

Harta pierderii în greutate

Singura cale care duce către o pierdere
în greutate naturală

BY ORIFLAME
Wellness®

HARTA PIERDERII ÎN GREUTATE



Notite slide 1:

Am plăcerea să vă prezint:

“Harta pierderii în greutate”

-Chiar azi poți începe să-ți schimbi viața!

Harta pierderii în greutate reprezintă o metodă deosebită de gestionare a greutateii corporale, care și-a dovedit clinic eficiența, fiind îndelung cercetată și testată.

Oferă câteva produse și spune că le vei explica mai târziu modul de folosire.



Shake-urile Natural Balance

BENEFICII

Reduc senzația
de foame

Nutriție optimă-
se pot folosi
zilnic, toată
viața

Reduc mărimea
porțiilor, dar
asigură nutriție
optimă

Te ajută să ai
energie întreaga zi

O gustare perfectă,
sănătoasă

Scădere în greutate
dovedită clinic



BY ORIFLAME
Wellness.

HARTA PIERDERII ÎN GREUTATE

Notite: Slide 3

Iată cele șase beneficii de bază ale shake-ului Natural Balance, învață-le pe dinafară și împărtășește-le și celorlalți.

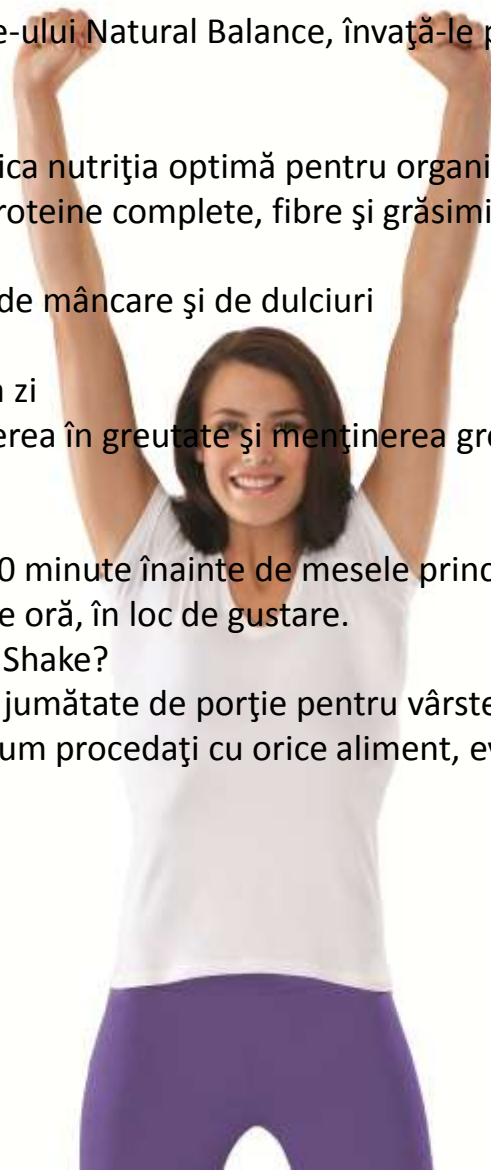
1. Te ajută să reduci porțiile fără a sacrifica nutriția optimă pentru organism
2. Nutriție optimă (carbohidrați ușori, proteine complete, fibre și grăsimi ușoare dar echilibrate), poate fi consumat zilnic, cât timp dorești
3. Micșorează senzația de foame, pofta de mâncare și de dulciuri
4. O gustare perfectă, foarte sănătoasă
5. Asigură energie și concentrare întreaga zi
6. Rezultate dovedite clinic pentru scăderea în greutate și menținerea greutății optime

Utilizare:

Pentru slăbire; se ia o porție cu aprox. 30 minute înainte de mesele principale ale zilei, conform Hărții pierderii în greutate, sau o porție la orice oră, în loc de gustare.

Cine poate să consume Natural Balance Shake?

O porție de la vârsta de 12 ani în sus. O jumătate de porție pentru vârste între 6 și 12 ani. O treime de porție pentru copii între 3 și 6 ani. Așa cum procedați cu orice aliment, evitați consumul dacă sunteți alergic la oricare dintre ingrediente.



Shake-urile Natural Balance

UNICE

Dezvoltate de oameni de știință suedezi de talie mondială

Siguranță și eficacitate dovedite în teste clinice

Numai ingrediente nutriționale naturale, fără GMO (organisme modificate genetic)

Compoziție optimă omega 3/omega 6

Produse conform celor mai înalte standarde alimentare (HACCP)



Formula conține proteine din trei surse naturale pentru un profil optim al amino acizilor
Bogat e în fibre naturale și cu un indice glicemic scăzut (GI)

Ingrediente nutritive:



Proteina din mazăre



Măceșe



Proteina din lapte



Mere



Omega 3/6 din ouă



Fibre din sfeclă de zahăr

BY ORIFLAME
Wellness

Notite: Slide 5

Shake-ul Natural Balance conține ingrediente pure și naturale, echilibrate optim pentru a menține stabilitatea nivelului de zahăr din sânge și pentru a furniza organismului nutrienții esențiali.

Procesul de creație și cercetare pentru produsul Natural Balance Shake a durat timp de 8 ani, sub conducerea cercetătorilor suedezi de talie mondială, iar testele clinice s-au desfășurat timp de 3 ani. Fabricarea produsului respecta cele mai înalte standarde alimentare (HACCP), dovedindu-și siguranța și eficacitatea în teste clinice.

El include trei surse excelente de proteine, iar această combinație furnizează organismului toți aminoacizii esențiali vitali pentru sănătatea corpului.

Shake-ul Natural Balance mai conține un complex de carbohidrați din mere și măceșe care asigură o valoare scăzută a indicelui glicemic (GI), ceea ce are o influență benefică asupra zahărului din sânge și a senzației de sațietate. Mai include fibre din rădăcină de sfeclă de zahăr, din măceșe și mere.

De asemenea, Natural Balance shake conține Omega 3 din ouă, pentru un profil echilibrat al acizilor grași.



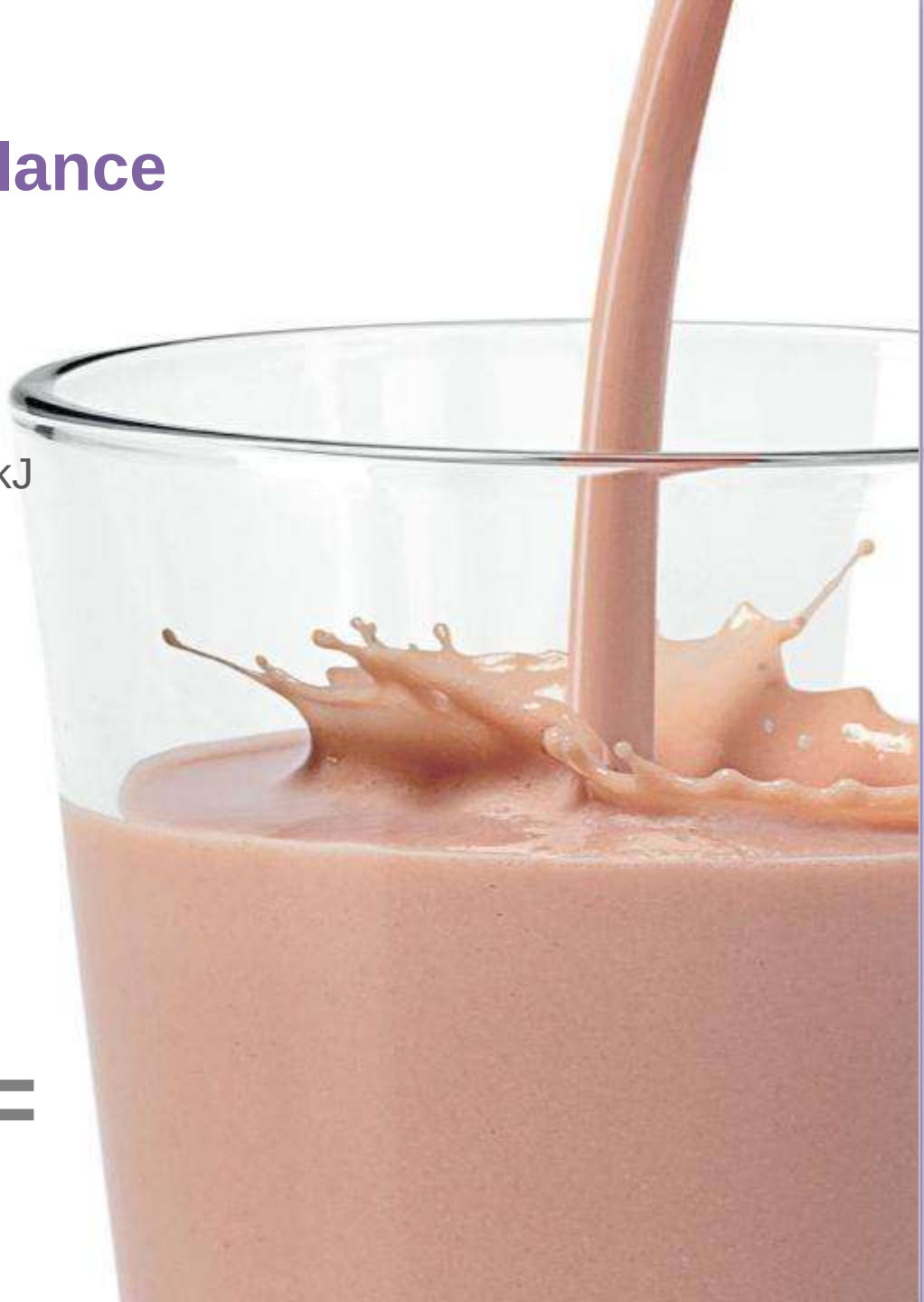
Shake Natural Balance

INFO NUTRIȚIONAL

Pentru o porție de 18g:

- Valoare energetică 65kcal/280kJ
- Proteine 7,5g
- Carbohidrați 6g
- Grăsimi 1,5g

**Numai 65 de calorii, cantitate
egală cu cea conținută de:**



Notite: Slide 7

- Compoziția shake-ului Natural Balance este echilibrată pentru a permite regenerarea celulară și aportul optim de proteine.
- Shake-ul Natural Balance conține numai 65 de calorii, adică exact energia furnizată de un măr verde! Un măr este o gustare grozavă și face parte din formula shake-ului. Cu toate acestea, un măr nu oferă organismului toate proteinele bune și acizii grași și, de aceea, nu este o gustare completă așa cum este shake-ul Natural Balance, în ceea ce privește asigurarea unei nutriții optime pentru corp.



Produsele Wellness

REZULTATE DOVEDITE IN STUDII CLINICE

Riduri mai puține și o piele mai sănătoasă

O funcționare mai bună a musculaturii

Scăderea greutății, în medie, cu 9,4 kg în 12 luni

Produsele sunt:

- Dezvoltate în Suedia
- 100% lipsite de gelatină de la bovine și porcine
- 100% lipsite de GMO (organisme modificate genetic)
- Produse după cele mai înalte standarde farmaceutice (GMP)

Produse dezvoltate de oameni de știință și profesori suedezi renumiți



Professor
Stig Steen



Professor
Sven-Olof
Isacson



Professor
Jörgen
Serup



Dr. Steve
Barton



Nutritionist
Burdak
Gömuc



Dr. Ake
Lignell



Nutritional
Educator
Ewa
Larsson



Produsele Wellness, dezvoltate de oameni de știință și profesori suedezi renumiți

Studiul referitor la pierderea în greutate datorită folosirii produselor Wellness by Oriflame s-a dovedit a avea rezultate uimitoare:

O pierdere medie în greutate de 12 kg pentru persoanele supraponderale, după 24 de luni! (participanții la studiu au urmat metoda Wellness numită Harta pierderii în greutate, care include consumul shake-ului Natural Balance de mai multe ori pe zi)

Produsele sunt:

- Dezvoltate în Suedia
- 100% lipsite de gelatină de la bovine și porcine
- 100% lipsite de GMO (organisme modificate genetic)
- Produse după cele mai înalte standarde farmaceutice (GMP)



Modelul pierderii în greutate în mod natural

3 PUNCTE PRINCIPALE ÎN ECHILIBRAREA GREUTĂȚII:

Nutriția

Nutriția completă și echilibrată este asigurată de shake-ul Natural Balance.



Activitate fizică

30 de minute de exerciții ușoare în fiecare zi; de exemplu, mersul pe jos.

Comunitatea Wellness

Scăderea în greutate este un scop mai ușor de atins cu ajutorul activ al prietenilor.

Notite: Slide 11

Modelul de pierdere în greutate în mod natural are 3 puncte principale:

Nutriția, Activitatea fizică și Comunitatea Wellness.

Nutriția

O nutriție completă și echilibrată înseamnă să obții din hrană toți nutrienții de care ai nevoie, dar fără kaloriile inutile. În harta Wellness nutriția optimă este asigurată cu shake-ul Natural Balance și pachetul Wellness pentru femei/bărbați. Pentru a obține o schimbare de lungă durată a stilului de viață este important să consumi, în afară de shake, alimente sănătoase.

Activitate fizică

30 de minute de exerciții fizice ușoare în fiecare zi, de exemplu, mersul pe jos (faceți o plimbare în timpul pauzei de prânz, sau urcați pe scări în loc să luați liftul). Nu uitați, energia pe care o introduceți în organism prin alimentație trebuie să fie egalată de energia pe care o consumați prin mișcare. Excesul de energie este stocat de organism sub formă de grăsime, deci o viață activă reprezintă un factor important în atingerea scopului propus.

Comunitatea Wellness

Atingerea scopului de a pierde în greutate este mai ușor de îndeplinit dacă se face cu participarea și sprijinul celor din jur. Folosiți această oportunitate pentru a vă crea propria comunitate Wellness chiar astăzi, aici. Cumpărați produsele și începeți să le folosiți, iar apoi noi vom organiza întâlniri săptămânale în lunile următoare unde ne vom acorda sprijin reciproc pentru a ne îndeplini cât mai ușor obiectivele de echilibrare a greutății corporale! Urmăriți și notați-vă într-un caiet efectele produselor, sentimentele și emoțiile și le vom discuta la următoarea noastră întâlnire.

Pentru lideri: Sprijinul tău, în calitate de consultant Oriflame, este vital pentru succesul clienților tăi. Urmărește îndeaproape rezultatele obținute de clumpărători, prin telefon, email și întâlniri săptămânale speciale.

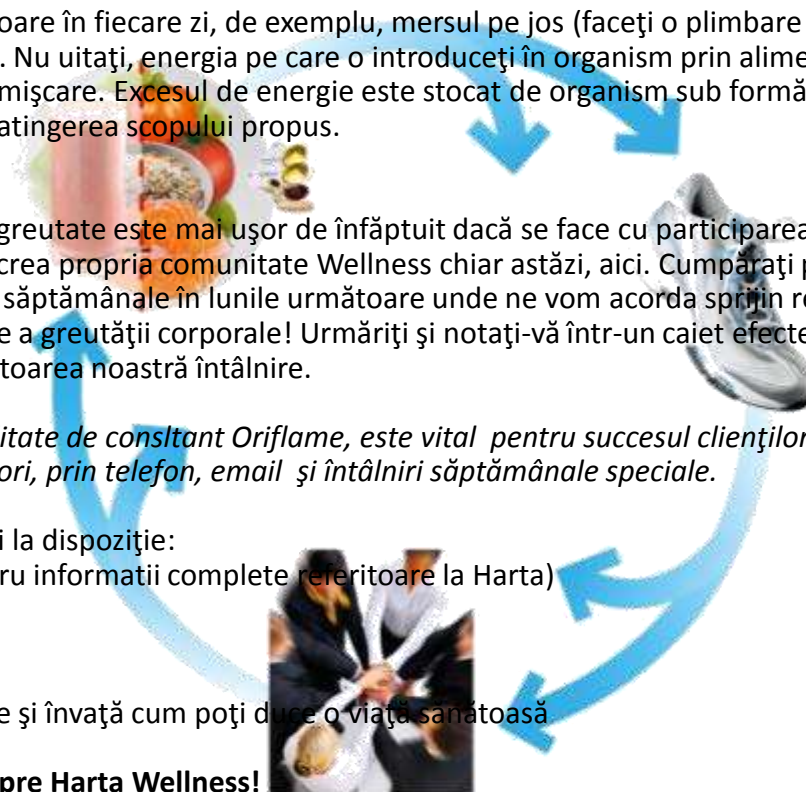
Folosește materialele pe care le ai la dispoziție:

Ghidul produselor Wellness (pentru informații complete referitoare la Harta)

Calculatoare Wellness BMI online

Participă la întâlnirile săptămânale și învață cum poți duce o viață sănătoasă

Și acum, să discutăm concret despre Harta Wellness!



Harta Wellness

URMEAZĂ DRUMURILE CĂTRE SUCCES



BY ORIFLAME
Wellness

HARTA PIERDERII ÎN GREUTATE

Notite: Slide 13

În Harta Wellness de pierdere a greutatei naturale și echilibrate puteți alege pe care dintre cele trei căi diferite doriți să o parcurgeți, în funcție de obiectivele fiecăruia de gestionare a greutatei.

Calea Startului

Calea Pierderii Naturale în Greutate

Calea Stilului de Viață Sănătos

Calea Startului

Calea Startului nu este menită pentru pierderea în greutate pe termen lung, dar îți oferă un început inspirat și îți crește determinarea să-ți atingi scopurile. Conține tot de ce are nevoie corpul tău, dar are un aport de energie scăzut, astfel riscând să-ți scadă metabolismul dacă este folosit pentru o perioadă mai lungă. Prin urmare, stai pe Calea Startului timp de 2 săptămâni, după care poți trece la Calea Pierderii Naturale în Greutate pentru a obține rezultate pe termen lung.

Calea Pierderii Naturale în Greutate

Calea Pierderii Naturale în Greutate a fost dezvoltată pentru o gestionare a greutatei pe termen lung și nu este la fel de strictă ca și Calea Startului. Poți să te afli pe această cale până îți atingi obiectivul tău de greutate și l-ai depășit pentru a menține și susține noul tău stil de viață.

Calea Stilului de Viață Sănătos

Calea Stilului de Viață Sănătos este pentru cei care nu au nevoie să piardă în greutate. Această cale este pentru a asigura un aport nutrițional optim prin adăugarea Shake-ului Natural Balance la o dietă normală sănătoasă. Natural Balance Shake poate fi folosit de exemplu pentru susținerea fitness după exerciții sau după amiază în locul unei gustări nesănătoase pentru un spor de energie și concentrare.



Harta Wellness

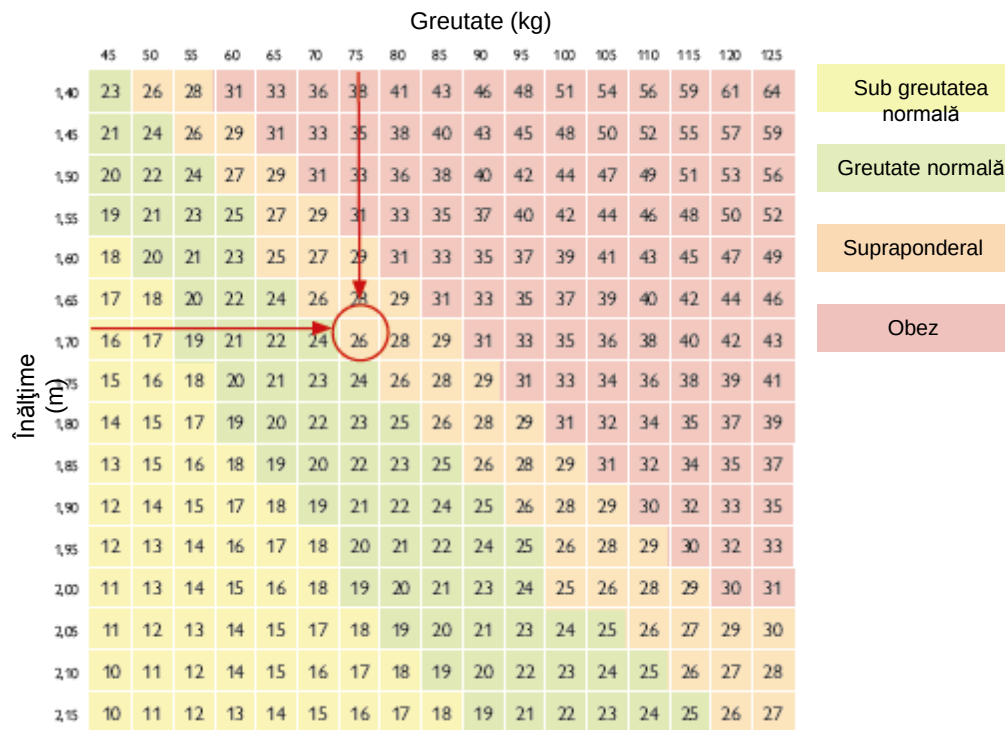
3 PAȘI PENTRU A AJUNGE LA GREUTATEA IDEALĂ

PASUL 1: Calculează-ți indicele BMI actual

Tabelul arată cum este clasificată greutatea corpului tău.

Durează aproximativ o lună să poți trece cu o căsuță spre stînga.

Calculează-ți indicele BMI actual și stabilește-ți un obiectiv în calendar.



$$\text{BMI} = \frac{\text{GREUTAT}}{\text{ÎNĂLȚIME} \times \text{ÎNĂLȚIME}}$$

$$\text{EX} = \frac{75 \text{ KG}}{1,68 \times 1,68} = 26,57$$

Notite: Slide 15

PASUL 1: Calculează-ți indicele BMI actual

(găsești calculatorul BMI și online:

<http://ru.oriflame.com/products/show-wellness.jhtml?tag=BMI>)

Tabelul indicelui greutateii corporale (Body Mass Index -BMI) arată cum este clasificată greutatea ta corporală, din punct de vedere clinic.

Durează aproximativ o lună să poți trece cu o căsuță spre stînga – așadar, poți să calculezi când îți vei atinge obiectivul fixat, dacă respecți programul.

Calculează-ți indicele BMI actual și stabilește-ți un obiectiv în calendar, când anume vei atinge greutatea ideală.

BMI – Body Mass Index

IMC – Indice de Masă Corporală

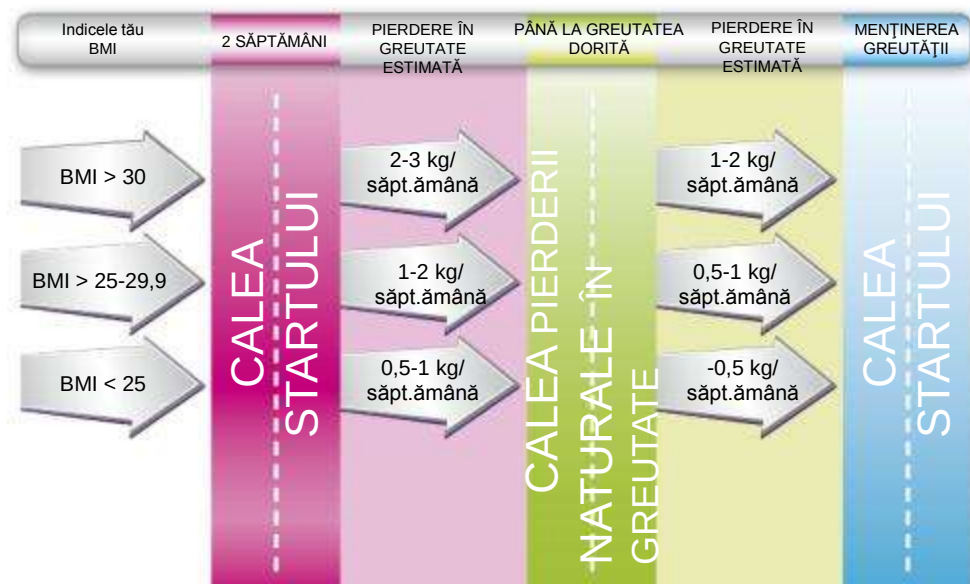
	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1,40	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
1,45	21	24	26	29	31	33	35	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
1,50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
1,55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1,60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1,65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1,70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
1,75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1,80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1,85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1,90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1,95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
2,00	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
2,05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
2,10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
2,15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Harta Wellness

3 PAȘI PENTRU A AJUNGE LA GREUTATEA IDEALĂ

PASUL 2. Planifică-ți bine activitatea

- Două săptămâni urmezi **Calea Startului**, ceea ce va avea ca rezultat o notabilă scădere în greutate.
- Următoarele șase săptămâni: **Drumul pierderii naturale în greutate**. Pentru persoanele care și-au propus să piardă mai mult în greutate: reveniți pe **Calea Startului** la fiecare trei săptămâni.
- Odată ce ți-ai atins greutatea propusă, mergi pe **Calea stilului de viață sănătos**.



Harta Wellness

3 PAȘI PENTRU A AJUNGE LA GREUTATEA IDEALĂ

Notite: Slide 17

Pasul 2:

Aleea Startului are dieta cea mai strictă, ceea ce face ca aceste două săptămâni să ducă la o notabilă scădere în greutate.

După primele două săptămâni, urmează Drumul pierderii naturale în greutate (pe care îl continuăm timp de 6 săptămâni, dar asta este și în funcție de modul în care ți-ai atins obiectivul). Acest drum permite o alimentație cu mai multe calorii, și chiar dacă scăderea în greutate continuă constant, ea se face într-un ritm mai lent, care poate fi menținut mai mult timp.

Persoanelor care trebuie să slăbească mai mult li se recomandă să reia Pasul 1, Aleea Startului, la fiecare trei săptămâni.

Din momentul în care a fost atinsă greutatea dorită, este important ca aceasta să fie menținută o lungă perioadă de timp pentru a reuși stabilizarea hormonilor care au rol în controlul greutății, a poftei de mâncare și obiceiurilor noastre zilnice (stilul de viață). Acest drum se numește Calea Stilului de viață sănătos.

Harta Wellness

3 PAȘI PENTRU A AJUNGE LA GREUTATEA IDEALĂ

PASUL 3.

Urmărește Harta și respectă Lista



BY ORIFLAME
Wellness.

HARTA PIERDERII ÎN GREUTATE

Notite: Slide 19

Pasul 3:

În Ghidul Produselor vei găsi două alternative pentru micul dejun, patru opțiuni pentru gustări și trei grupe de alimente din care să-ți alcătuești mesele principale ale zilei (*în paginile următoare sunt evidențiate o serie de alimente permise*). Programul personal al fiecăruia va dicta din ce grupe de alimente poate alege și în ce cantitate. Alegerea snack-ului și a micului dejun este la latitudinea voastră.

Programul nu se bazează pe rețete greu de alcătuit – poți să-ți construiești meniurile alegând dintre alimentele pe care le ai în mod normal în frigider și în cămară. Restricțiile se referă la felurile de alimente, cantități și modul de preparare.



Harta Wellness

Lista zilnică pentru pierderea în greutate

Data: _____

- ☐ Bea un shake Natural Balance cu 30 de minute înainte de prânz și cină
- ☐ Mers pe jos în ritm alert cel puțin 30 minute/zi (chiar de două ori pe zi, dacă poți)
- ☐ Mișcare cel puțin 30 de minute de 3 ori pe săptămână (exerciții cu greutateți, aerobic, ciclism, dans, etc.)
- ☐ Bea un pahar cu apă înainte de fiecare masă
- ☐ Mănâncă mesele principale (micul dejun, prânzul și cina) la ore fixe, zilnic, pe cât posibil
- ☐ Mănâncă mai încet, mestecând bine alimentele. Conștientizează fiecare înghițitură; nu citi, nu lucra și nu te uita la televizor în timpul mesei.
- ☐ Mulțumește-te să te sature numai 80 % și ridică-te de la masă, dacă este posibil.
- ☐ Spală-te pe dinți imediat după fiecare masă principală, lucru care îți va tăia pofta de a mânca sau de desert
- ☐ Dormi cel puțin 8 ore pe noapte. Culcă-te devreme.
- ☐ Evită alimentele prăjite, prăjiturile, dulciurile, chips-urile și alte gustări similar preparate prin prăjire, sosurile cu smântână, untul, brânzeturile grase, pâinea albă, pastele făinoase, orezul, sucurile de fructe și alte băuturi dulci/îndulcite și carbogazoase.
- ☐ Consumă numai alimente preparate la abur, fierte, crude sau la grătar.
- ☐ Nu consuma alcool în această perioadă (este permis un pahar pe săptămână).
- ☐ Dacă îți se face poftă de dulce, îndepărtează-o bând un shake NATURAL BALANCE



Cele trei grupe de alimente

Grupa 1 Legume

Salată verde
Spanac
Ruccola și alte salate verzi
Pătrunjel, coriandru, ierburi aromatice
Varză, varză kale
Castraveți
Ardei gras
Roșii
Broccoli
Morcovi
Asparagus
Sfeclă roșie
Ridichi
Conopidă
Varză de Bruxelles
Frunze de țelină
Chimion
Germenii (de fasole, floarea soarelui, etc)
Iarbă de mare (Alge verzi)
Măsline, avocado
Ceapă, usturoi
Ciuperci
Porumb
Linte
Fasole (de orice fel)
Mazăre egipteană (Garbanzo)
Mazăre

Grupa 2 Proteine

Linte
Mazăre egipteană (Garbanzo)
Fasole (de orice fel)
Ouă
Tofu
Pește
Fruite de mare
Pui
Curcan
Boabe de soia
Lactate degresate și neîndulcite și derivate (brânzeturi, iaurt, lapte)

Grupa 3 Carbohidrați

Cereale (ovăz, orez, grâu integral)
Cartofi
Cartofi dulci
Dovleac
Porumb
Țelină- rădăcină
Paste din grâu integral
Quinoa
Bulgur (cuș-cuș)
Pâine din cereale integrale
Tăieței
Paste făinoase
Orez



Model alimentar

Legume
proaspete, de
culori diferite

Carbohidrați cu
emisie lentă



Pentru nutriție optimă
pe timpul dietei:
WellnessPack Man
sau Woman

Proteine din
surse optime



BY ORIFLAME
Wellness

Modelul alimentar – împărțirea farfuriei

Ce cantități din cele trei grupe diferite de alimente ai pune pe farfuria ta (o farfurie de mărime normală), la o masă, în funcție de 'Drumul' pe care îl urmezi. În paginile următoare sunt câteva exemple.

Cât de mult ar trebui să mănânci?

Legume

Acestea sunt, în general, nelimitate. Legumele și salatele conțin apă, fibre, substanțe nutritive și sunt sărace în calorii. Se recomandă consumul unei cantități între 500 g și 1 kg pe zi. Fructele se află în aceeași categorie, dar conțin mai multe calorii, deci mesele trebuie să se axeze mai mult pe legume.

Hrană bogată în carbohidrați

Este permisă puțină pâine la micul dejun, însă alimentele bogate în amidon trebuie evitate în timpul programului de pierdere în greutate. Mâncați în schimb alimente complete cum ar fi cartofi copti în loc de piure de cartofi, orez brun în loc de orez alb și cereale integrale, cum ar fi grâu fiert, în loc de paste făinoase.

Hrană bogată în proteine

Nu se recomandă carnea roșie sau cea de porc din cauza efectelor negative asupra sănătății. Încurajați participanții la program să consume legume, diferite soiuri de fasole, produse lactate degresate și ouă pentru asigurarea aportului de proteine.

Pentru nutriție optimă pe timpul dietei luați WellnessPack Man sau Woman

Să vedem de ce acest pachet este atât de convenabil și important pentru nutriția ta optimă.



Pachetele Wellness

BENEFICII

Susține sistemul
imunitar

Sporește rezistența
musculară

Ajută la sănătatea
ochilor

Îmbunătățește
hidratarea pielii și
reduce liniile fine

Benefic pentru
articulații și cu efect
anti-inflamator



BY ORIFLAME
Wellness

HARTA PIERDERII ÎN GREUTATE

Notite: Slide 25

Pentru o alimentatie corespunzătoare pe perioada dietei, trebuie să luați pachetul WellnessPack pentru femei sau pentru bărbați. Pachetul conține tot necesarul de vitamine și minerale pentru organism atunci când reduceți aportul de calorii.

Iată cele șase beneficii principale ale pachetului Wellness:

Îmbunătățește hidratarea și elasticitatea pielii; reduce efectul nociv al razelor UV, liniile fine și ridurile

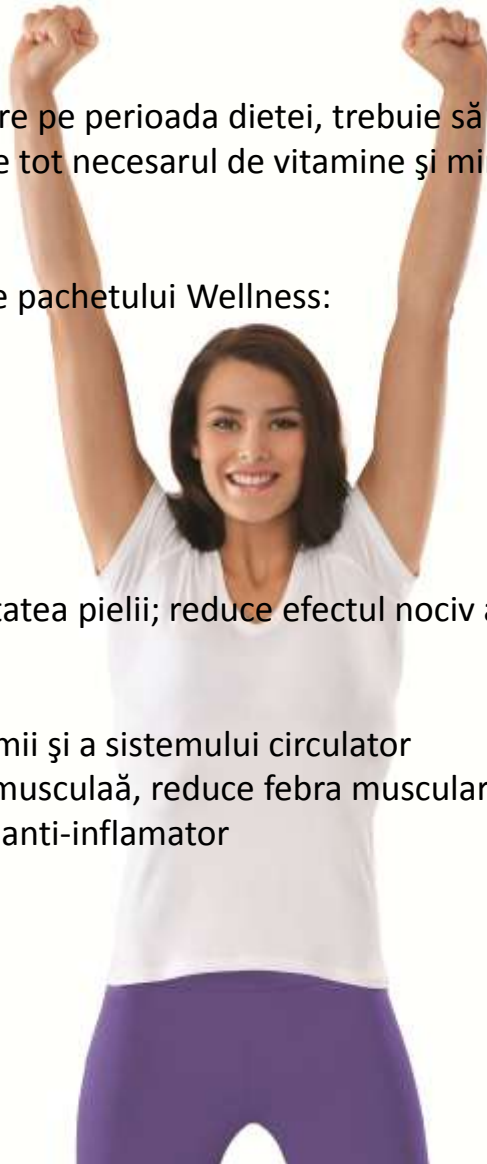
Susține sistemul imunitar

Ajută la sănătatea ochilor

Bun pentru sănătatea creierului, inimii și a sistemului circulator

Sporește performanța și rezistența musculară, reduce febra musculară după antrenament

Benefic pentru articulații și cu efect anti-inflamator



Pachetele Wellness

UNICITATE

Dezvoltate de oameni
de știință suedezi de
renume mondial

Siguranță și eficacitate
dovedite în studii clinice

Nu conțin gelatină
provenită de la porcine și
bovine, nu au coloranți
artificiali și nu conțin GMO

Omega 3

Antioxidant
Astaxanthin

Multivitamine/
Minerale

Necesarul zilnic într-
un singur pliculeț



Antioxidant puternic
provenit din
arhipelagul suedez

Produce în Suedia
după cele mai
înalte standarde
de calitate din
domeniul
farmaceutic (GMP)

Conțin cel mai pur ulei
obținut din pește
crescut în mediu
ecologic



BY ORIFLAME
Wellness

Notite: Slide 27

Iată cele șapte atribute ale unicității pachetelor Wellness, comparativ cu alte produse similare:

1. Cercetare-dezvoltare și testare efectuate de oameni de știință suedezi de renume mondial
2. Necesarul zilnic într-un singur pliculeț
3. Siguranță și eficacitate dovedite în studii clinice
4. Antioxidant puternic provenit din arhipelagul suedez
5. Nu conțin gelatină provenită de la porcine și bovine, nu au coloranți artificiali și nu conțin GMO (organisme modificate genetic)
6. Conține cel mai pur ulei obținut din pește crescut în mediu ecologic
7. Produs în Suedia după cele mai înalte standarde de calitate din domeniul farmaceutic



Calea Startului

- Pentru obținerea unor rezultate rapide în scăderea greutății
- Urmează o timp de 2 săptămâni, apoi alege Calea pierderii naturale în greutate



Gustarea de dimineață



Masa de prânz
(100% legume)



Gustarea de după-amiază



Cina (75% legume, 25% proteine)

Notite: Slide 29

Acum să explicăm **Calea Startului**

Aici se scade cantitatea de calorii, pentru a obține o scădere accentuată în greutate.

Urmați acest drum maximum 2 săptămâni, apoi treceți pe Drumul scăderii naturale în greutate.

Micul dejun

Alegeți un mic dejun sănătos care să conțină multe fibre, fructe, legume și zahăr puțin.

Exemplu: lăpt de vacă degresat, un ou, pâine integrală, fructe de pădure, fructe și legume, sau un shake!

Masa de prânz

Luați o porție de shake cu 30 de minute înainte de masă.

Prânzul trebuie să cuprindă legume de diferite culori, plus un pliculeț Wellness Pack pentru a asigura organismului cantitatea necesară de vitamine și minerale de care are nevoie pentru întreaga zi.

După-amiază

Luați două gustări sănătoase pe zi, de exemplu un fruct și 5 alune sau nuci nesărate, ori un shake și un fruct. Fiți activi și optimiști.

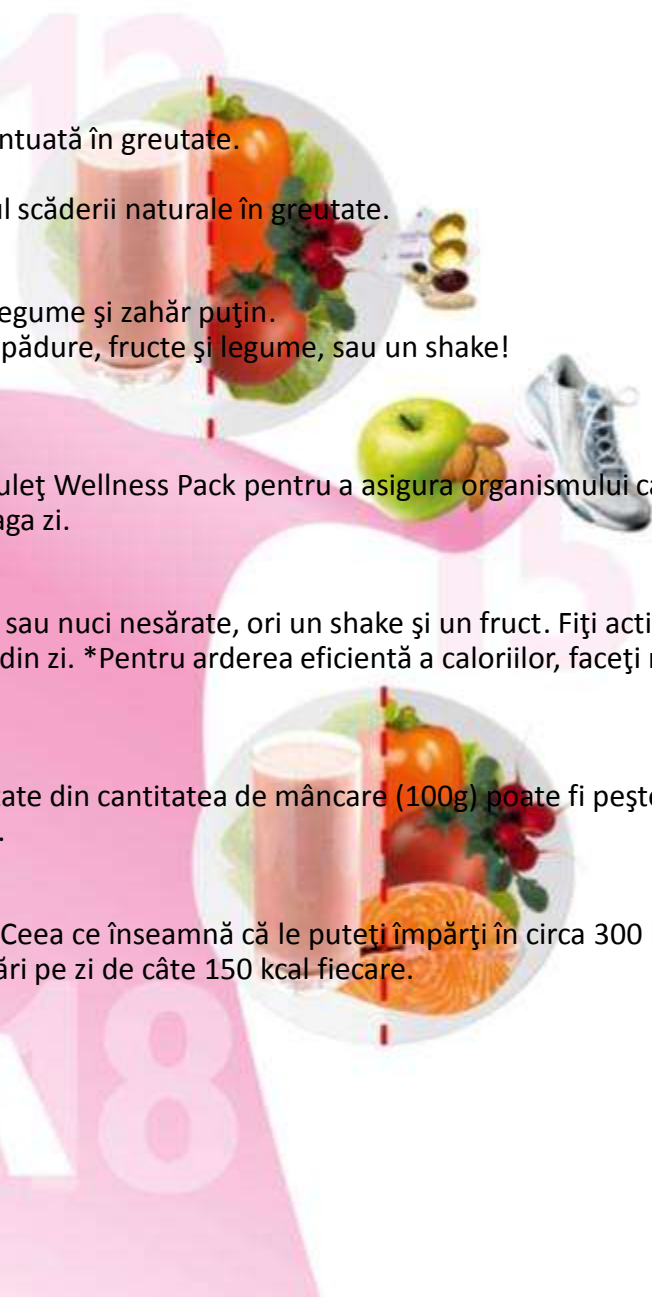
Faceți mișcare, de exemplu o plimbare de 30 min/zi* la orice oră din zi. *Pentru arderea eficientă a caloriilor, faceți mișcare mai ales dimineața, înainte de micul dejun.

Cina

Luați o porție de shake cu 30 de minute înainte de masă. O jumătate din cantitatea de mâncare (100g) poate fi pește înăbușit sau fasole, iar garnitura poate fi formată din legume de diferite culori.

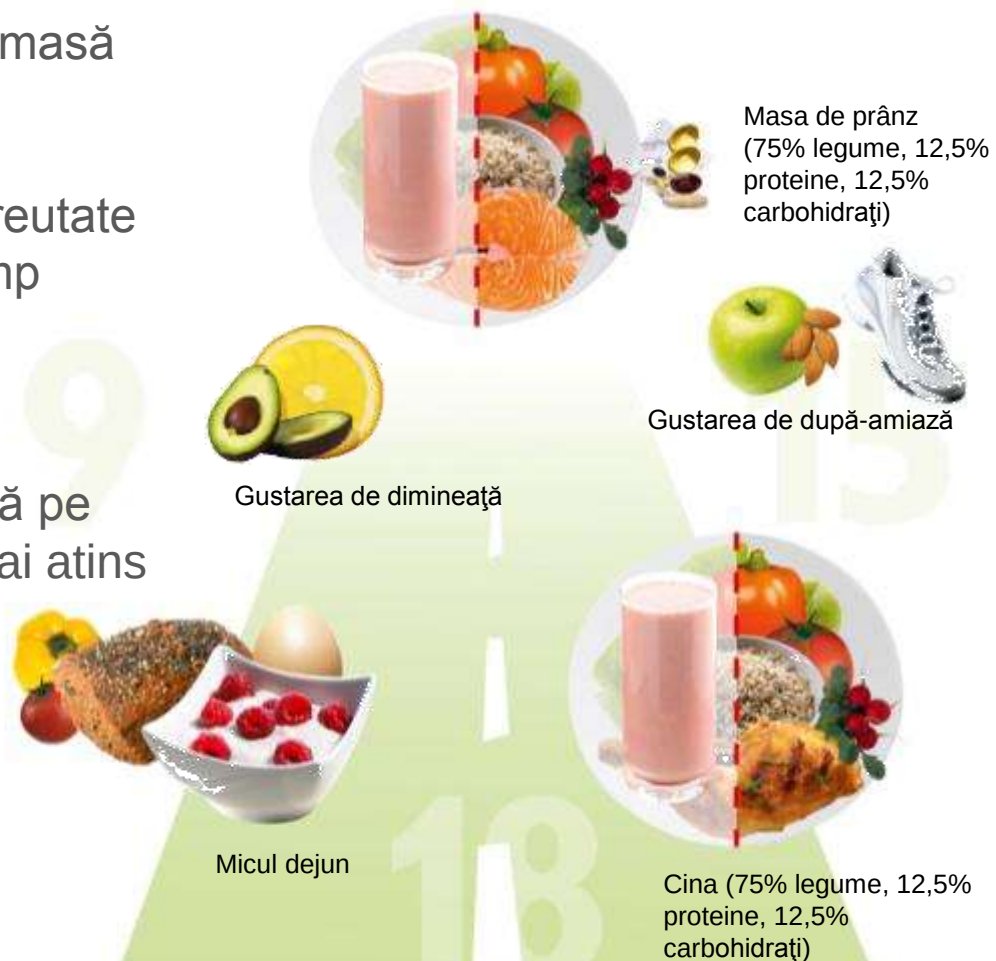
Informații suplimentare

O zi normală pe Aleea Startului vă asigură aproximativ 1200 kcal. Ceea ce înseamnă că le puteți împărți în circa 300 kcal pentru fiecare masă principală (micul dejun, prânzul și cina) și două gustări pe zi de câte 150 kcal fiecare.



Calea pierderii naturale în greutate

- Conținut de proteine și carbohidrați - 25 % la o masă principală
- Pierdere constantă în greutate ce poate fi menținută timp îndelungat
- Urmează acest drum 6 săptămâni, apoi continuă pe cont propriu, dacă nu ți-ai atins obiectivul fixat



Calea pierderii naturale în greutate

Pe Drumul pierderii naturale în greutate fiecare masă principală are un conținut de proteine și carbohidrați în proporție de 25 %. Acest lucru conduce la o scădere constantă în greutate și care poate fi menținută pe o perioadă lungă de timp. **În acest grup de slăbire vei continua drumul timp de 6 săptămâni, dar poți merge și mai departe, dacă consideri necesar.**

Micul dejun

Alegeți un mic dejun sănătos care să conțină multe fibre, fructe, legume și zahăr puțin.

Exemplu: lăpt de vaci degresat, un ou, pâine integrală, fructe de pădure, fructe și legume, sau un shake!

Masa de prânz

Luați o porție de shake cu 30 de minute înainte de masă. 25% din porția normală va fi formată din alimente bogate în carbohidrați (100-125g orez, cartofi, paste)* și proteine (100g , carne slabă, cum ar fi pui sau pește înăbușit), iar restul de 75 % va fi formată din legume de diferite culori. Nu uitați pliculețul de Wellness!

După-amiază

Luați două gustări sănătoase pe zi, de exemplu un fruct și 5 alune sau nuci nesărate, ori un shake și un fruct. Fiți activi și optimiști. Faceți mișcare, de exemplu o plimbare de 30 min/zi* la orice oră din zi. *Pentru arderea eficientă a calorilor, faceți mișcare mai ales dimineața, înainte de micul dejun.

Cină

Același principiu ca la masa de prânz.

Informații suplimentare

O zi normală pe Drumul pierderii în greutate vă asigură aproximativ 1500 kcal. Ceea ce înseamnă că le puteți împărți în circa 400 kcal pentru fiecare masă principală (micul dejun, prânzul și cina) și două gustări pe zi de câte 150 kcal fiecare.



Calea stilului de viață sănătos

**Consumați 1-2 shake-uri zilnic,
între mese, pentru:**

- a vă păstra concentrarea și energia
- vă menține greutatea atinsă: luați astfel o gustare mai sănătoasă, mai ieftină și mai echilibrată!



Notite: Slide 33

În cele din urmă, avem la dispoziție **Calea stilului de viață sănătos.**

Pe această cale veți merge după ce ați atins obiectivul propus cu privire la scăderea în greutate.

Când parcurgeți Calea stilului de viață sănătos, 50 % din porția de la o masă este reprezentată de legume, 25 % proteine și 25 % de carbohidrați. Aceasta este combinația ideală pentru păstrarea unei greutate echilibrate pentru o lungă perioadă de timp.

Micul dejun

Alegeți un mic dejun sănătos care să conțină multe fibre, fructe, legume și zahăr puțin.

Exemplu: lăpt de vacă degresat, un ou, pâine integrală, fructe de pădure, fructe și legume, sau un shake!

Masa de prânz

Luați o porție de shake cu 30 de minute înainte de masă. 50% din porția normală va fi formată din alimente bogate în carbohidrați (100-125g orez, cartofi, paste)* și proteine (100g , carne slabă, cum ar fi pui sau pește înăbușit), iar restul de 50% va fi format din legume de diferite culori. Nu uitați pliculețul de Wellness!

După-amiază

Luați două gustări sănătoase pe zi, de exemplu un fruct și 5 alune sau nuci nesărate, ori un shake și un fruct. Fiți activi și optimiști. Faceți mișcare, de exemplu o plimbare de 30 min/zi* la orice oră din zi. *Pentru arderea eficientă a calorilor, faceți mișcare mai ales dimineața, înainte de micul dejun.

Cină

Același principiu ca la masa de prânz.

Informații suplimentare

O zi normală pe Drumul pierderii în greutate vă asigură aproximativ 1800 kcal. Ceea ce înseamnă că le puteți împărți în circa 500 kcal pentru fiecare masă principală (micul dejun, prânzul și cina) și două gustări pe zi de câte 150 kcal fiecare.



Atitudine pozitivă

**Nu există pe fața pământului persoane care nu pot slăbi;
există doar oameni care nu sunt dispuși să facă acest efort!**

Atitudini constructive:

- Pierderea în greutate să devină prioritară
- Să compătimești persoanele care 'ciugulesc' permanent
- Planifică activitatea fizică și execut-o conform programului
- Stabilește obiective realiste
- Să faci tot ce este necesar
- Să rămâi fidel scopului final, chiar și în zilele de stagnare

**Alte moduri de a-ți păstra motivarea
și a avea succes în ceea ce ți-ai propus?**



Notite: Slide 35

Nu există pe fața pământului persoane care nu pot slăbi; există doar oameni care nu sunt dispuși să facă acest efort! Dacă urmărești corect harta pierderii în greutate, nu vei simți nicio clipă senzația de foame!

Atitudini constructive:

- Pierderea în greutate să devină o prioritate: când mănânci în oraș, la petreceri, în zilele obișnuite la serviciu, la cumpărăturile alimentare curente, când îți se oferă bunătăți, dulciuri, etc.
- Să compătimești persoanele care 'ciugulesc' permanent, nu să cedezi aceleiași tentații
- Să-ți planifici exercițiile fizice la fel de serios ca orice ședință importantă.
- Să-ți stabilești obiective și termene realiste pentru realizarea acestora
- Să faci tot ce e necesar (cum ar fi să mergi la culcare devreme) și să nu trișezi
- Să rămâi fidel scopului final, chiar și în zilele de stagnare

Discuții: Care sunt alte modalități de a vă păstra motivarea și a avea succes în ceea ce v-ați propus?

Discutați despre ce înseamnă să te simți motivat. Sunt în grupul tău persoane care au nevoie de sprijin special?



Subscrie-te și economisește bani!

Înscrie-te și vei obține produsele Wellness la un preț și mai scăzut.
La fiecare a 4-a campanie îți primești produsele tale **GRATUITE!**



Dacă te înscrii în calitate de consultant Oriflame ai posibilitatea să cumperi cu reducere **toate** produsele Oriflame și poți începe să câștigi bani din vânzarea acestora!

Notite: Slide 37

Dacă te hotărăști să slăbești, e de preferat să folosești produsele în mod continuu, pe o perioadă lungă de timp, pentru a observa rezultate pozitive. Subscrie-te și vei obține produsele Wellness la un preț și mai scăzut. Cumperi 4, dar plătești doar 3! Un alt avantaj al abonamentului este că livrarea ritmică îți asigură nutriția corectă zi de zi, fără pauze.

După câteva săptămâni vei începe să simți efectele unei nutriții corespunzătoare cu Wellness Pack și chiar să slăbești eficient folosind shake-ul Natural Balance!

Dacă te înscrii în calitate de consultant Oriflame ai posibilitatea, nu numai să cumperi cu reducere produsele Wellness (pe baza abonamentului), ci și să cumperi cu reducere produse cosmetice!



Agenda întâlnirilor viitoare

- Cântărire, măsurare circumferință bust și șolduri.
- Testimoniale și recunoaștere
- Verificarea listei de priorități
- Exerciții fizice – activitate fizică ușoară
- Pauză pentru un shake Natural Balance!
- Subiectul zilei



Notite: Slide 39

Așadar, durata propusă pentru grupul tău: 2 săptămâni pe Calea Startului și apoi 6 săptămâni pe Calea pierderii naturale în greutate, adică opt întâlniri, inclusiv întâlnirea inițială.

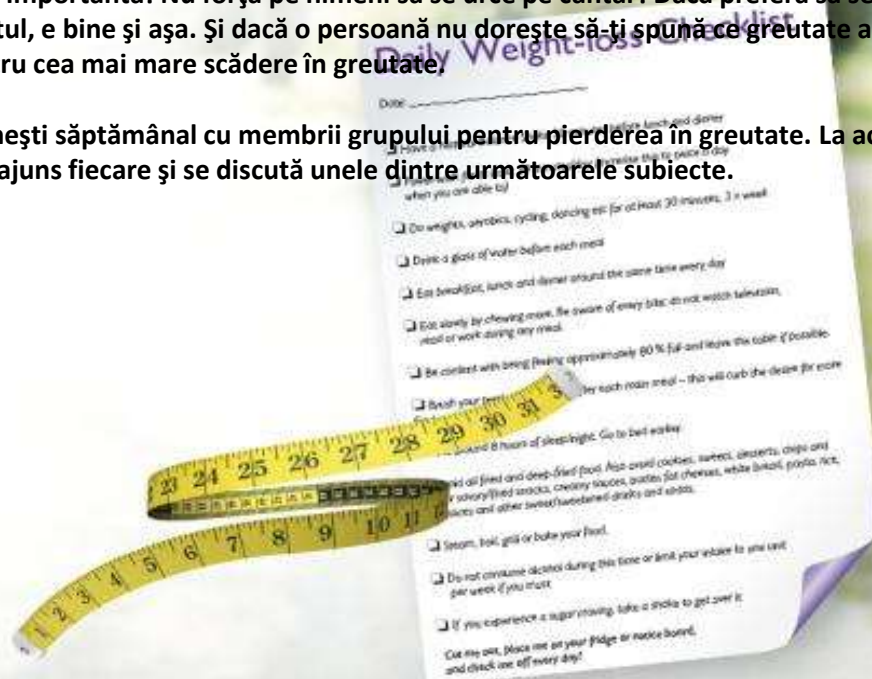
Ai prezentat participanților Harta Wellness, acum trebuie să-ți planifici următoarea întâlnire. La următoarea întâlnire, participanții trebuie deja să fi citit instrucțiunile din Ghidul produsului referitoare la Harta Wellness și cum să continue pierderea în greutate. Toți participanții trebuie să-și fixeze un obiectiv referitor la scăderea în greutate și să fie realiști în privința îndeplinirii acestuia pe timpul parcurgerii diferitelor drumuri.

Invită oamenii la următoare întrunire și urmărește desfășurarea activității până atunci. Spune participanților că țise pot adresa dacă întâmpină dificultăți .

Cere-le să-și țină caietele la zi, spune-le că au de trecut diferite probe și trebuie să se vadă îmbunătățirile până la ședința viitoare.

• Cântărire, măsurare circumferință bust și șolduri. Aceste activități trebuie executate la fiecare întâlnire, pentru a se vedea evoluția. Materiale necesare: cântar și ruletă (centrimetru de croitorie). Notează rezultatele. Integritatea personală este importantă! Nu forța pe nimeni să se urce pe cântar! Dacă preferă să se cântărească acasă și să-ți spună rezultatul, e bine și așa. Și dacă o persoană nu dorește să-ți spună ce greutate are, e ok, dar nu va primi recunoaștere pentru cea mai mare scădere în greutate.

• Este important să te întâlnești săptămânal cu membrii grupului pentru pierderea în greutate. La aceste ședințe se verifică stadiul la care a ajuns fiecare și se discută unele dintre următoarele subiecte.



Notite: Slide 39 (continuare)

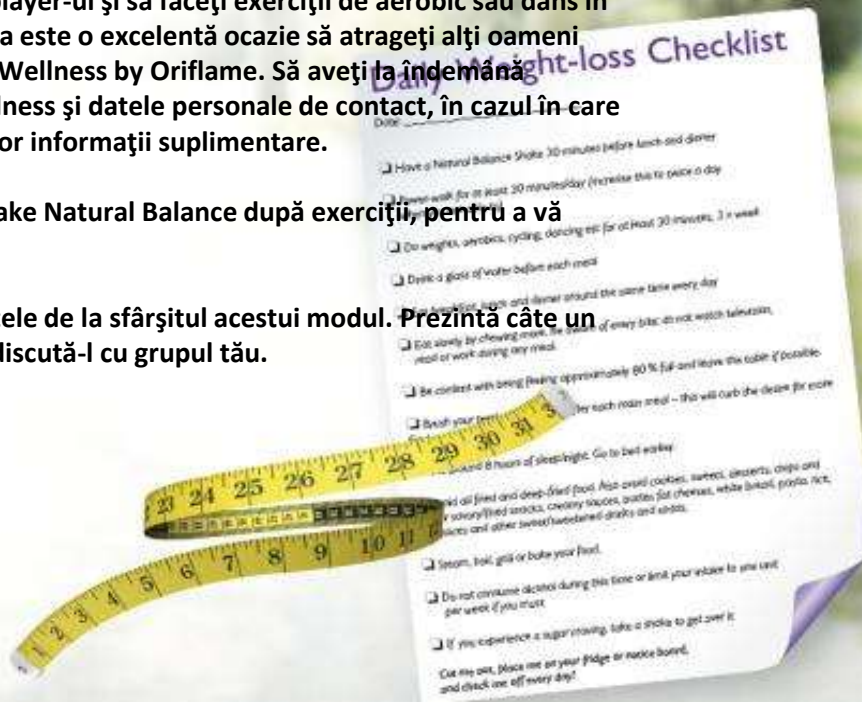
- Testimoniale și recunoaștere. Persoana care a slăbit cel mai mult va prezenta amănunte ale realizării sale și va primi recunoaștere pentru acest lucru; îi dai un mic cadou (de ex. un ruj, sau doar o stea din hârtie aurie). O idee ar fi ca persoana care adună cele mai multe stele auri să primească un premiu după terminarea celor 8 săptămâni de regim.

- Verifică lista și vezi ce puncte au fost scăpate din vedere de persoanele respective. Informează-i pe toți și contribuieți cu toți, ca o echipă, la remedierea situației. Nu au respectat regimul tot timpul? Din ce cauză? În anturajul lor erau persoane care mâncau lucruri “nepermise”? Nu au făcut plimbarea zilnică? NU negociați cu oamenii permisiunea de a mânca mai multe dulciuri sau de a bea alcool, de a adauga zahăr-miere la ceai, etc.

- Faceți exerciții fizice. De ex. Faceți o plimbare de 30/45 min cu grupul vostru. Alte sugestii: bowling, dans, tai chi și alte activități fizice ușoare. Pentru cel mai bun PR: poți să-ți aduci CD-player-ul și să faceți exerciții de aerobic sau dans în parcul din apropiere! Aceasta este o excelentă ocazie să atrageți alți oameni care n-au auzit niciodată de Wellness by Oriflame. Să aveți la îndemână materiale referitoare la Wellness și datele personale de contact, în cazul în care trecătorii sunt interesați și vor informații suplimentare.

- Luați o Pauză pentru un shake Natural Balance după exerciții, pentru a vă recăpăta energia.

- Subiectul zilei. Citiți subiectele de la sfârșitul acestui modul. Prezintă câte un subiect la fiecare ședință și discută-l cu grupul tău.



BY ORIFLAME
Wellness

Harta pierderii în greutate

Singura metodă de a pierde în greutate
în mod natural

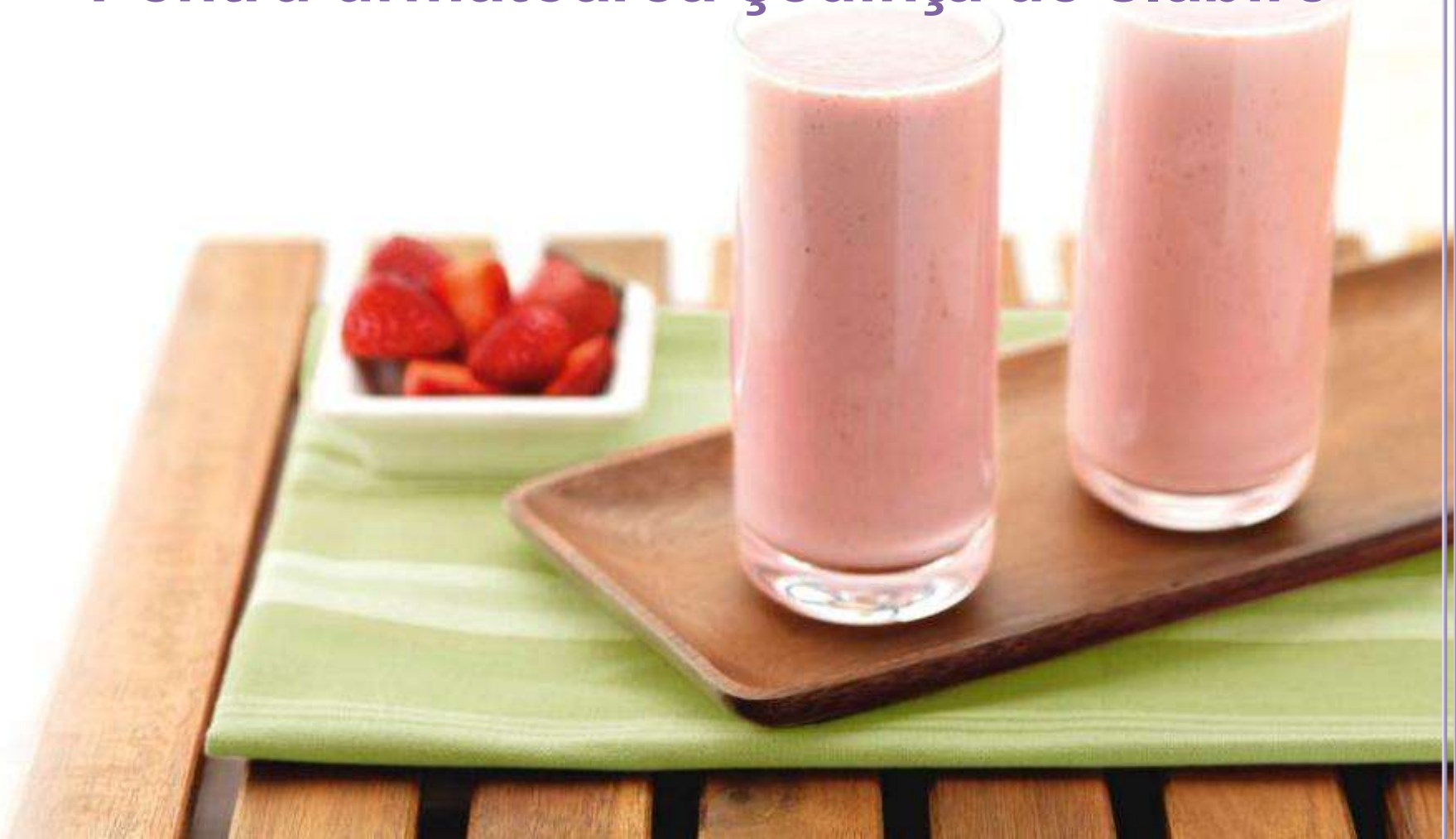
BY ORIFLAME
Wellness

HARTA PIERDERII ÎN GREUTATE



Subiectul zilei-

Pentru următoarea ședință de slăbire



Grupul pentru pierdere în greutate – subiecte pentru ședințe

- Sațietate: Cum să te simți sătul
- Somnul
- Stresul și mâncatul excesiv din motive emoționale
- Cum îi determini pe parteneri/ prieteni/colegi să-ți susțină eforturile.
- Exerciții fizice
- Despre conținutul caloric al alimentelor și consumul de calorii



Sațietatea

- Nivelul zahărului din sânge ne afectează starea psihică, sațietatea și pofta de dulce.
- Regula celor 20 de minute
- Scara sațietății de la 1-6



• **Nivelul zahărului din sânge ne afectează starea psihică, sațietatea și pofta de dulce.**

Oamenilor le place să ronțăie, așa cum pasc oile. Dacă mâncăm la fiecare 3-4 ore, în mod **REGULAT** – asta înseamnă zilnic – ne simțim mai puțin lacomi la masă, ceea ce ne ajută să reducem porțiile de mâncare. Foamea este rezultatul inevitabil a lipsei de mâncare timp de 4-6 ore și te face să-ți dorești surse de energie care se absorb rapid (cunoscut și sub denumirea de poftă de dulciuri). Dacă ți-e foame între mese, bea un shake!

• **Regula celor 20 de minute** se referă la faptul că, după ce ai luat o masă sănătoasă și suficient de consistentă, trebuie să ai răbdare și să aștepti ca informația referitoare la introducerea alimentelor în organism să fie procesată de creier, care va da apoi semnalul că te-ai săturat. Totuși apetitul tău se adaptează mult mai târziu. Dacă, după 20 de minute, încă îți mai este foame, mai mănâncă puțin.

• **Scara sațietății de la 1-6:** Cât de flămând sau sătul ești? Dacă 1 reprezintă “aproape leșinat de foame” iar 6 reprezintă “sunt așa de sătul! simt că explodez”; ar trebui să vă propuneți ca mereu să oscilați în jurul valorilor 3 și 4. Acordați-vă o notă de la 1 la 6 înainte și după fiecare gustare sau masă principală.



Somnul

- Somnul ajută la reglarea tuturor funcțiilor organismului, inclusiv pofta de mâncare și metabolismul. Factorii care contribuie semnificativ la instalarea obezității sunt lipsa de somn și stresul.
- În general oamenii au nevoie de aprox. 8 ore de somn pe noapte – și este important ca somnul să se desfășoare în timpul nopții.
- Lipsa de somn mărește apetitul și consumul de calorii.
- **Trucuri pentru noapte**



Notite: Slide 47

Trucuri pentru noapte:

- Mergi la culcare cu 9 ore înainte de ora la care trebuie să te trezești
- Cititul unei literaturi serioase te poate ajuta să adormi, asadar scoate pe noptieră cărțile pe care ți-ai dorit mereu să le citești!
- Să scrii în jurnalul personal sau să întocmești lista cu activități pentru a doua zi poate fi un mod de a-ți scoate din minte întâmplările de peste zi.
- Dacă ți se face foame înainte de culcare, bea un pahar cu apă sau un ceai de plante și așteaptă 20 minute. De obicei, pofta dispare în acest interval. Dacă persistă, bea un shake (NBS) sau un fruct tăiat în bucățele mici. **NU** mâncați sandviciuri sau alte alimente greu digerabile la această oră.





•Stresul și apetitul excesiv din motive emoționale

- Majoritatea supraponderalilor au impresia că sunt mai fericiți când mănâncă.

Acesta este un reflex condiționat și poate fi stopat prin învățare.

- Obiceiul începe cu o sentiment de natură disforică (plictiseală, oboseală, stres puternic, etc) și cu foame. Mâncatul ajută la eliberarea de serotonină care, pentru scurt timp, îndepărtează senzațiile disforice.

- Trucuri pentru stoparea foamei de tip emoțional



Notite: Slide 49

Trebuie să înțelegi că nu este cazul să te autopedepsești – găsește o soluție reală pentru problema cu care te confrunți și pune-o în aplicare! Acest lucru îți va da mai multă satisfacție decât mâncatul.

Mănâncă numai la ore fixe.

Cere sfatul unui specialist pentru a-ți rezolva problemele de ordin emoțional.

Fă zilnic sport și depune eforturi pentru a-ți consolida stima față de sine.

Arderea caloriilor în mod optim

- Plimbări dimineața, înainte de micul dejun
- Cu cât plimbarea este mai lungă, cu atât mai bine.
- Să nu dureze mai puțin de 30 de minute! Ideal este ca mersul pe jos să dureze 60 – 90 min/zilnic



BY ORIFLAME
Wellness

Notite: Slide 51

Plimbările de dimineață

Dimineața, depozitele de glucoză sunt epuizate, nivelul cortisolului (un hormon catabolic) este maxim, iar nivelul insulinei (un hormon anabolic) este minim. Asta înseamnă că ești pregătit să arzi grăsimile dacă îți faci plimbarea **înainte de a lua micul dejun** (micul dejun determină emisia de insulină). Poți mări arderile bând ceai verde tare (fără zahăr!) care are un conținut bogat în cafeină.

Cât timp?

Cu cât plimbarea este mai lungă, cu atât mai bine.

Să nu dureze mai puțin de 30 de minute; 60 minute este perioada optimă. Organizația Mondială a Sănătății recomandă mersul pe jos timp de cel puțin 90 de minute pe zi pentru a pierde în greutate și 60-90 minute pe zi pentru menținerea greutății.





Cei apropiați ar trebui:

- Să te oprească atunci când observă că vrei să trișezi
- Să nu te încurajeze să trișezi numai pentru a avea ei un complice la delictul de a mânca excesiv
- Să te încurajeze să faci mișcare și chiar să se alăture eforturilor tale
- Să-ți facă complimente pe parcursul programului
- Să nu vină cu mâncare tentantă în fața ta
- Să prepare mâncăruri mai sănătoase pentru tine și pentru ei, de asemenea

Exerciții fizice

Transpiră de trei ori pe săptămână

Ce activități pot să încerc?

Gimnastică aerobică ușoară/avansată

Înot

Plimbări lungi

Ridicare de greutate

Mers pe bicicletă

Dans

Plimbare în pauza de prânz

Cumpără un DVD cu lecții și fă gimnastică acasă

Folosește o bicicletă staționară timp de 30-60 minute, în timp ce urmărești programul TV preferat





Notite: Slide 54

Transpiră de trei ori pe săptămână

Dacă adaugi la plimbările zilnice exerciții aerobice sau antrenamente cu greutate de 3 ori pe săptămână, excesul de grăsime va dispărea mai repede.

Mai propuneți și alte modalități de a deveni tot mai activi?

Despre conținutul caloric al alimentelor și consumul de calorii



Alimente cu multe calorii și indice glicemic mare:

Brânzeturi, unt, smântână, sosuri, paste făinoase, pâine, foietaje, ciocolată, prăjituri, înghețată, băuturi alcoolice, băuturi dulci, sucuri, nuci, alune

Alimente cu puține calorii:

Salate, legume, fructe, fasole, pește, carne macră, cartofi, cereale integrale, ceaiuri

**Ai slăbiciune pentru anumite alimente?
Care sunt acelea?**

Notite: Slide 56

Indicele glicemic

Este important să cunoaștem indicele glicemic (GI) al alimentelor. 100 grame de porumb, mazăre sau morcovi sunt mai indicate decât 100 grame de pâine albă, paste sau orez.

Încearcă să înlocuiești cu vegetale carbohidrații din regimul tău alimentar curent.

Orice aliment cu gust dulce și fără culoare vie are, de obicei, un GI înalt.

Ai slăbiciune pentru anumite alimente? Care sunt acelea?



Număr de calorii în..



175 kcal



150 kcal



219 kcal



70 kcal



155 kcal



35 kcal



67 kcal



94 kcal



45 kcal



97 kcal



551 kcal



577 kcal

BY ORIFLAME
Wellness

Notite: Slide 58

O cantitate optimă de calorii pentru persoanele inactive este de 2000 kcal/zi, iar pentru persoanele active >2500 kcal/zi.

Aici aveți câteva exemple referitoare la conținutul caloric al unor alimente obișnuite. Unele conțin multe calorii (înghețata, hamburgeri, bere, șuncă), iar altele cu un conținut redus de calorii (legume, fructe, pâine).

Totuși, nu este necesar să vă bateți capul cu aceste cifre și să calculați kaloriile. Pur și simplu, urmăriți culorile semaforului când alegeți alimentele, asortați meniul așa cum ați văzut în modelul anterior și sunteți pe drumul cel bun! Nu uitați: mâncați încet și la ore fixe.



Calorii consumate după 30 min de mișcare



Notite: Slide 60

Iată câteva exemple de activități și numărul de calorii consumate în 30 de minute.

După 30 de minute de exerciții ușoare (cum ar fi să te plimbi cu pas alert sau să te joci cu copiii tăi) ai scăpat de aprox. 200 kcal!

Activități cu intensitate scăzută < 150 kcal, 30min:

Bowling, jocul cu copiii, curățenie cu aspiratorul, golf, plimbare

Activități cu intensitate medie 200-300 kcal, 30min:

înot, ciclism (rapid), urcatul pe scări, călărie, ski, tenis

Activități cu intensitate mare > 300 kcal, 30min:

Dans (intens), fotbal, jogging, alergare, ski fond

