



ВЕБИНАРЫ
КОМПАНИИ «TENTORIUM»



НОВЫЙ ПРОДУКТОВЫЙ БРЕНД «TENTORIUM-WELLNESS»

«...ВОЗРОЖДАЯ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ...»

для самых активных людей планеты

«ЛИНИЯ СНИЖЕНИЯ, КОНТРОЛЯ И НАБОРА ВЕСА»

для молодых женщин от 20 и старше



Виталий Николаевич Ким

Научный руководитель Ханты-Мансийского
спортивного проекта «ТЕНТОРИУМ-ЮКИОР»
доктор медицинских наук, профессор и
Президент-Директор компании «Тенториум»



«А есть ли у меня лишние килограммы?»



Примерно пять из шести человек постоянно задумываются над этим вопросом и четверо отвечают, вздыхая: «Да, есть.....».

И ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Избыточный вес из личной проблемы одного человека превратился в глобальную катастрофу.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения официально заявили о проблеме снижения веса и мировой эпидемии ожирения!



ПРОЕКТ TENTORIUM-WELLNESS



Почти 50% населения экономически развитых стран имеют избыточный вес, из них у 30% наблюдается ожирение.

В России частота ожирения у женщин колеблется от 30 до 40%, а среди мужчин ожирение встречается у 20%.

При этом избыточный вес наблюдается у половины россиян.

При ожирении 2-й степени продолжительность жизни в среднем на 5 лет, а при ожирении 3-й степени в среднем на 10-15 лет короче, чем у лиц с нормальным весом.



Нормальный вес – это показатель хорошего физического, ментального и духовного здоровья.

Это результат правильного питания, разумной физической активности и полезных привычек.



ПРИ ЭТОМ ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧЕНА В ТОМ, ЧТО:

...любой человек, пытающийся снизить массу тела и интересующийся информацией по этой проблеме, неминуемо сталкивается с огромным потоком рекламы, обещающей самые настоящие чудеса.

В этом потоке очень трудно разобраться даже специалисту, а человек, не имеющий медицинского образования, в этом потоке гарантированно утонет...



СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ "СЖИГАНИЯ" ЛИШНЕГО ЖИРА, ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ КРИТЕРИЯМ:

Первый критерий

– эффективность метода.

Второй критерий

– стабильность результата.

Третий критерий

– безвредность метода.

Четвертый критерий

– доступность метода.

Пятый критерий

– приемлемость метода.



МЕТОДОВ БОРЬБЫ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ СУЩЕСТВУЕТ СЕГОДНЯ МНОЖЕСТВО – ОТ ДИЕТЫ ДО ОПЕРАЦИИ

- диетологические методы;
- нетрадиционная диетология;
- физические упражнения;
- лекарственные методы;
- физиотерапевтические методы;
- психологические методы;
- питательные и травяные смеси;
- хирургические методы;
- псевдонаучные способы коррекции веса.



ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Снижение массы тела с помощью диет основано на ограничении поступления в организм калорий с целью достижения нормального энергетического равновесия.

В настоящее время диетотерапия является основным, но не единственным способом похудения в сочетании с другими средствами.

Без диеты похудеть не удавалось ещё никому!!!



НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

«Низкоуглеводная диета»

Диета имеет большое количество противопоказаний и побочных эффектов (кетонацидоз).

«Кембриджская диета»

Ограничивая поступление калорий, не обеспечивает полную замену обычной пищи. Не отвечает современным требованиям безопасности.

«Евродиета»

Низкокалорийная диета с высоким содержанием белка. Имеет значительное число противопоказаний, побочных эффектов и не отвечает жестким требованиям безопасности.



РЕЗЮМЕ К ПОПУЛЯРНЫМ ДИЕТОЛОГИЧЕСКИМ МЕТОДАМ

- Анализ модных диет показал, что большинство из них с точки зрения современной диетологии или опасны для здоровья, или малоэффективны.
- Опыт показал, что большинство пациентов "тучников" не выдерживают данные диеты длительное время и после незначительного снижения веса (на 5-6 кг) возвращаются к исходному весу и даже превышают его.
- Важнейшим моментом в программе снижения веса является не только снижение массы, а гарантированная возможность без ухудшения качества жизни человека длительное время поддерживать достигнутый результат.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ВЕСА



- кодирование;
- эффект 25-го кадра.

Психологическая коррекция избыточной массы тела является перспективным направлением избавления от ожирения. Это один из самых безопасных и долговременных методов.

Однако сама по себе психологическая коррекция, без решимости соблюдения диеты на фоне увеличения физической активности, просто неэффективна. Отсюда большой процент неудач и возвращения избыточной массы тела на прежний уровень и выше.

ТРИ «КИТА», НА КОТОРЫХ ОСНОВАНЫ СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА



1. Правильный подбор продуктов и режима питания.
2. Дозированные физические нагрузки «под ваш вес».
3. Психологический настрой, основанный на релаксации.



СОВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПОДБОРУ ПРОДУКТОВ И РЕЖИМУ ПИТАНИЯ

1. Ваше питание должно быть нежирным, разнообразным, дробным и частым (до 6 раз в день).
2. Следует использовать систему частичной замены пищи (СЧЗП), причём как минимум с заменой двух приёмов пищи.
3. Общая суточная калорийность вашей пищи должна быть около 1100-1200 ккал.
4. Последний (лёгкий) приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
5. Следует использовать питьевой режим до 1,5-2,0 литров чистой питьевой воды.



СОВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПОДБОРУ ПРОДУКТОВ И РЕЖИМУ ПИТАНИЯ

Что такое современная система частичной замены пищи (СЧЗП)?

Это когда один или два приёма пищи замещаются специальными сбалансированными по питательным веществам продуктами, по вкусовым качествам и внешнему виду, напоминающие обычные продукты питания.

СЧЗП – это специальные белково-углеводные и витаминно-минеральные коктейли.

При этом суточная калорийность пищи составляет около 1100-1200 ккал, а питательная ценность покрывает все потребности.



СОВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО РАСЧЁТУ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ ВАШЕГО ПИТАНИЯ

Мужчины:

18—30 лет $(0,0630 \times \text{вес в кг} + 2,8957) \times 240$ (ккал) =;

31—60 лет $(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6534) \times 240$ (ккал) =;

> 60 лет $(0,0491 \times \text{вес в кг} + 2,4587) \times 240$ (ккал) =.

Женщины:

18—30 лет $(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$ (ккал) =;

31—60 лет $(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$ (ккал) =;

> 60 лет $(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7545) \times 240$ (ккал) =.

Полученный результат нужно умножить на коэффициент вашей физической активности:
низкий - 1,0; средний - 1,3; высокий - 1,5.

Пример: женщина, 40 л, 68 кг, средняя физическая активность:
 $0,0342 \times 68 \text{ кг} + 3,5377 \times 240 = 1678 \times 1,3 = 1829$ ккал



ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА УРОВНЯ ВАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- **Если вы мало двигаетесь**, не делаете гимнастики, не делаете пробежек, не «крутите» велотренажер, то **ваша физическая активность низкая и равна коэффициенту 1,0.**
- **Если вы до 3-х раз в неделю делаете гимнастику**, до 3-х раз в неделю совершаете пробежки в легком темпе или «крутите» велотренажер в режиме велосипедной прогулки, а также регулярно в домашних условиях «качаете» пресс, то **ваша физическая активность средняя и равна коэффициенту 1,3.**
- **А если вы, более чем 3 раза в неделю усиленно тренируетесь** в спортивном зале, в бассейне или ходите на танцы и регулярно отправляетесь в походы, **ваша физическая активность высокая и равна коэффициенту 1,5.**



ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ ВАШЕГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА ИСХОДЯ ИЗ ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продукта	Калорийность, ккал/100 г
Овощи и зелень	
Баклажаны	28
Зелёный горошек	93
Зелёный горошек консервированный	41
Кабачки	22
Капуста белокочанная	23
Капуста брокколи	33
Картофель отварной	60
Кукуруза	103
Морковь	34
Огурцы свежие	15



ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ ВАШЕГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА ИСХОДЯ ИЗ ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продукта	Калорийность, ккал/100 г
Крупы и мука	
Мука Пшеничная	348
Мука Ржаная	347
Крупа Гречневая ядрица	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа пшенная	335
Кукурузные хлопья	369
Макаронные изделия	350



ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ ВАШЕГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА, ИСХОДЯ ИЗ ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продукта	Калорийность, ккал/100 г
Говядина	
Говядина тушеная	180
Говяжий фарш	118
Грудинка	405
Нежирное жаркое	200
Свинина	
Нежирное жаркое	184
Окорок	543
Отбивная на косточке	537



ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ВАШЕГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА, ИСХОДЯ ИЗ ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продукта	Калорийность, ккал/100 г
Птица, дичь	
Дикая птица, в среднем	390
Зайчатина	124
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Утка	405
Дикая птица, в среднем	390



ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ВАШЕГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА, ИСХОДЯ ИЗ ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продукта	Калорийность, ккал/100 г
Рыба, морепродукты	
Горбуша	147
Икра зернистая	250
Кальмар	75
Камбала	90
Карп	87
Креветки	85
Мидии	72
Минтай	70



Следующее «абсолютное» знание, которое вы должны знать – понятие о **«ХЛЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ»**

**ХЛЕБНАЯ ЕДИНИЦА – ЭТО БАЗОВОЕ ПОНЯТИЕ
В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ!!!**

Хлебная единица (ХЕ, углеводная единица) — условная единица, разработанная немецкими диетологами для приблизительной оценки количества углеводов в продуктах.

Одна ХЕ равна 12 г углеводов или 25 г хлеба.

Понятие хлебных единиц является ключевым в обеспечении гликемического контроля при сахарном диабете и избыточной массе тела.



ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ В СУТКИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАССЫ ТЕЛА И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Контингент	Хлебные единицы
Лица, выполняющие тяжёлую физическую работу или с дефицитом массы тела	25-30 ХЕ
Лица с нормальной массой тела, выполняющие средне тяжёлую работу	20-22 ХЕ
Лица с нормальной массой тела, выполняющие работу без активных физических нагрузок	15-18 ХЕ
Лица с диагнозом сахарный диабет: старше 50 лет, малоактивные, индекс массы тела (ИМТ) = 25-29,9 кг/м ²	12-14 ХЕ
Ожирение 2А степени (ИМТ = 30-34,9 кг/м ²)	12-14 ХЕ
Ожирение 2Б степени (ИМТ 35 кг/м ² и выше)	6-8 ХЕ

За один приём пищи не рекомендуется съесть более 7 хлебных единиц



ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ УГЛЕВОДОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ ПО ХЛЕБНЫМ ЕДИНИЦАМ

Хлеб и хлебобулочные изделия		1 ХЕ = ...
Белый хлеб	1 кусок	20 г
Ржаной хлеб	1 кусок	25 г
Бородинский хлеб	1 кусок	25 г
Булочка	1/2 маленькой	20 г
Булочка	5 штук	15 г
Сухари (не сладкие)	2 штуки	15 г
Панировочные сухари	1 ст. ложка	15 г
Хрустящие хлебцы	2 штуки	25 г
Макаронные изделия		1 ХЕ = ...
Вермишель, лапша, рожки	1-2 ст. л. в зависимости от формы изделия	15 г



ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ УГЛЕВОДОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ ПО ХЛЕБНЫМ ЕДИНИЦАМ

Крупы, злаки, мука		ХЕ = ...
Гречневая	1 ст. ложка	15 г
Кукуруза	1/2 початка	100 г
Кукурузные хлопья	1 ст. ложка	15 г
Манная	1 ст. ложка	15 г
Мука (любая)	1 ст. ложка	15 г
Овсяная	1 ст. ложка	15 г
Овсяные хлопья	1 ст. ложка	15 г
Перловая	1 ст. ложка	15 г
Пшено	1 ст. ложка	15 г
Рис	1 ст. ложка	15 г

Две столовой ложки любой каши = 1 ХЕ!



ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ УГЛЕВОДОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ ПО ХЛЕБНЫМ ЕДИНИЦАМ

Картофель		1 ХЕ = ...
Картофель	1 клубень величиной с куриное яйцо	65 г
Картофельное пюре	2 ст. ложки (с горкой)	75 г
Жареный картофель	2 ст. ложки с горкой	35 г
Фрукты и ягоды		1 ХЕ = ...
Виноград	12 штук, небольших	70 г
Вишня	15 штук	90 г
Груша	1 штука, средняя	90 г
Яблоко	1 штука, среднее	90 г

100 мл свежавыжатого сока (без добавления сахара, 100% натуральный сок) = 1 ХЕ.



ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ УГЛЕВОДОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ ПО ХЛЕБНЫМ ЕДИНИЦАМ

Молоко и жидкие молочные продукты		1 ХЕ = ...
Молоко	1 стакан	200 мл
Кефир	1 стакан	200 мл
Сливки	1 стакан	200 мл
Другие продукты		1 ХЕ = ...
Квас	1 стакан	200 мл
Кока-кола	1/2 стакана	100 мл
Мороженое	1 порция (без стаканчика)	65 г
Сахар-песок	1 ст. ложка без горки	10 г



Следующее «абсолютное» знание,
которое вы должны знать –
Это **«ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПИЩИ»**

Гликемический индекс является
отражением сравнения реакции организма
на продукт с реакцией организма на чистую глюкозу,
у которой гликемический индекс равен 100.

У всех остальных продуктов он изменяется от 0 до 100 и более
в зависимости, от того, как быстро они усваиваются.

Понятие гликемического индекса является ключевым
в обеспечении гликемического контроля
при сахарном диабете и избыточной массе тела.



ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

ПРОДУКТ	ГИ
пиво	110
булочки французские	95
картофель печеный	95
мёд	90
хлеб белый	85
картофельные чипсы	80
мюсли (орех, изюм)	80
кока-кола, спрайт	70
марс, сникерс	70
пельмени, равиоли	70
сахар (сахароза)	70
шоколад молочный	70

ПРОДУКТ	ГИ
овсяная каша	66
манная крупа	65
сок апельсиновый	65
хлеб черный	65
макароны с сыром	64
свекла	64
рис белый	60
рис дикий	57
салат фруктовый	55
йогурт сладкий	52
отруби	51
гречка	50



ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

ПРОДУКТ	ГИ	ПРОДУКТ	ГИ
спагетти, макароны	50	грейпфруты	22
овсяная каша	49	перловка	22
горошек зеленый консерв.	48	сливы	22
сок без сахара	40	абрикосы свежие	20
хлеб зерновой ржаной	40	орехи грецкие	15
апельсины	35	баклажаны	10
морковь сырая	35	грибы	10
груши	34	зеленый перец	10
молоко цельное	32	капуста	10
персики	30	лук	10
яблоки	30	помидоры	10
сосиски	28	салат листовой	10



МЁД И ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС (на 100 г)

Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Гликемический индекс
328	0,8	0	80,3	90

Мед
расщепляется
очень легко и
усваивается
организмом
постепенно по
потребности.



При этом
уровень
глюкозы
в крови
практически
не меняется
(парадокс природы!!!)



НАУЧИТЕСЬ ИЗМЕРЯТЬ ИНДЕКС КЕТЛЕ

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО
ВАШ ВЕС ПОДЕЛИТЬ НА РОСТ (м²)

НОРМА ИНДЕКСА КЕТЛЕ ОТ 18 ДО 25

НАПРИМЕР:

ВАШ ВЕС = 68 кг

ВАШ РОСТ = 1м 62 см = 1,62 X 1,62 = 2,62

ВАШ ИНДЕКС КЕТЛЕ = 68кг / 2,62 = 25,95

ИТОГ: У ВАС НЕБОЛЬШАЯ ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА



КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

Величина индекса Кетле (кг/м ²)	Комментарий
Если Ваш индекс Кетле составляет от 25 до 29,99	У вас избыточная масса тела
Если Ваш индекс Кетле составляет от 30 до 34,99	У вас ожирение I степени
Если Ваш индекс Кетле составляет от 35 до 39,99	У вас ожирение II степени
Если Ваш индекс Кетле более 40	У вас ожирение III степени

Если Ваш индекс Кетле менее 18,5 кг/м² – у вас дефицит массы тела



ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО ИЗМЕРЯТЬ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Согласно Современным Рекомендациям Всероссийского
Общества Кардиологов РАМН

В НОРМЕ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

У ЖЕНЩИН < 88 СМ

У МУЖЧИН < 95 СМ

Показатель окружности талии оказался простым и надёжным критерием, имеющим высокую предсказательную точность в отношении заболеть инфарктом или инсультом.



**И, НАКОНЕЦ, ЕЩЁ ОДНО БАЗОВОЕ ПОНЯТИЕ
В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ ИЛИ ОЖИРЕНИЕМ –**

ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ!!!

**ЕСЛИ, ПРИ
СОБЛЮДЕНИИ
ДИЕТЫ,
ВАШ ВЕС
НЕ СНИЖАЕТСЯ**



**У ВАС ПРОСТО
НЕДОСТАТОЧНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

ИЩИТЕ БАЛАНС!!!



**ЕСЛИ В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ ИЛИ ОЖИРЕНИЕМ,
ВЫ ВЫШЛИ НА БАЛАНС, НО КИЛОГРАММЫ НЕ УХОДЯТ –
ВАМ НЕ ДОСТАЁТ**

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕЛАКСА!!!

**СОБЛЮДАЙТЕ
ДИЕТУ**



**УВЕЛИЧИВАЙТЕ
СВОЙ УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ**

**УЧИТЕСЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕЛАКСАЦИИ!
ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ С УЛЫБКОЙ! ПОЗИТИВНОМУ НАСТРОЮ!**



ВОТ ТАК, НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ
ПОЗИЦИОНИРУЕТСЯ ТЕМА,

ТОЧНЕЕ ПРОБЛЕМА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Справедливости ради,
нужно отметить, что очень многим людям подобные
программы помогают и будут помогать!

И это, здорово!

**Однако, современные программы помогают не всем!
А это миллионы людей в России
и миллиарды на планете!**

ЭТА СИТУАЦИЯ НАС НЕ МОЖЕТ УСТРОИТЬ!



РЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПРОРЫВ «ТЕНТОРИУМ» В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Мы предлагаем

«**Tentorium-Wellness**»
линию «Грация-Фитнес-Релакс»

эксклюзивную программу
для эффективного снижения и контроля,
или набора веса!!!



На чём основана наша уверенность?

В каких стандартах мы конкурируем?

В чём наш потенциал успеха?



Вспомним современные рекомендации по оптимальному подбору продуктов и режиму питания при снижении веса

1. Ваше питание должно быть нежирным, разнообразным, дробным и частым (до 6 раз в день).
2. Следует использовать систему частичной замены пищи (СЧЗП), причём как минимум с заменой двух приёмов пищи.
3. Общая суточная калорийность пищи должна быть около 1100-1200 ккал.
4. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
5. Следует применять водный режим до 1,5-2,0 литра чистой питьевой воды.

«TENTORIUM-WELLNESS». Линия «Грация-Фитнес-Релакс»

1. Питание будет не только нежирным, разнообразным, дробным и частым (6 раз в день), но и вкусным, вызывающим выработку гормона удовольствия.
2. Мы не используем СЧЗП, напротив, мы предлагаем разнообразить питание, включив Wellness-апифитопродукты в качестве физиологического перекуса.
3. Суточная калорийность пищи должна быть на 20% ниже, чем рассчитанная на ваш вес, и тогда вы с легкостью увеличите свою физическую активность.
4. С последним приёмом пищи проблем не возникнет - у вас будет выбор.
5. Мы также рекомендуем водный режим до 1,5-2,0 л. чистой питьевой воды.



А главное!!!

«TENTORIUM-WELLNESS». Линия «Грация-Фитнес-Релакс»

не только полностью отвечает всем критериям:

- **Первый критерий** – эффективность метода.
- **Второй критерий** – стабильность результата.
- **Третий критерий** – безвредность метода.
- **Четвертый критерий** – доступность метода.
- **Пятый критерий** – приемлемость метода.

«TENTORIUM-WELLNESS». Программа «Грация-Фитнес-Релакс»

выгодно конкурирует с другими программами

эксклюзивностью,

доступностью,

приемлемостью

и справедливой ценой!!!



С «TENTORIUM-WELLNESS». Линия «Грация-Фитнес-Релакс» - легко и с улыбкой похудеет каждый желающий!!!

Конкурентные преимущества нашей программы:

1. Эксклюзивна.
2. Проста для выполнения.
3. Применяется в домашних условиях.
4. Не требует изменения ритма и графика жизни.
5. Обеспечивает антистрессовую защиту.
6. Обеспечивает психоэмоциональный релакс.
7. Обеспечивает хороший настрой и чувство удовольствия.
8. Даёт энергию на каждый день для работы, дома и семьи.
9. Даёт дополнительную энергию для физических нагрузок.
10. Доступна и приемлема абсолютно каждому по цене.
11. Гарантирует стабильность полученного результата.
12. Линия «Грация-Фитнес-Релакс» - умная и научно-обоснованная.



С «TENTORIUM-WELLNESS». Линия «Грация-Фитнес-Релакс» -
легко и с улыбкой похудеет каждый желающий!!!

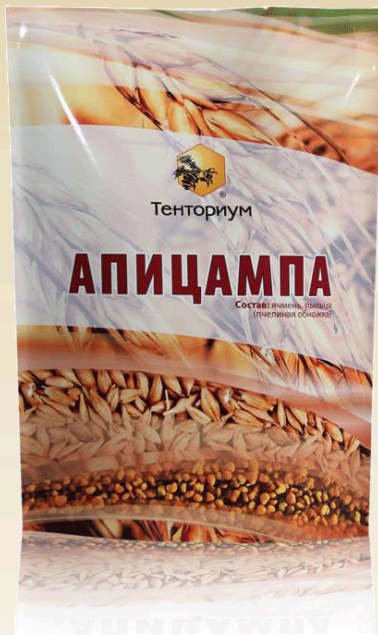
Конкурентные преимущества нашей программы:

Результаты спортивного научного исследования Тенториум, которое мы выполнили в 2012 году на базе Колледжа олимпийского резерва в Ханты-Мансийске показали, что даже после одного месяца приёма комплексного набора Tentorium-Wellness на фоне тренировок жировая масса тела юных и молодых спортсменов уменьшилась на 0,5 кг!!!

И это потрясающе, потому что за 10 месяцев – это уже могло быть 5 кг. А потеря 5-ти кг жира может соответствовать уменьшению одежды на 2 размера!!! Подумайте над этим.



«Апицампа» на первый завтрак



Применение:

В составе: ячмень, пыльца цветочная (обножка).

Жители Тибета и Гималаев сохраняют свое здоровье и поддерживают силы до глубокой старости благодаря частому употреблению в пищу «цампы» – блюда из обжаренной ячменной крупы грубого помола, мёда диких горных пчел, зеленого чая и растительных или животных жиров.

Энергетическая ценность: 315,9 ккал на 100 гр.

В одной упаковке 400 г Апицампы содержится 1263,6 ккал. В 1 г - 3,159 ккал.

Энергетическая ценность завтрака:

(10 г x 3,159 ккал) = 31,59 ккал.

Взять 1 столовую ложку (10 грамм или 31,59 ккал) и размешать в одном стакане ряженки или кефира для завтрака (завтрак лучше приготовить заранее накануне вечером и дать настояться до утра). Для людей с повышенной кислотностью желудочного сока завтрак слегка подогреть. При пониженной кислотности желудочного сока завтрак использовать холодным. Одна упаковка рассчитана на 30 дней (30 завтраков). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 1,0-1,5 литра воды).



«Апи-Элите» на второй завтрак и первый физиологический перекус



Применение:

В составе: мёд натуральный, пыльца цветочная (обножка), прополис, экстракты березовых почек, корня девясила, цветков календулы, бессмертника песчаного, кукурузы (столбиков и рылец), травы зверобоя, пастушьей сумки, тысячелистника, хвоща полевого, спорыша, плодов шиповника), воск пчелиный.

Богатое содержание аминокислот, микроэлементов, витаминов, полезных и легкоусвояемых углеводов помогает нормализовать общий обмен веществ, оптимизирует работу эндокринной системы, повышает уровень эндорфина – гормона удовольствия, эффективно повышает умственную и физическую работоспособность, а также управляет собственным весом (на понижение).

Энергетическая ценность: 339,6 ккал на 100 г.

В банке 300 г.=1018,8 ккал. В 1 г - 3,396 ккал. **Общая энергетическая ценность второго завтрака и физиологического перекуса:** (10 г x 3,396 ккал) = 33,96 ккал.

Съесть как 2-й завтрак: 1 чайную ложку с горкой (5 г =16,98 ккал) в 10-00 утра и запить стаканом подкисленной лимонной воды. Затем как физиологический перекус за 30 минут до обеда съесть 1 чайную ложку с горкой и запить 1 стаканом подкисленной воды. Одна банка рассчитана на 30 дней (30 вторых завтраков и 30 перекусов). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 1,0-1,5 литра воды).



«Юнис-Апи» на полдник и второй физиологический перекус



Применение:

В составе: мёд натуральный, хлопья зародышей пшеницы, воск пчелиный.

Хлопья зародышей пшеницы являются источником 12 витаминов, 18 аминокислот, макроэлементов, кальция и калия. В Юнис-Апи содержится клетчатка, которая адсорбирует жир и холестерин, удаляя их из организма. Клетчатка также имеет свойство поглощать большое количество воды, тем самым заполняя желудок, что дает чувство насыщения. Входящий в состав натуральный мёд и хлопья злаковых не только обогащают рацион питания, делая его сбалансированным по широкому спектру питательных веществ, но также повышают уровень эндорфина – гормона удовольствия.

Энергетическая ценность: 402,7 ккал на 100 г.

В банке 300 г = 1208,1 ккал. В 1 г - 4,027 ккал.

Общая энергетическая ценность полдника и 2-го физиологического перекуса:
(10 г x 4,027 ккал) = 40,27 ккал.

В полдник, в 16-00 дня съесть 1 чайную ложку с горкой (5 г = 20,135 ккал) и запить 1 стаканом питьевой воды. Как 2-й физиологический перекус: за 30 минут до ужина съесть 1 чайную ложку с горкой (5 г = 20,135 ккал) и также запить 1 стаканом питьевой воды. Одна банка рассчитана на 30 дней (30 полдников и 30 физиологических перекусов перед ужином). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 1,0-1,5 литра воды).



«Молочный коктейль с хитозаном» на второй ужин



Применение:

В качестве второго ужина, не позднее, чем за 2 часа до сна, взять 2 чайной ложки без горки (6,667 г = 27,041 ккал) и добавить в чай или кофе. Одна банка рассчитана на 30 дней (30 вторых ужинов). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 1,0-1,5 литра воды).

В составе: молочная сыворотка, сухие сливки, хитозан.

Молочный концентрат для приготовления молочно-белковых коктейлей с хитозаном. Прекрасный источник дополнительной энергии на основе высококачественного структурного белка для ночного метаболизма. Коктейль с молочной сывороткой и хитозаном способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей. Входящий в состав хитозан подавляет выработку панкреатической липазы и, тем самым, препятствует усвоению жира поступающего с пищей.

Энергетическая ценность: 405,6 ккал на 100 г.

В банке 200 г - 811,2 ккал. В 1 г - 4,056 ккал.

Энергетическая ценность ужина: (6,667 г x 4,056 ккал) = 27,041 ккал.



«Ассиль-концентрат» на завтрак и полдник



Применение:

В составе: два основных природных компонента – элеутерококк и мумиё, содержащих до 30-ти микроэлементов, аминокислот, витаминов, эфирных масел и смолоподобных веществ.

Мумиё способствует ускорению обмена веществ, обладает общеукрепляющими свойствами. Элеутерококк является природным адаптогеном – прекрасным средством, повышающим сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и эффективно повышающий выносливость, физическую и умственную работоспособность. Укрепляет костно-суставную систему.

Энергетическая ценность: 240 ккал на 100 мл. В 1 мл=2,4 ккал.

Общая энергетическая ценность напитка за завтраком и полдником:
(3,333 мл x 2,4 ккал) = 8,002 ккал.

Взять 1/3 чайной ложки (1,667 мл=4,001 ккал), добавить в не очень горячий чай или кофе, употреблять за завтраком и полдником (в 16-00 ч).

Один флакон рассчитан на 30 дней (30 завтраков и 30 полдников).

Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 1,0-1,5 литра воды).



«Апи-ХИТ» перед обедом и основным ужином

В составе: низкомолекулярный хитозан и CO₂-экстракт хвойной лапки пихты сибирской.



Уникальное влияние CO₂-экстракта хвойной лапки пихты сибирской заряжает организм поистине сибирским здоровьем и энергией, а входящий хитозан не только подавляет выработку панкреатической липазы, препятствуя усвоению жира поступающего с пищей, не только прекрасно выводит из организма вредные вещества, напрямую связанные с сжиганием жира, но также снижает уровень молочной кислоты в мышцах, уменьшая мышечную усталость и боль при физической нагрузке, повышая, тем самым, физическую и умственную работоспособность.

Апихит (15 мл) – маслянистый раствор без значимой энергетической ценности.

Применение:

Использовать по 5 капель перед первым перекусом за 30 минут до обеда и перед вторым перекусом за 30 минут до ужина.

Один флакон рассчитан на 30 дней (30 обедов и 30 ужинов). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 1,0-1,5 литра воды).



Массажный крем «Тенториум» в качестве антистресса и релакса

В составе: яд пчелиный, воск пчелиный, экстракт прополиса, экстракт хрена.

Улучшает местное кровообращение и общий обмен веществ, обладает противовоспалительными и болеутоляющими свойствами, оказывает расслабляющее, согревающее и успокаивающее действие. Эффективно снимает боль, уменьшает отеки, рассасывает гематомы, восстанавливает кровообращение в мышцах после интенсивных физических нагрузок, а также накопившееся за день мышечное и суставное напряжение. Как антистрессовое и натуральное обезболивающее средство, мягко релаксирует психоэмоциональную сферу, приводя организм к гармонии и балансу. Нормализует работу гипофиза и симпатoadренальной системы. Способствует выработке эндорфина – гормона удовольствия.



Применение:

Рекомендуется для ежедневного втирания в болезненные участки рук, ног, поясницы, надплечий и шеи, а также для разогрева и расслабления мышц перед и после физических упражнений и массажа спины. Для эффекта «антистресс» - втирать в массажные точки головы.

Одна банка 45 г рассчитана на 30-дневный курс.

Эксклюзивное предложение!

Специальный набор для снижения и контроля веса
TENTORIUM-WELLNESS «ГРАЦИЯ-ФИТНЕС-РЕЛАКС»



1. Апицамба, 400 г
2. Апи-Элите. 300 г
3. Юнис-Апи, 300 г
4. Апихит, 15 мл
5. Ассиль-концентрат, 100 мл
6. Молочный коктейль с хитозаном, 200 г
7. Массажный крем «Тенториум», 45 г



Стоимость специального набора
для снижения и контроля веса
TENTORIUM-WELLNESS
«ГРАЦИЯ-ФИТНЕС-РЕЛАКС»

на 30 дней:

3 800 рублей

Это означает, что вы будете
тратить на решение своей
проблемы лишь по
127 рублей в день!!!
И вы практически не будете
хотеть есть, как раньше!!!





ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

<p>«Жёсткий вариант» для тех, кто точно решил похудеть и уверен в успехе</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Суточная калорийность вашего обычного питания должна быть на 40% меньше, чем фактическая по вашему весу и должна составлять около 1100-1250 ккал.2. Этот вариант для уверенных и дисциплинированных людей с решительным настроем на успех.3. Через 1 месяц вы уберёте всего 4-5 кг и пусть это вас не смущает – это абсолютно нормально.4. Помните, что жир весит мало, поэтому уменьшив свою одежду на 1 размер, идите дальше и смело работайте над своей фигурой с хорошим настроением и улыбкой.
<p>«Базовый вариант» для тех, кто точно решил, что хочет похудеть, но не уверен в успехе</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Суточная калорийность вашего обычного питания должна быть на 30% меньше, чем фактическая по вашему весу и составлять около 1250-1400 ккал.2. Этот вариант для тех, кто испытывает легкий психоэмоциональный дискомфорт перед началом программы.3. Через 1,5 месяца вы уберёте всего 5-6 кг и это тоже нормально.4. За это время вы сможете уменьшить свою одежду даже на 1,5 размера, поэтому продолжайте выполнять рекомендации, худейте с улыбкой и «стройте свою фигуру».
<p>«Комфортный вариант» для тех, кто не точно решил похудеть и не уверен в успехе</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Суточная калорийность вашего обычного питания должна быть на 20% меньше, чем фактическая по вашему весу и составлять около 1450-1600 ккал.2. Этот вариант для тех, кто испытывает сильное психо-эмоциональное напряжение перед началом программы.3. Через 2 месяца вы также уберёте 5-6 кг.4. Вы также уменьшите свою одежду на 1,5 размера и это придаст вам уверенности в том, что и вы сможете похудеть с улыбкой, приближаясь к своему идеалу фигуры.



«КОМФОРТНЫЙ ВАРИАНТ» СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Время	Обычное питание	Wellness продукты Тенториум	Питьевой режим
7-30	Завтрак: низкокалорийный йогурт, яблоко, чай с «Ассиль»	Первый завтрак с «Апицампой», например, с ряженкой	Через 10-15 мин - 200 мл чистой питьевой воды
10-00		Второй завтрак с «Апи-Элите»	Запить 200 мл чистой воды подкисленной лимоном
12-30		Сначала «Апи-хит», затем первый перекус с «Апи-Элите»	Запить 200 мл чистой воды подкисленной лимоном
13-00	Обед: салат, порция 1-го и 2-го блюда уменьшена на 20%		Через 30 мин запить 200 мл чистой воды
16-00		Полдник с «Юнис-Апи», чай с «Ассиль»	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
18-30	Лёгкий ужин: рыба или птица с гарниром, зелень, овощи	Перед ужином - «Апи-Хит»	Через 30 мин после ужина запить 200 мл чистой воды
19-30	Специальное время для ежедневных домашних 50-60 минутных физических упражнений		
20-30	После душа втереть крем «Тенториум» в проблемные части тела и массажные точки головы		
21-00	Яблоко и, если хотите, бокал красного сухого вина	Второй ужин с «Молочным коктейлем с хитозаном»	Через 30 мин запить 200 мл чистой воды
22-00		Отдых и подготовка ко сну	

Примечание:

1. Суточная калорийность обычного питания должна быть на 20% меньше, чем фактическая по весу!
2. Воздержитесь от жирной, копченной, пересоленной пищи. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени!
3. Ваша физическая активность должна быть на уровне не ниже среднего и у вас будут силы на это!



«БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ» СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Время	Обычное питание	Wellness продукты Тенториум	Питьевой режим
7-30	Завтрак: яблоко и чай с «Ассиль»	Первый завтрак с «Апицампой», например, с ряженкой	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой питьевой воды
10-00		Второй завтрак с «Апи-Элите»	Запить 200 мл чистой воды подкисленной лимоном
12-30		Сначала «Апи-хит», затем первый перекус с «Апи-Элите»	Запить 200 мл чистой воды подкисленной лимоном
13-00	Обед: салат, порция 1-го и 2-го блюда уменьшена на 30%		Через 30 мин запить 200 мл чистой воды
16-00		Полдник с «Юнис-Апи», чай с «Ассиль»	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
18-30	Лёгкий ужин: рыба или птица с гарниром, зелень, овощи	Перед ужином «Апи-Хит»	Через 30 мин после ужина запить 200 мл чистой воды
19-30	Специальное время для ежедневных домашних 50-60 минутных физических упражнений		
20-30	После душа втереть крем «Тенториум» в проблемные части тела и массажные точки головы		
21-00	Яблоко и, если хотите, бокал красного сухого вина	Второй ужин с «Молочным коктейлем с хитозаном»	Через 30 мин запить 200 мл чистой воды
22-00		Отдых и подготовка ко сну	

Примечание

1. Суточная калорийность обычного питания должна быть на 30% меньше, чем фактическая по весу!
2. Воздержитесь от жирной, копченной, пересоленной пищи. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени!
3. Ваша физическая активность должна быть на уровне не ниже среднего и у вас будут силы на это!



«ЖЁСТКИЙ ВАРИАНТ» СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Время	Обычное питание	Wellness продукты Тенториум	Питьевой режим
7-30	Завтрак: яблоко и чай с «Ассиль»	Первый завтрак с «Апицампой», например, с ряженкой	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой питьевой воды
10-00		Второй завтрак с «Апи-Элите»	Запить 200 мл чистой воды подкисленной лимоном
12-30		Сначала «Апи-хит», затем первый перекус с «Апи-Элите»	Запить 200 мл чистой воды подкисленной лимоном
13-00	Обед: салат, порция 1-го и 2-го блюда уменьшена на 40%		Через 30 мин запить 200 мл чистой воды
16-00		Полдник с «Юнис-Апи», чай с «Ассиль»	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
18-30	Лёгкий ужин: рыба или птица с гарниром, зелень, овощи	Перед ужином - «Апи-Хит»	Через 30 мин после ужина запить 200 мл чистой воды
19-30	Специальное время для ежедневных домашних 50-60 минутных физических упражнений		
20-30	После душа втереть крем «Тенториум» в проблемные части тела и массажные точки головы		
21-00	Если хотите, бокал красного сухого вина	Второй ужин с «Молочным коктейлем с хитозаном»	Через 30 мин запить 200 мл чистой воды
22-00		Отдых и подготовка ко сну	

Примечание:

1. Суточная калорийность обычного питания должна быть на 40% меньше, чем фактическая по весу!
2. Воздержитесь от жирной, копченной, пересоленной пищи. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени!
3. Ваша физическая активность должна быть на уровне не ниже среднего и у вас будут силы на это!



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

<p>10-15 мин на разогрев в стиле «Драйв»</p>	<p>Наденьте удобную и свободную одежду. Включите рок-н-рольную музыку и начинайте танцевать. При этом всё добавляя и добавляя экспрессии, импровизации и амплитуды в движениях. По мере вашей тренированности увеличивайте интенсивность движений. Помните! На вас пока никто не смотрит. Будьте сами собой, и вы удивите всех!</p>
<p>25-35 мин на основные упражнения в стиле «Работаем на Результат»</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Вращение на круге с напряжением мышц брюшного пресса, а также вращение обруча.2. Прыжки со скакалкой, постепенно со временем усложняйте элементы упражнения.3. Лёжа на спине поочередно выполняем упражнение «велосипед и ножницы».4. Лёжа на спине с закрепленными стопами для упора, например, под диваном, переходим в положение сидя и лёжа. Руки сжаты в кулаки и находятся перед грудью.5. Поочередно лежа на боку с упором на локоть, предплечье и ладонь одноименной руки, поддерживая устойчивость упором на ладонь другой руки перед собой, делаем упражнение «сухой лист», поднимая выпрямленные и сведенные вместе ноги вверх и кпереди, затем - в исходное положение, затем - вверх и кзади.6. Упражнение «отжимание от пола» (женщины на ладонях, мужчины на кулаках).7. Лёжа на животе с вытянутыми вперед руками, одновременно 3 раза поднимаем сведённые вместе ноги и руки, затем несколько секунд держим положение «отрыв» рук и ног от пола, затем расслабляемся и отдыхаем.8. Все упражнения выполняем 3-5 мин (на вдохе напряжение, на выдохе расслабление).
<p>5-10 мин на восстановление в стиле «Восточная Релаксация»</p>	<p>Малый комплекс психо-физической дыхательной гимнастики Тай-цзы-Цюань</p> <p>1. Исходное положение «Улыбка Будды».</p> <p>Встали прямо, ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Подали таз чуть вперед, плечи расправили и расслабили. Руки расслаблены, ладони свободно лежат на животе. Голову держим прямо, как будто она подвешена за макушку, губы слегка сомкнуты, кончик языка слегка прижат к верхнему нёбу. Глаза закрыты, расслабили мимические мышцы лица, мысленно улыбнулись себе и постарались увидеть себя со стороны. Задержитесь в этой позе 2-3 мин. Дышите спокойно.</p>



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Восстановление в стиле «Восточная релаксация»

2. Второе упражнение «Естественное диафрагмальное дыхание».

Остаемся в той же позе. Ноги на ширине плеч. Руки для контроля ладонями на животе. Голову держим прямо, как будто она подвешена за макушку, кончик языка слегка прижат к верхнему нёбу, губы слегка сомкнуты. Глаза закрыты, расслабили мимические мышцы лица, мысленно улыбнулись себе и постарались увидеть себя со стороны. Медленно через нос делаем глубокий вдох и одновременно медленно максимально выпячиваем живот - «Раз». На максимальном вдохе задержались на 2-3 секунды. Затем медленно и максимально выдыхаем также через нос, втягивая при этом живот, помогая прессом и ладонями - «Два». И также задержались на 2-3 секунды. Упражнение делаем медленно, текуче, непрерывно и расслабленно по 3-4 раза, чтобы почувствовать диафрагму.

3. Третье упражнение «Парадоксальное диафрагмальное дыхание».

Остаемся в той же позиции. Руки для контроля на животе. Голову держим прямо, как будто она подвешена за макушку, кончик языка слегка прижат к верхнему нёбу, губы слегка сомкнуты. Закрываем глаза, расслабили мимические мышцы лица, мысленно улыбнулись себе и постарались увидеть себя со стороны. Медленно через нос делаем глубокий вдох, максимально при этом втягиваем живот - «Раз», помогаем прессом и ладонями. На максимальном вдохе задержались на 2-3 секунды и на медленном выдохе через нос максимально выпячиваем живот - «Два». И также задержались на 2-3 секунды. Упражнение делаем медленно, текуче, непрерывно и расслабленно по 3-4 раза, чтобы почувствовать диафрагму.

4. Завершаем «Малый комплекс» упражнением «Успокоить эфир».

Остаемся в той же позиции. Встали прямо, ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Таз подали чуть вперед, плечи расправили и расслабили. Руки расслабили и для контроля, держим их ладонями на животе. Голову держим прямо, как будто она подвешена за макушку, кончик языка слегка прижат к верхнему нёбу, губы слегка сомкнуты. Глаза закрыты, расслабили мимические мышцы, мысленно улыбнулись себе и постарались увидеть себя со стороны.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Восстановление в стиле «Восточная релаксация»

Затем начинаем расслабленно, медленно и максимально дышать через нос (без пауз) естественным диафрагмальным дыханием. Причём во время медленного максимального вдоха, максимально выпячивая живот, пытаемся продолжительно и точно соразмерно длине вдоха, «проговорить на уровне гортани» слово «Хэ-э-э-н» (губы сомкнуты). Затем на медленном максимальном выдохе – максимально втягивая живот, помогая прессом и ладонями, пытаемся продолжительно и точно соразмерно длине выдоха, «проговорить на уровне гортани» слово «Ха-а-а-х» (губы сомкнуты). Упражнение выполняем медленно, непрерывно, текуче, слитно и расслабленно 10-15 раз. После чего также расслабленно на 2-3 мин остаемся в той же позе, при этом дышим обычными, но расслабленными вдохами и выдохами через нос, кончиком языка касаемся верхнего неба, мимические мышцы лица расслаблены, мысленно улыбаемся себе, наблюдая себя со стороны.

Важные примечания

Все дыхательные движения делаются медленно, чтобы не кружилась голова. Добиваемся того, чтобы дыхание и «слова» «х-э-э-э-н» и «х-а-а-а-х» были как можно более шумными. При этом добиваемся ясного мысленного контроля в четырёх направлениях.

А) Плавность дыхательных движений. Б) Расслабленность тела и мозга.

В) Равномерно-шумное дыхание. Г) Глаза закрыты, но мы мысленно видим себя со стороны и представляем как полностью расправляются и спадают легкие, спокойно работает сердце и мозг, как поднимается и опускается купол диафрагмы, массируется большой сальник, органы брюшной полости и малого таза. Комплекс выполняем по 5 минут. Затем по мере тренировки по 10 минут.

Для чего данная гимнастика нужна не только взрослым, но и детям и подросткам:

Во-первых, она улучшает кровообращение сердца, легких, мозга, органов брюшной полости и малого таза.

Во-вторых, позволяет регулировать частоту пульса и уровень АД, за счёт полной релаксации до ощущения «пустой головы».

В-третьих, эффективно «расплавляет» внутренностный жир большого сальника брюшной полости. В результате чего, эффективно снижается масса тела и уменьшается объем талии.

В-четвертых, диафрагмальная гимнастика быстро повышает уровень энергии в организме, улучшая обмен веществ, умственную и физическую работоспособность.



В ЧЁМ ЭКСКЛЮЗИВНОСТЬ НАШЕЙ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА?

- 1. Эксклюзивность программы «Грация-Фитнес-Релакс» состоит в том, что это не «голодная диета»!!!**
Напротив, мы предлагаем дополнительный приём Wellness-продуктов «Тенториум» для создания устойчивого и комфортного, без «тяжести в животе», чувства сытости, чтобы вы смогли легко управлять своим аппетитом, чтобы ваш организм в отсутствии стресса и на фоне выработки «гормона удовольствия» – эндорфина, «захотел» навсегда избавиться от уже ненужного лишнего жира. То есть ваш организм начинает «понимать», что откладывать «запасы» уже не стоит.
- 1. Ваше психоэмоциональное состояние и настрой будут прекрасными,** потому что помимо выработки эндорфина, создающего хорошее настроение и улыбку, все продукты пчеловодства обладают успокаивающими и седативными эффектами, повышая вашу энергетику, умственную и физическую работоспособность.
- 2. На этом фоне ежедневные физические упражнения выполняются с легкостью.** И у вас будет достаточно энергии не только для дома и семьи, но и для карьеры, и друзей, а значит, успевая везде, вы станете более успешными.
- 3. Эксклюзивность программы заключается ещё и в том, что при относительно небольшом снижении массы тела, а так и должно быть, эффективно уменьшается объёмность вашего тела.** И это справедливо, поскольку жиры имеют сравнительно небольшой вес и при сжигании жира «излишняя пышность форм» вашей фигуры, за счёт улучшения качества и рельефа мышц, приобретает сексуально привлекательные линии. А это, сами знаете..., того стоит.



В ЧЁМ ЭКСКЛЮЗИВНОСТЬ НАШЕЙ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА?

5. Другим важным моментом, делающим нашу программу в высшей мере конкурентной, является то, что **продукты пчеловодства обладают уникальными оздоровительными эффектами**. Снимая раздражение и воспаление со стенок желудка и кишечника, они улучшают функцию «пристеночного пищеварения и всасывания». Это приводит к тому, что теперь организм «наедается» гораздо меньшим объёмом пищи. А это значит, что вы экономите «кучу денег».
5. Наконец, никогда **не будет «обвисания избыточной кожи или груди»**, потому что, получая всё необходимое кожа сохраняет свою упругость и эластичность. Теперь Ваша кожа будет точно «утягиваться в размер». А если вы будете пользоваться эксклюзивной косметикой Tentorium-Wellness «Весна-лето 2012», в том числе кремом «Апи-Бюст», антицеллюлитными кремом и скрабом, ваша внешность будет неотразима своей естественной красотой при минимуме косметики.
5. И, главное, **всё это за одни и те же деньги, ничего не переплачивая**. Поэтому программа «Грация-Фитнес-Релакс» не только научно-обоснована, но и эксклюзивна, проста, эффективна, безопасна, выгодна, приемлема и доступна абсолютно для каждого, кто хочет похудеть с улыбкой.



С ЧЕГО НАЧАТЬ И КАК ДЕЙСТВОВАТЬ:

1. Купить полный Wellness-набор для снижения веса «Грация-фитнес-релакс».
2. Измерить свой вес, рост, рассчитать индекс Кетле и калорийность питания в соответствии с вашим весом.
3. Измерить и записать окружность шеи, груди, талии и бедер.
4. Измерить окружность плеча и запястья, бедра и щиколотки на обеих руках и ногах.
5. Измерение и взвешивание следует производить каждые 2-3 дня.
6. Следить за суточной калорийностью пищи (от фактического веса каждые 2-3 дня).
7. Следовать рекомендациям по выбору продуктов питания (в таблицах выделены зелёным цветом).
8. Следовать рекомендациям по распорядку дня и приёму Wellness-продуктов «Тенториум».
9. Стараться выполнять все инструкции по физическим упражнениям в домашних условиях.
10. Ровно через 1 месяц сделать повторные замеры тела, рассчитать калорийность рациона.
11. Купить этот же набор для снижения веса «Грация-Фитнес-Релакс» на следующий месяц.
12. Используя различные варианты, вы справитесь с любыми погрешностями вашей диеты, тем более, что с вами всегда будут отлично подготовленные консультанты «Тенториум»!

Важное примечание:

1. Суточная калорийность нашей программы (7 продуктов) всего около 140 ккал!
2. Суточная калорийность вашей обычной пищи должна быть на 20-40% меньше, чем фактическая, рассчитанная по вашему весу на день расчёта!



НЕКОТОРЫЕ «АВТОРСКИЕ СЕКРЕТЫ» НАШЕЙ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

1. Следует знать, что человек своей генетикой «запрограммирован», как и млекопитающие в дикой природе: ежедневно «сжигать» в движении около 600 ккал, а это ни много, ни мало по три часа бега в день! Понятно, что нашему человеку это недоступно, но заниматься по 1 часу в день упражнениями и «сжигать» по 200 ккал - доступно всем. Иначе вы «заплывёте жиром».
2. Следует знать, что когда человек растёт, ему правда необходимо очень хорошо питаться, чтобы хорошо расти и хорошо двигаться для тренировки своего тела. Но когда рост взрослого прекращается, ему надо прекратить, так много есть. Вот почему в программе, я настоятельно рекомендую уменьшить суточную калорийность пищи на 20-40%. Иначе «заплывёте жиром».
3. Однако «свой лишний вес» необходимо ежедневно не только «носить» на себе, но и жить, а для этого нужна энергия. И поэтому организм самостоятельно стимулирует чувство голода и аппетит. То есть, организм полного человека всегда голоден. Таким образом, кажется, что это тупик! Ведь «сжигая» 200 ккал движением, мы предлагаем ещё убрать 400 ккал из пищи!
4. И вот здесь на помощь приходят продукты пчеловодства. Следует знать, что килокалории пищи и килокалории продуктов пчеловодства - это не одно и то же. Более того, для усвоения обычной пищи также нужна энергия. Вот почему прямое влияние продуктов пчеловодства на энергетический обмен позволяют в 2, а то и в 3 раза повысить нашу энергетику на выходе!
5. Поэтому, используя дробно и часто наши Wellness-продукты «Тенториум», вы с легкостью и улыбкой, и без чувства голода, будете полностью компенсировать энергетические потребности и эффективно снижать свой вес.



И ЕЩЁ, О «СЕКРЕТАХ»

1. На первый взгляд может так показаться, что с расчётами суточной калорийности обычного питания у вас возникнут проблемы. Не переживайте, это только кажется. Нужно только лишь раз, да и то **примерно составить свой завтрак, обед и ужин, воспользовавшись таблицами из программы** (обычные продукты, которые следует предпочесть выделены зелёным цветом).
2. Затем уже **«на глаз» съедать от этого количества и порций на 20-40% меньше**. А для того, чтобы быть уверенными в том, что вы «не просчитались», устраивать себе 2 раза в неделю, также как это делаю я, «разгрузочные» дни с Wellness-продуктами «Тенториум».
3. «Разгрузочный день» от автора программы – это не означает, что нужно есть только лишь продукты «Тенториум» и всё! Нет, конечно! Просто **в эти дни вы уменьшаете свои порции** не на 20-40%, как по программе, а **на «очень жёсткие» 60% или 80%**, сохраняя кратность питания!
4. Это особенно актуально, если **вас пригласили на праздничный ужин** или вы сами устроили себе праздничный стол и хотите «оторваться от души» с «элементами сладкой жизни», **ни в чём себе не отказывая!** Что ж, пожалуйста! **Но сразу после этого «праздника души», вы 2-3 дня на «жестком» или «очень жестком» варианте программы плюс увеличиваете двигательные нагрузки.** И, конечно, регулярное взвешивание, чтобы контролировать вес, который «наели» на вашем «празднике души». И это – честно! Во всяком случае, именно так поступает автор. И мне с января по июнь 2012 года удалось, причём легко, снизить свой вес на 7,5 кг, а одежду уменьшить на 1,5 размера! Сохраняя при этом высочайшую работоспособность!



А теперь рассмотрим рекомендации по подбору продуктов и режиму питания при контроле за весом

Программа «Грация-Фитнес-Релакс» для контроля за весом

1. Как только вы достигли желаемого веса и желаемых параметров фигуры, вам нужно следить за тем, чтобы суточная калорийность вашей обычной пищи была всегда на 10% меньше, чем фактическая калорийность по вашему весу.
2. Для эффективной коррекции 10-ти процентного дефицита ежедневных калорий лучше постоянно применять наш набор с короткой паузой (по 3 мес. через 1 мес.).
3. Во время пауз будет правильно, если вы включите другие продукты «Тенториум», в качестве продуктов с повышенной биологической ценностью (ППБЦ);
4. Однако, нужно учитывать, чтобы это была полноценная замена одного продукта программы на абсолютно любой другой, из понравившихся вам продуктов, исходя из его энергетической ценности (информацию читайте на этикетке).
5. Кроме того, мы предлагаем сохранить вашу физическую активность на среднем уровне, для того чтобы вы не только поддерживали красивые линии вашей фигуры, были не только умственно активны, но и физически, и сексуально работоспособны.
6. И не забывайте про водный режим: выпивайте до 1,5 литра в день чистой воды.
7. Абсолютно такую же стратегию пищевого поведения и физической активности могут выбирать те, кто имея стройную фигуру сегодня, не разделяют перспективы набора - даже одного лишнего грамма, поскольку хотят как можно дольше оставаться эффектными и молодыми!



Кстати!

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СТРОЙНЫХ И ЭФФЕКТНЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДЯТ ЗА СВОЕЙ ФИГУРОЙ И ВНЕШНОСТЬЮ

Предлагаю безотлагательно воспользоваться нашей программой, поскольку точно знаю, что с каждым годом вам будет всё труднее и труднее «отстаивать позиции» и не только потому, что в ваших технологиях и подходах что-то не так или вовсе ваша «генетика» начала «давать сбой». Нет. Просто все мы становимся старше и обмен веществ будет требовать от нас более эффективного энергетического питания, как, например, Wellness-продукты и косметика «Тенториум», так почему бы уже сейчас не сменить ваш «бензин», чтобы двигаться быстрее и безопаснее! Да так, чтоб всюду успевать, быть более успешными и, конечно же, потрясающе выглядеть!!!

Помните!

В Дикой Природе самка выберет самого сильного, самого ловкого, самого умного и самого лучшего! Но и её, выбирают именно по этим же признакам...

*Вам, стройные и эффектные, я желаю УДАЧИ!!!
С уважением, автор программы Виталий Николаевич Ким*



Теперь рассмотрим другую проблему, противоположную той, о которой только, что говорили.

Речь пойдёт об ОПАСНОСТИ ДЕФИЦИТА МАССЫ ТЕЛА

Мало кто задумывался над тем, насколько может быть опасно иметь недостаток веса. Быть чрезмерно худым, даже более опасней для вашего здоровья, чем быть полным. Если индекс Кетле менее 18,5 единиц, у вас есть очень серьёзный повод задуматься. Иметь малый вес означает, что ваши кости недостаточно сильны и крепки, а это ведёт к многочисленным переломам.

«...Кроме того, дефицит массы может сказаться на женской способности производить на свет ваше будущее потомство...»

(BBC health)



ВСЯ ПРАВДА О ПАТОЛОГИЧЕСКОМ СТРЕМЛЕНИИ БЫТЬ ХУДЫМ

1. Слабая иммунная система и высокая подверженность опасным инфекциям.
2. Недостаток мышечной массы, слабые кости, сухожилия и суставные сумки.
3. Ломкие, тусклые, редкие волосы, а также высокая вероятность их потери.
4. Плохое состояние кожи и слизистых с большими проблемами по жизни.
5. Остеопороз и опасность разрывов мягких тканей и переломов.
6. Анемия (сниженный уровень эритроцитов и гемоглобина).
7. Дефицит белка ведёт к опасному снижению уровня гормонов в крови.
8. Дефицит белка снижает уровень пищеварительных ферментов и энзимов.
9. Нарушение менструального цикла до аменореи (прекращение «месячных»).
10. Проблемы с беременностью (стойкая невозможность забеременеть).
11. Риск выкидыша в первые 3 месяца беременности на 72% больше чем в случае, если вес женщины в норме;
12. Ну и, наконец, постоянные мучения с «комплексом неполноценности».

«...Как говорится – без комментариев...»



По данным главного специалиста, эксперта, педиатра Минздрава РФ Александра Баранова за последние годы почти у 80 процентов детей наблюдается дефицит массы тела, а низкий вес имеет каждый пятый российский ребенок.

По данным медицинской науки РФ астенический тип телосложения (очень худенькие) имеют 72%, нарушение осанки - 77%, сколиоз 1-3 степени выявлен у 60% детей и подростков.

По данным медицинских комиссий военкоматов России около 30% призывников негодны к службе в армии из-за дефицита веса.

Распространённость дефицита веса среди студентов составляет от 12 до 45%. И это наблюдается повсеместно в Российской Федерации!

«...А это уже никуда не годится...»



Вот так на сегодняшний день выглядит проблема дефицита массы тела у современных людей.

И это также касается миллионов людей в России и миллиардов на планете!

Однако, самое главное состоит в том, что никто толком не знает, каким должно быть питание у этих людей, кроме того, что оно должно быть сбалансированным!

Мы предлагаем вспомнить безопасные и эффективные диетические свойства продуктов пчеловодства!



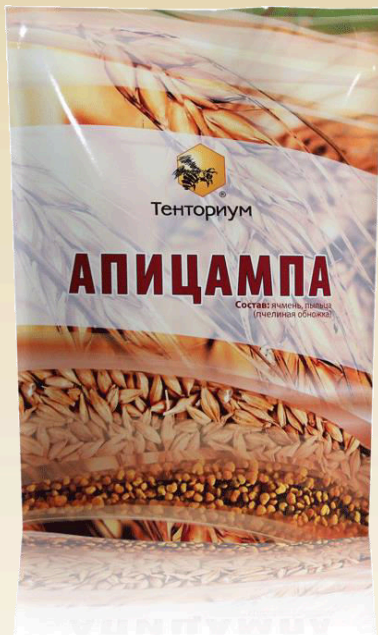
Давайте рассмотрим наши рекомендации по подбору апифитопродуктов и режиму питания при наборе веса.

Линия «Грация-Фитнес-Релакс» для коррекции дефицита веса

1. Ваша пища будет не только оптимальной по важным ненасыщенным жирам, так недостающим в вашем рационе, не только частой (6 раз в день), дробной и разнообразной, но и вкусной, повышающей выработку эндорфина – гормона удовольствия на фоне регулярного поступления строительных белков.
2. Мы предлагаем разнообразить вашу пищу, включив в рацион натуральные продукты с повышенной биологической ценностью (ППБЦ) Wellness-наборы «Тенториум» в качестве прекрасного дополнительного анаболического питания.
3. При этом суточная калорийность обычного питания должна соответствовать расчётной на ваш вес, при сохранении вами средней физической активности, для того чтобы вес увеличивался за счёт красивого рельефа и контура мышц.
4. От вечернего приёма пищи не отказывайтесь – вам он даже понравится.
5. Мы также рекомендуем водный режим до 1,5-2,0 л. чистой питьевой воды.



«Апицампа» на завтрак



Применение:

В составе: ячмень, пыльца цветочная (обножка).

Жители Тибета и Гималаев сохраняют свое здоровье и поддерживают силы до глубокой старости благодаря частому употреблению в пищу «цампы» – блюда из обжаренной ячменной крупы грубого помола, мёда диких горных пчел, зеленого чая и растительных или животных жиров.

Энергетическая ценность: 315,9 ккал на 100 г.

В одной упаковке 400 г «Апицампы» содержится 1263,6 ккал. В 1 г = 3,159 ккал.

Энергетическая ценность завтрака:

(10 г x 3,159 ккал) = 31,59 ккал.

Взять 1 столовую ложку (10 грамм или 31,59 ккал) и размешать в одном стакане ряженки или кефира для завтрака (завтрак лучше приготовить заранее: накануне вечером и дать настояться до утра). Для людей с повышенной кислотностью желудочного сока завтрак слегка подогреть. При пониженной кислотности желудочного сока завтрак использовать холодным. Одна упаковка рассчитана на 30 дней (30 завтраков). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 0,7-1,0 литра воды).



«Хлебина» на завтрак, обед и ужин



Применение:

В составе: перга, мёд натуральный, пчелиный воск.

«Хлебина» - прекрасный природный «безопасный анаболик», богатый глюкозой и фруктозой, витаминами группы А, Е, В, аминокислотами и ферментами. «Хлебина» стимулирует синтез структурного белка, улучшает кровообращение и способствует наращиванию мышц.

Энергетическая ценность: 100 г = 359,6 ккал.

В банке 300 г = 1078,8 ккал. В 1 г = 3,6 ккал.

Общая энергетическая ценность завтрака, обеда и ужина для взрослых:
(3,34 г x 3 приёма x 3,6 ккал=36,07 ккал.

По 5-6 драже (3,34 г = 12,024 ккал) утром, в обед и вечером во время еды. Одна банка рассчитана на 30-дневный приём. Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 0,7-1,0 литра воды).



«Апи-Элите» на второй завтрак и обед



Применение:

В составе: мёд натуральный, пыльца цветочная (обножка), прополис, экстракты березовых почек, корня девясила, цветков календулы, бессмертника песчаного, кукурузы (столбиков и рылец), травы зверобоя, пастушьей сумки, тысячелистника, хвоща полевого, спорыша, плодов шиповника), воск пчелиный.

Богатое содержание аминокислот, микроэлементов, витаминов, полезных и легкоусвояемых углеводов помогает нормализовать общий обмен веществ, оптимизирует работу эндокринной системы, повышает уровень эндорфина – гормона удовольствия, эффективно повышает умственную и физическую работоспособность, а также позволяет управлять собственным весом.

Энергетическая ценность: 339,6 ккал на 100 г.

В банке 300 г = 1018,8 ккал. В 1 грамме = 3,396 ккал. **Общая энергетическая ценность второго завтрака и дополнения к обеду:** (10 г x 3,396 ккал) = 33,96 ккал.

Во время 2-го завтрака в 10-00 съесть 1 чайную ложку с горкой (5 г = 16,98 ккал) и запить 1 стаканом чистой питьевой воды. Кроме того, съесть 1 чайную ложку с горкой и запить 1 стаканом чистой питьевой воды в конце обеда. Одна банка рассчитана на 30 дней (30 вторых завтраков и 30 обедов). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 0,7-1,0 литра воды).



«Юнис-Апи» на полдник и на ужин



Применение:

В составе: мёд натуральный, хлопья зародышей пшеницы, воск пчелиный.

Хлопья зародышей пшеницы являются источником 12 витаминов, 18 аминокислот, макроэлементов, кальция и калия. Продукт «Юнис-Апи» содержит клетчатку, которая адсорбирует жир и холестерин, удаляя их из организма. А входящие в состав натуральный мёд и хлопья злаковых не только обогащают любой рацион питания, делая его сбалансированным по широкому спектру питательных веществ, но также повышают уровень эндорфина – гормона удовольствия.

Энергетическая ценность: 402,7 ккал на 100 г.

В банке 300 г=1208,1 ккал. В 1 г =4,027 ккал.

Общая энергетическая ценность 2-го физиологического перекуса и полдника: (10 г x 4,027 ккал) = 40,27 ккал.

В качестве полдника в 16-00 часов съесть 1 чайную ложку с горкой (5 г=20,135 ккал), запивая 1 стаканом чистой питьевой воды. А также в качестве дополнительного питания съесть в конце ужина 1 чайную ложку с горкой (5 г=20,135 ккал), запивая 1 стаканом чистой питьевой воды.

Одна банка рассчитана на 30 дней (30 полдников и 30 порций к ужину). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 0,7-1,0 литра воды).



«Апи-Спира» на первый и второй завтрак



Применение:

В составе: пыльца цветочная (обножка), спирулина (сине-зеленая водоросль), мед натуральный, прополис, воск пчелиный.

Пресноводная водоросль *Spirulina platensis* (спирулина) – самая древняя водоросль на земле. Спирулина обладает сильными антиоксидантными свойствами, содержит много минералов и микроэлементов: кальций, магний, йод, цинк, фосфор, селен, никель, бор, железо, а также витамины группы В, витамины С, Е, инозитол, бета-каротин. Кроме того, спирулина хорошо зарекомендовала себя в качестве прекрасного источника кальция для костей и структурного белка для мышечной массы.

Энергетическая ценность: 339 ккал на 100 грамм.

В банке 300 г = 1017 ккал. В 1 грамме = 3,39 ккал. **Общая энергетическая ценность первого и второго завтрака** (10 г x 3,39 ккал) = 33,9 ккал.

В качестве первого завтрака съесть 1 чайную ложку с горкой (5 г = 16,95 ккал), запивая через 10-15 минут 1 стаканом чистой питьевой воды. А также в 10-00 часов, в качестве второго завтрака съесть 1 чайную ложку с горкой, запивая через 10-15 мин 1 стаканом чистой питьевой воды. Одна банка рассчитана на 30 дней (30 первых и 30 вторых завтраков). Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 0,7-1,0 литра воды).



«Молочный коктейль с маточным молочком» на второй завтрак.



В составе: молочная сыворотка, сухие сливки, маточное молочко

Молочный концентрат для приготовления молочно-белковых коктейлей с маточным молочком. Прекрасный источник дополнительной энергии на основе высококачественного структурного белка. Белки молочной сыворотки и маточного молочка содержат в своем составе все незаменимые аминокислоты, которые используются организмом для структурного обмена и строительства новых клеток, в первую очередь – для синтеза белков и обновления крови. Коктейль оказывает анаболическое действие на организм, способствует восстановлению обмена веществ. Входящее в состав коктейля маточное молочко повышает порог болевой чувствительности и выносливость, повышает умственную и физическую работоспособность. Эффективно поддерживает сексуальную функцию.

Энергетическая ценность: 365,6 ккал на 100 г. В банке 200 г = 731,2 ккал. В 1 г = 3,66 ккал.

Энергетическая ценность завтрака: (6,667 г x 3,66 ккал) = 24,41 ккал.

Применение:

В 10-00 в качестве 2-го завтрака взять 2 чайной ложки без горки (6,667 г = 24,41 ккал) и добавить в чай или кофе. Одна банка рассчитана на 30 дней (30 вторых завтраков).

Если в вечернее и ночное время ожидается активность..., купите ещё банку для второго ужина!

Обязательное соблюдение питьевого режима (в течение дня выпивать 0,7-1,0 литра воды).



Массажный крем «Тенториум» в качестве антистресса и релакса



Применение:

В составе: яд пчелиный, воск пчелиный, экстракт прополиса, экстракт хрена.

Улучшает местное кровообращение и общий обмен веществ, обладает противовоспалительными и болеутоляющими свойствами, оказывает расслабляющее, согревающее и успокаивающее действие. Эффективно снимает боль, уменьшает отеки, рассасывает гематомы, восстанавливает кровообращение в мышцах после интенсивных физических нагрузок, а также накопившееся за день мышечное и суставное напряжение. Как антистрессовое и натуральное обезболивающее средство, мягко релаксирует психоэмоциональную сферу, приводя организм к гармонии и балансу. Нормализует работу гипофиза и симпатoadренальной системы. Способствует выработке эндорфина – гормона удовольствия.

Рекомендуется для ежедневного втирания в болезненные участки рук, ног, поясницы, надплечий и шеи, а также для разогрева и расслабления мышц перед и после физических упражнений и массажа спины. Для «эффекта антистресс» - втирать в массажные точки головы.

Одна банка 45 г рассчитана на 30-дневный курс.



Эксклюзивное предложение!

Специальный набор для для коррекции дефицита веса
TENTORIUM-WELLNESS «ГРАЦИЯ-ФИТНЕС-РЕЛАКС»



1. Апицампа, 400 г
2. Апи-Элите. 300 г
3. Юнис-Апи, 300 г
4. Апи-Спира, 300 г
5. Хлебина, 300 г
6. Молочный коктейль с маточным молочком, 200 г
7. Массажный крем «Тенториум», 45 г





ВЕБИНАРЫ
КОМПАНИИ «TENTORIUM»

ПРОДУКТОВАЯ ЛИНЕЙКА **TENTORIUM-WELLNESS**

ЛИНИЯ «ГРАЦИЯ-ФИТНЕС-РЕЛАКС» КОРРЕКЦИЯ ДЕФИЦИТА ВЕСА

Стоимость специального набора
для коррекции дефицита веса
TENTORIUM-WELLNESS
«ГРАЦИЯ-ФИТНЕС-РЕЛАКС»

на 30 дней:

5 550 рублей

Это означает, что вы будете тратить
на решение своей проблемы лишь
по 200 рублей в день!!!





РЕКОМЕНДУЕМАЯ СХЕМА РАСПОРЯДКА ДНЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДЕФИЦИТА ВЕСА

Время	Обычное питание	Wellness продукты Тенториум	Питьевой режим
7-30	Завтрак: каша на молоке, яйцо, йогурт, творог, чай	В конце завтрака «Хлебина», «Апи-Спира» и «Апицампа» с ряженкой	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
10-00		На второй завтрак - «Апи-Элите», «Апи-Спира» и «Молочный коктейль с маточным молочком»	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
13-00	Обед с обычными порциями	В конце обеда съесть «Хлебину» и «Апи-Элите»	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
16-00		На полдник «Юнис-Апи»	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
18-30	Ужин с обычными порциями	В конце ужина «Хлебина» и «Юнис-Апи»	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
19-30	Специальное время для ежедневных домашних 50-60 минутных физических упражнений		
20-30	После душа нанести крем «Тенториум» в проблемные зоны и массажные точки головы		
21-00		Второй ужин с «Молочным коктейлем с маточным молочком»	Через 10-15 мин запить 200 мл чистой воды
22-00		Отдых и подготовка ко сну	

Примечание:

1. Порции традиционных блюд должны быть ваши обычные – не нужно «давиться и впихивать» в себя еду!
2. Воздержитесь от жирной, копченной, пересоленной пищи. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени!
3. Ваша физическая активность должна быть на уровне не ниже среднего для красивой фигуры!



С ЧЕГО НАЧАТЬ И КАК ДЕЙСТВОВАТЬ:

1. Купить полный Wellness-набор для коррекции дефицита веса «Грация-фитнес-релакс».
2. Измерить свой вес, рост, рассчитать индекс Кетле и калорийность питания в соответствии с вашим весом.
3. Измерить и записать окружность шеи, груди, талии и бедер.
4. Измерить окружность плеча и запястья, бедра и щиколотки на обеих ногах и руках.
5. Измерение и взвешивание следует производить через каждые 2 недели.
6. Следить за суточной калорийностью пищи (от фактического веса через каждые 2 недели).
7. Следовать рекомендациям по выбору продуктов питания (в таблицах выделены зелёным цветом).
8. Следовать рекомендациям по распорядку дня и приёму Wellness-продуктов «Тенториум».
9. Стараться выполнять все инструкции по физическим упражнениям в домашних условиях.
10. Ровно через 1 месяц сделать повторные замеры тела, рассчитать калорийность рациона.
11. Купить этот же набор для коррекции веса «Грация-Фитнес-Релакс» на следующий месяц!

Важное примечание:

1. Суточная калорийность программы «Грация-Фитнес-Релакс» для коррекции дефицита веса (7 продуктов) составляет 200 ккал!
2. Суточная калорийность вашей обычной пищи должна соответствовать фактической, рассчитанная по вашему весу на день расчёта!



И, В ЗАВЕРШЕНИЕ, ОЧЕНЬ КОРОТКО О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО КАЧЕСТВЕННОМУ НАРАЩИВАНИЮ МЫШЦ

Очень коротко, потому что по объёму мышц, их скорости и силе мною будет подготовлена специальная лекция по использованию апифитопродукции «Тенториум» в спорте высших достижений!

Здесь мы поговорим не о бодибилдинге, хотя и для этой категории людей будет очень полезно использовать в своём питании наши Wellness-продукты «Тенториум». Речь идёт об обычных людях, кто помимо занятий физическими упражнениями дома, которые я очень всем рекомендую, тем не менее, эти люди 3 раза в неделю посещают либо тренажёрный зал, либо занятия по фитнесу, аэробике, шейпингу, боди-флексу, либо 3 раза в неделю берут уроки танцев или хореографии.

А, главное, делают это не для будущих профессиональных соревнований, а лично для себя, чтобы всегда иметь красивое тело, красивую рельефность мышц, подтянутые бёдра, голень, щиколотку, брюшной пресс, подчёркнутую линию мышечной группы плечевого пояса, красивые руки и красивую грудь.

От автора.



ПОЭТОМУ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТ АВТОРА, ПОСВЯТИВШЕГО СПОРТУ

не один год, а сегодня второго тренера своего 12-летнего сына,
чемпиона Томска по каратэ (2-й КЮ, коричневый пояс)

1. Нагрузка на мышцы должна чередоваться достаточно продолжительными перерывами для полного восстановления мышечной силы. Помните, что это не тот случай, когда много и часто это хорошо. Напротив, это ухудшает мышцу и поэтому, делая перерывы «в подходах», вы даёте мышцам время для роста.
2. При наращивании мышц нужно, чтобы ваш сон был достаточно длительным и спокойным. Нужно знать, что и во сне «мышцы растут».
3. Никогда не приходите в зал, если ещё чувствуете усталость и не полностью восстановились после предыдущей тренировки.
4. Если вы молоды, то мышцы полностью восстанавливаются и растут уже на второй-третий день после тренировок.
5. Если вам за тридцать и жизнь полна стрессов, то рекомендуется нагружать различные мышечные группы не чаще одного раза в неделю.
6. Вот почему, важными для ваших тренировок будут упражнения на релаксацию и поэтому наш эксклюзивный комплекс домашних упражнений, будет для вас просто незаменимым подспорьем!
7. Но решающую роль в успехе обеспечит программа коррекции «дефицита» массы. Вам следует просто воспользоваться линией «Грация-Фитнес-Релакс», но не забывая делать «перекусы» за 30 мин до, во время и после нагрузок.



И, САМОЕ ВАЖНОЕ!

Никогда во время тренировок не пейте воду!

Хотя вам, и это понятно, очень хочется! Потерпите!

А вот после тренировки, минут так, через 30, - пейте.

А вот, если у вас интенсивные тренировки, тогда для этого нужно дополнительно выбрать Wellness-продукты из спортивного набора :

- Напиток «Электро-спорт»-«Эй-Пи-Ви».
- Питание класса «Спорт» «Tentorium Bee-Active».
- Адаптоген «Ассиль».
- Адсорбент молочной кислоты «Апи-Хит».

Результаты спортивного научного исследования Тенториум, которое мы выполнили в 2012 году на базе Колледжа олимпийского резерва в Ханты-Мансийске показали, что даже после одного месяца приёма комплексного спортивного набора Tentorium-Wellness увеличение мышечной массы у юных и молодых спортсменов произошло в среднем на 2 кг!!! Так что, делайте выводы!!!



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ НАПУТСТВИЯ АВТОРА

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫ НАЧНЁТЕ ВЫПОЛНЯТЬ
РАЗНЫЕ ЛИНИИ «ГРАЦИЯ-ФИТНЕС-РЕЛАКС»

1. СТАНДАРТЫ «90Х60Х90» НРАВЯТСЯ НЕ ВСЕМ! ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ!
2. МНЕ ВАЖНО, ЧТОБЫ КРАСОТА - ЯВЛЯЛАСЬ ОТРАЖЕНИЕМ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!
3. МЫ ЗА ДЕМОКРАТИЗАЦИЮ «СТАНДАРТОВ КРАСОТЫ» - НА ЛЮБОЙ ВКУС И ЦВЕТ!
4. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ВЫ НРАВИЛИСЬ СЕБЕ И ГОРДИЛИСЬ ТЕМ, ЧТО ВЫ ЭТО СМОГЛИ!
5. БАЛАНС ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЯ – НАШ ГЛАВНЫЙ ДЕВИЗ TENTORIUM-WELLNESS!

УДАЧИ!!!

С уважением, ваш профессор Ким