



## НАУЧНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ И ДИЕТЫ

# ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТНИКАХ



### Программа диеты PreVent

- Составление наиболее подходящей диеты

### Наблюдение и советы

- Анализ результатов измерений
- Долгосрочная стабилизация желаемого веса после завершения программы

### Регулярная пища и продукты

- Индивидуальная пища
- Инновационные и высококачественные продукты
- Низкая инсулиновая реакция, высокий уровень расщепления жира и повышенное чувство насыщения

### 1.а. РЕГУЛИРОВАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ – ЛИКВИДАЦИЯ ГЛИКОГЕНА



- 2 дня / 4 напитков ежедневно / каждые 4 часа
- \*53 гр. Старт в 150 мл молока + 150мл. воды = 5 мензур до краев

и

### 1.б. РЕГУЛИРОВАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ – ЛИКВИДАЦИЯ ГЛИКОГЕНА



- 4 дня / 2 напитка и один прием пищи / каждые 4-6 часа
- \*53 гр Start в 250 - 300 мл. воды = 5 мензур до краев

### На данной стадии достигаются:

- Очищение запасов гликогена (чтобы началось расщепление жира) , Улучшение процесса пищеварения
- Подготовка к новым привычкам питания

## 2. РЕГУЛИРОВАНИЕ СОКРАЩЕНИЯ ЖИРА

### А. ПРОТЕИНОВАЯ ФАЗА

Premium\*

Пища, богатая протеинами

Premium



4-6 часа



4-6 часа



От 6 до 18 недель

### Б. ФАЗА УГЛЕВОДОВ

Basic\*

Пища, содержащая углеводы

Basic\*



4-6 часа



4-6 часа



\* Basic/ BMI Control в молоке или йогурте с низким содержанием жира.

На данной стадии достигаются:

- Уменьшение жира / веса и улучшение чувства насыщения.
- Улучшение инсулиновой реакции.
- Потеря жира на примерно 1 кг. в неделю.

## 3. РЕГУЛИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

Завтрак

регулярная пища

Basic или Premium\*



4-6 часа



4-6 часа



ИЛИ



\*Basic в молоке или йогурте с низким содержанием жира. Дозировка для каждого приема пищи приводится на упаковке продукта..

На данной стадии достигаются:

- Стабилизация веса и количества жира.
- Исправление старых пищевых привычек.

## 4. ПОДДЕРЖКА

Завтрак



Регулярная пища



4-6 часа

Легкая пища



- Стабилизация веса и количества жира
- Создание новых привычек в питании
- Долгосрочные результаты

### ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

- Употребляйте всегда ежедневно 2-3 литра жидкости без калорий (воду, чай, кофе, прохладительные напитки, диетические напитки и т.д.).
- Еда должна быть наслаждением.
- Ваш обед должен длиться хотя бы полчаса.
- Избегайте пищу быстрого приготовления и снеки.
- Выбирайте внимательно продукты, которые вы покупаете.
- Не пропускайте необходимый прием пищи
- Не принимайте пищу между тремя основными приемами в день.
- Соблюдайте, насколько это возможно, регулярность ритма приема пищи.
- Употребляйте малые количества жира и растительного масла и будьте внимательны со скрытым жиром в мясе, с молочными продуктами и хлебобулочными изделиями.
- Уменьшите потребление сладостей, напитков, содержащих сахар, и алкоголя.
- Повысьте физическую активность.

**PreVent**  
Prevention Health Concepts

Для получения более подробной информации, пожалуйста, свяжитесь с нами, или посетите наши интернет-сайты [www.prevent.gr](http://www.prevent.gr) и [www.diet-info.gr](http://www.diet-info.gr)

PREVENT HELLAS A.V.E.E. ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ И ДИЕТЫ

**АФИНЫ:** проспект Василеос Георгиу В', 22, ПИ 116 35, тел.: 0030-210-72-97-722,  
**САЛОНИКИ:** Гефира Паспала, 12-й км. Салоники-Муданья, Терми, ПЯ 8119, ПИ 57001,  
тел.: 0030-2310-334-200, факс: 0030-2310-316-666

**Аптеки Кипра:** Никосия - Лимассол – Ларнака – Пафос - Пустыня