших отношений с едой.

- **Еда - не только топливо.** Это комфорт, награда, снятие стресса (эмоциональное переедание).
- **Выявление триггеров:** скука, усталость, тревога.
- **Цель:** Формирование здоровых отношений с едой.
 - Еда без чувства вины.
 - Осознанный выбор вместо импульсивного.
 - Еда как акт заботы о себе, а не самонаказания.

Можно похудеть, но если не решены психологические причины переедания, вес вернётся. Мы учимся отделять физиологический голод от эмоционального.



Сбалансированное питание как основа

Не диета, а тарелка здоровья: сбалансированное питание

- **Основа - нутрициология** (наука о питании).
- **Базовые принципы:**
 - **Макроэлементы в балансе:** Белки (строитель), Жиры (гармонизатор), Углеводы (энергия).
 - **Микроэлементы и клетчатка** - «дирижёры» здоровья.
- **Подход: Осознанное питание** (Mindful Eating).
 - Внимание к сигналам голода и сытости.
 - Наслаждение вкусом и текстурой.
 - Качество пищи важнее её количества.



Мы уходим от запретов («нельзя углеводы») к осознанному составлению полноценного рациона, который поддерживает здоровье, а не разрушает его.

Физическая активность

Движение - это жизнь, а не наказание за съеденный торт

• **Смена парадигмы:** Не «отработать калории», а получить пользу и удовольствие.

• **Задачи активности:**

- Укрепление сердца, мышц, костей.
- Улучшение настроения (выброс эндорфинов).
- Повышение энергии и качества сна.

• **Критерий успеха:** Постоянство, а не интенсивность. Найти то, что нравится (танцы, ходьба, йога, игра).

Главное - интегрировать движение в жизнь как привычку, а не как повинность. Тогда оно останется с вами навсегда.



Фокус на здоровье, а не на цифру на весах

• **Новая цель:** Не «похудеть к лету», а **улучшить медицинские показатели.**

• **Маркеры здоровья:**

- Уровень сахара и холестерина в крови.
- Артериальное давление.
- Уровень энергии и качество сна.
- Снижение рисков (диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания).

• **Бонус:** Здоровое тело само приходит к своему оптимальному весу.



Переориентация с эстетики на здоровье - это самый мощный и устойчивый мотиватор.

Когда вы чувствуете себя лучше, вы и выглядите лучше.

Устойчивость результата

Как закрепить успех на всю жизнь?

• **Враг результата — «эффект йо-йо»**

(циклы похудения/набора веса).

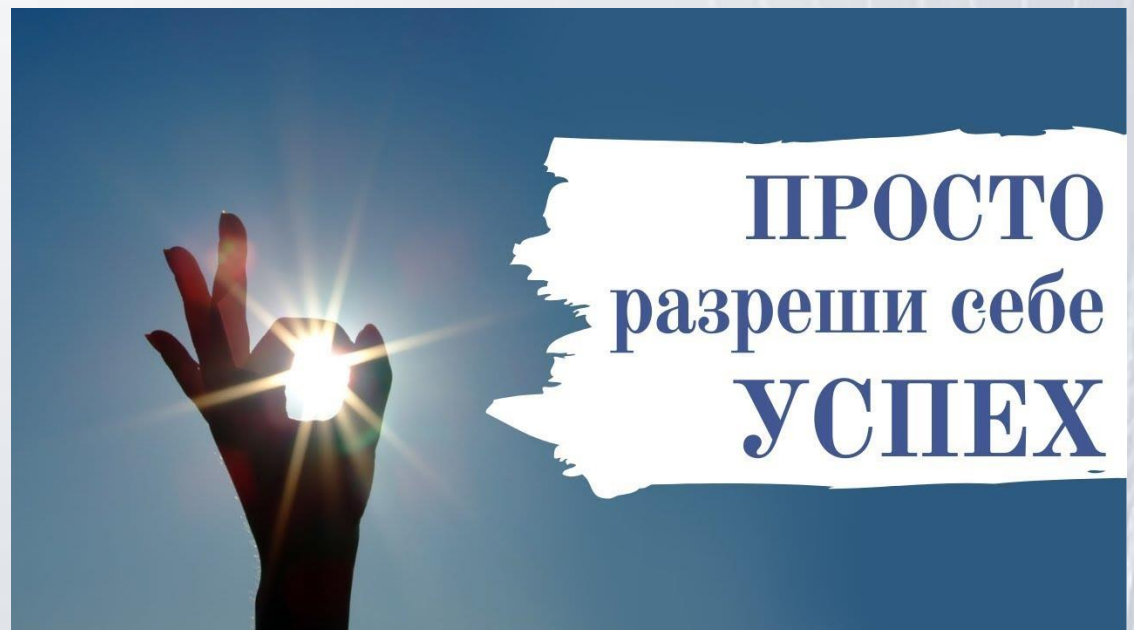
• **Как этого избежать:**

- Отказ от экстремальных ограничений.
- **Формирование устойчивых привычек**, а не следование временному плану.
- Гибкость: умение жить в социуме без срывов.

• **Итог:** Выход из цикла диет к **стилю жизни**, который можно поддерживать всегда.

Ключ в том, чтобы изменения были настолько комфортными и естественными, что вы не захотите от них отказываться.

Это марафон, а не спринт.



Итог: Знания, которые меняют жизнь

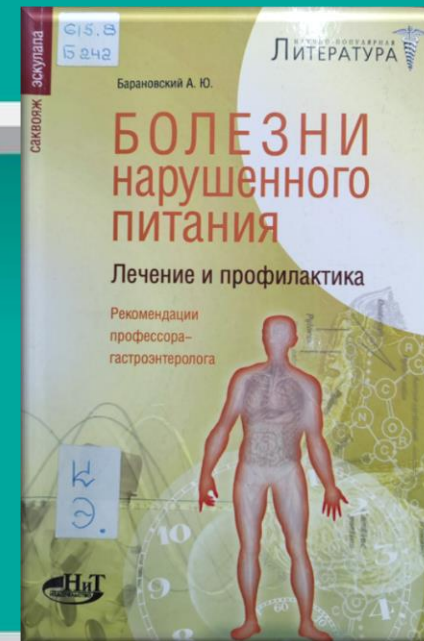
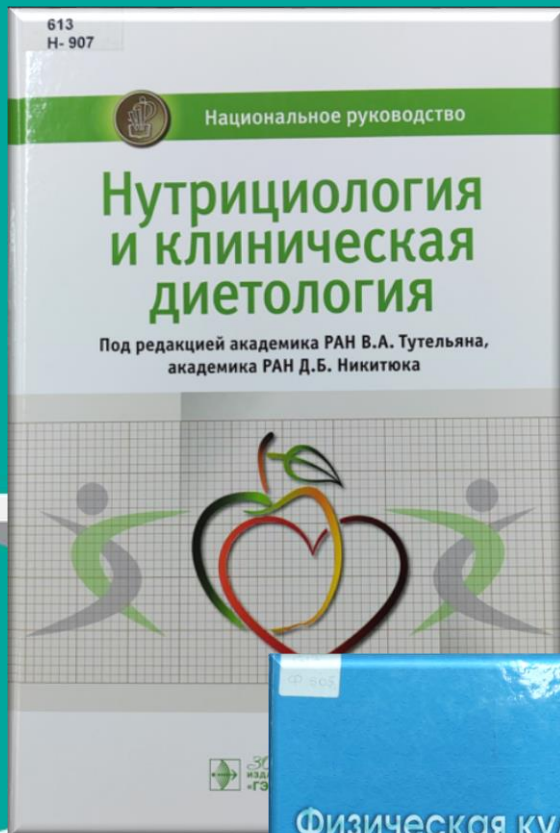
Путь к здоровому весу - это **инвестиция в качество всей вашей будущей жизни**. Это знания о себе, которые дают свободу, энергию и долголетие.

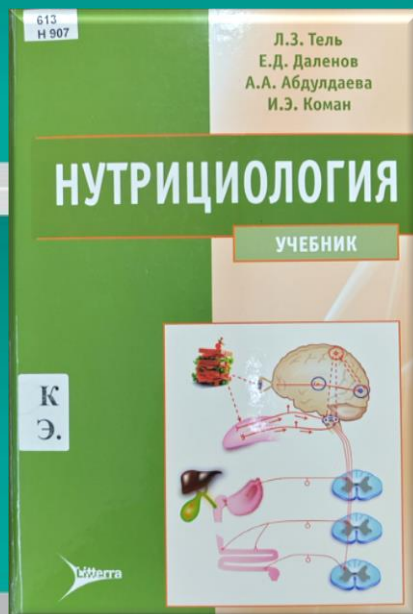
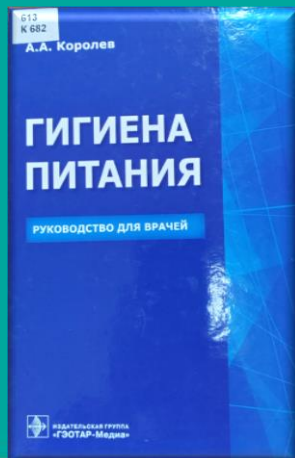
Начните с малого. Выберите один пункт для работы на этой неделе. Исследуйте книги на нашей выставке!

**Подведите итог, создав ощущение возможности и контроля.
Главный посыл: этот путь доступен каждому, кто готов
подходить к нему системно и с опорой на науку.**

**Здоровье –
основа жизни!**







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!