



Active Life  
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

#ПП

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ДЛЯ ПОДТЯНУТЫХ  
ФОРМ И ОТЛИЧНОГО  
САМОЧУВСТВИЯ

**Slim Mix:**  
**ВЕС В НОРМЕ —**  
**ЗДОРОВЬЕ**  
**В ПЛЮСЕ!**



# Содержание

<b>Введение</b>	4
<b>Лишний вес и здоровье</b>	10
<b>#ПП – правильное питание</b>	12
<b>Коллекция рационального питания Active Life – Slim Mix</b>	14
Белок и его роль в организме	18
Slim Mix от TianDe – источник «спортивных» и «интеллектуальных» аминокислот	22
BCAA: спортивное трио	22
Slim Mix от TianDe – источник микроэлементов	25
Slim Mix от TianDe – источник антиоксидантов, витаминов и других активных веществ	26
Для кого созданы Slim Mix?	30
Slim Beauty Mix: красота изнутри	36
Slim Detox Mix: активный пребиотик	38
Slim Cardi Mix: аминокРИТМ	40
Slim Hondro Mix: хондроРЕЗЕРВ	42

Slim Mix: вкусно пить, легко готовить!	44
<b>Рекомендованная программа питания для снижения веса</b>	47
Введение	47
Общие рекомендации	52
Пример меню на день	61
1 этап: подготовительный	70
2 этап: снижение веса и детоксикация организма	72
3 этап: снижение веса и поддержка сердечно-сосудистой системы	76
4 этап: снижение веса и поддержка суставов	80
<b>Рекомендованная программа питания для формирования и поддержания рельефного тела и стройной фигуры</b>	85
<b>Чем бы дитя ни тешилось, или Чем питаются наши дети</b>	91
<b>Сантиметр с индексом массы тела</b>	92
<b>15 преимуществ белковых коктейлей Slim Mix от TianDe</b>	94



## Введение

Друзья, у вас в руках (а может, на экране гаджета) ваш «верный помощник» на пути к счастливой, яркой и насыщенной жизни. Именно такой она станет, когда вы будете довольны своим отражением в зеркале, когда вы будете ощущать себя бодрым, энергичным и полным сил для новых свершений. Как это сделать? Работать над собой, над своим телом, над своим здоровьем. «Это очень сложно», – подумает кто-то... «Вовсе нет!» – с уверенностью ответим мы.

В этом издании вы найдете подробную, а главное, понятную информацию о принципах правильного питания. Вы познакомитесь с эффективными белковыми коктейлями Slim Mix от корпорации TianDe, которые помогут сделать ваши формы идеальными, жизнь – активной, здоровье – крепким, а самочувствие – отменным.





# КОМУ НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ЭТУ БРОШЮРУ?



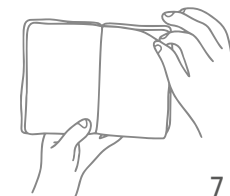
6

- ✔ Тем, кто следит за своей фигурой и здоровьем  
Поддерживайте свой оптимальный желаемый вес, сохраняйте отличное самочувствие
- ✔ Тем, кто хочет сбросить пару-тройку, а может, десяток лишних килограммов  
Для этого не придется изнурять себя жесткими диетами и многочасовыми тренировками
- ✔ Тем, кто занимается спортом (и любителям, и профессионалам)  
Сформировать красивое рельефное тело и повысить эффективность тренировок? Легко!
- ✔ Тем, кто испытывает высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки  
Сбалансированное питание поможет повысить работоспособность и снизить усталость
- ✔ Молодым людям/студентам  
Правильное питание поможет всегда быть в тренде! Сессии на отлично, веселые вечеринки – сил хватит на все!
- ✔ Пожилым людям  
Рекомендации от TianDe помогут повысить энергичность и улучшить общее самочувствие
- ✔ Абсолютно всем!  
Мы расскажем, что требуется для правильного функционирования всех систем организма!

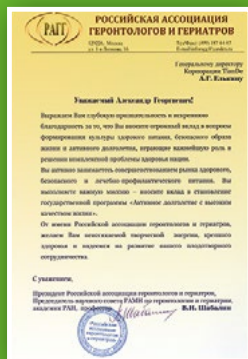


#TianDe  
Slim Mix

Для вас и вашего отличного самочувствия корпорация TianDe разработала линейку уникальных продуктов рационального питания Active Life – коллекцию белковых коктейлей Slim Mix. Эти напитки помогут вам максимально легко и эффективно достигать любых поставленных целей (будь то снижение веса или формирование рельефного тела, повышение работоспособности или улучшение общего самочувствия). Но давайте обо всем по порядку.



7



Корпорация TianDe получила признательность геронтологов и гериатров за активный вклад в здоровье нации.



Чистота и безопасность продукции TianDe подтверждены!

## Продукты рационального питания Active Life – это:

- специально разработанные рецептуры;
- максимум натуральных компонентов;
- использование современных технологий;
- низкокалорийное, сбалансированное, легкоусвояемое питание;
- баланс необходимых для современного человека компонентов;
- универсальные продукты для употребления в течение всего дня.



## Нам доверяют!

**Вкус и пользу белковых коктейлей Slim Mix от TianDe уже по достоинству оценил** председатель международного экологического движения «Живая Планета», член Общественной палаты РФ, академик РАЕН, доктор биологических наук, профессор **Николай Дроздов**. Ученый-зоолог, кандидат географических наук, путешественник... Миллионы людей (без преувеличения, целые поколения) знают его как легендарного телеведущего передачи «В мире животных». На протяжении многих лет Николай Дроздов уделяет особое внимание своему питанию и не понаслышке знает, как сохранять отличное самочувствие и энергию.



# ЛИШНИЙ ВЕС И ЗДОРОВЬЕ



«Хорошего человека должно быть много»... Пожалуй, эта крылатая фраза уже давно потеряла свою актуальность. Ведь сегодня лишний вес признан одной из главных угроз здоровью.

Только представьте: от связанных с ним проблем в мире умирают **2,8 млн человек в год!** Значимость проблем, связанных с избыточным весом, стремительно растет: **за последние 30 лет численность больных ожирением удвоилась.** Согласно оценкам Всемирной организации здравоохранения, во всем мире от лишнего веса страдают **около 1,5 млрд человек.** В России, Европе и США это относится к каждому четвертому!



Многие до сих пор уверены, что лишний вес – это лишь эстетическая проблема, встают на позицию «любить себя такими, какие есть», называя это «бодипозитивом». В это время медики всего мира бьют тревогу, говоря об ожирении, как о mine замедленного действия. С лишним весом напрямую связаны повышение риска преждевременной смерти и развитие целого спектра серьезных заболеваний, среди которых на первом месте проблемы сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, нервная, пищеварительная... Лишний вес негативно воздействует на все системы организма.

Вы задумывались о том, что лишний вес – относительно «молодая» проблема? Ее причинами во многом стали постоянные стрессы, которым подвержены современные люди, малоподвижный образ жизни, постоянная занятость с быстрыми перекусами на бегу, массовое «увлечение» фастфудом...

В далекие времена о такой проблеме просто не знали.

- Пища была простой и здоровой. Она не была культом, а являлась источником энергии, необходимой для жизни. В рацион входили натуральные продукты без каких-либо химических добавок, содержащие все необходимые для организма компоненты.



- Чтобы добыть/собрать/приготовить пищу, необходимо было приложить массу физических усилий.
- Дефицит продуктов питания, конечно, также вносил свою лепту.

Да и представления о красоте были совершенно другими. Полные люди, которых было крайне мало, считались эталоном красоты, а сама полнота – признаком здоровья и богатства.

- Замуж старались брать упитанных женщин, худоба считалась показателем нездоровья, бесплодия и даже ранней смерти.
- Вспомните женщин эпохи Возрождения... Чтобы быть в тренде и почеркнуть свое превосходство, многие использовали накладные бедра и животы, имитирующие полноту.
- Рембрандт, Рубенс, Боттичелли – выдающиеся художники и скульпторы воспевали красоту пышных женских форм.
- Екатерина II, еще будучи невестой императора Петра III, из-за своей худобы была принята с неодобрением. Только после набора веса она прошла «отбор» и смогла обвенчаться с царем.

Массово о проблемах лишнего веса люди заговорили в XIX веке. Тогда и начали появляться первые диеты, причем некоторые из них были чересчур «экстравагантны»...



# #ПП – правильное питание

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ И «С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ»?



Здоровый полноценный рацион – это то, к чему должен стремиться **КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК**, будь то девушка, которая хочет носить модную одежду и без комплексов щеголять в коротких шортах, или атлет, которому нужен рельеф. Да абсолютно любой, кто желает привлекательно выглядеть и отлично себя чувствовать.

Что вы знаете о правильном питании? Наверняка немало – о его основных принципах нам твердят с экранов телевизоров, со страниц гляцевых журналов и сайтов. Об этом вам обязательно расскажет очередной тренер в спортзале.

Но, даже обладая определенным багажом знаний, питаться правильно и рационально получается лишь у единиц. И на это есть масса причин. Самая главная, как считают многие, – это отсутствие времени. Вы видели холодильник адептов фитнеса? Он уставлен маленькими и большими контейнерами, в которых расфасованы завтрак, полдник, обед и ужин. На каждый день – свое меню. При этом еда должна быть разнообразной и полезной!

И дело не только во внешнем виде и привлекательности. Нерациональное питание – это почти всегда недостаток необходимых нутриентов. Что это такое? Давайте обо всем по порядку.

Нутриенты (или пищевые вещества) – это биологически активные элементы, которые

необходимы для жизнедеятельности организма. Проще говоря, это те «полезности», которые человек должен употреблять с пищей. Нутриенты делятся на макро- и микронутриенты. Макронутриенты – это белки, жиры и углеводы, которые просто необходимы для полноценной работы организма и достижения определенных целей. Микронутриенты – это витамины и минералы. Но! Все они должны быть в определенных количествах и нужных пропорциях.

Вспомните, чем вы питаетесь каждый день (если вы не атлет, который уже знает все тонкости рационального питания). Картошка, супы, пельмени и многие другие домашние, вкусные, но зачастую не очень полезные блюда, перекусы с шоколадкой, печеньем и сладким чаем... Если посмотреть, какие макронутриенты содержатся в таком рационе, сразу станет понятно: вы испытываете дефицит растительного белка, а вот животного белка, углеводов и жира получаете в избытке. Такое питание и приводит к развитию очень многих проблем.



Корпорация TianDe разработала линейку коктейлей Slim Mix, которые помогут восполнить в организме нехватку важных элементов. В первую очередь это, конечно, БЕЛОК! Причем белок высококачественный, обогащенный необходимыми аминокислотами, витаминами, антиоксидантами и микроэлементами.





# Коллекция продуктов рационального питания Active Life Slim Mix

Природа дает нам при рождении лишь «стартовый капитал» красоты и здоровья, и то далеко не всем. Все остальное – в наших руках! Именно поэтому забота о здоровье была и остается важным направлением деятельности корпорации.

Новой страницей в ассортиментной политике TianDe стала «философия рационального питания». Правильный, разнообразный рацион – это основа долгой, здоровой, активной жизни. Еще Гиппократ говорил: «Ты ешь то, что ты ешь! Пусть пища твоя станет лекарством твоим!»

Специалисты корпорации TianDe проделали серьезную работу и создали полезные, эффективные, высококачественные, простые в применении продукты – белковые коктейли Slim Mix.

Slim Mix



#Slim Mix

**Анастасия  
Ельчищева**, врач,  
фитнес-тренер  
международного  
уровня

**Евгений  
Голошубов**,  
директор  
Ассоциации  
профессионалов  
фитнеса и сети  
фитнес-клубов



Slim Mix от TianDe помогут:

- ✓ всегда быть в отличной форме;
- ✓ поддерживать свой идеальный, а главное, желаемый вес;
- ✓ получать максимальные результаты от спортивных тренировок;
- ✓ чувствовать себя энергичным и бодрым;
- ✓ «замедлить возраст», сохраняя активность на долгие годы;
- ✓ приумножать красоту.

Slim Mix от TianDe – ЭТО



## Slim Mix: УНИКАЛЬНЫЙ\* СБАЛАНСИРОВАННЫЙ СОСТАВ

Высокобелковые, обезжиренные, низкокалорийные – корпорация TianDe разработала уникальную формулу, которая включает в себя оптимальное содержание КАЧЕСТВЕННОГО животного и растительного белка при минимальном содержании жира, углеводов и калорий.

Slim Mix **БЕЗ**

<b>СОИ</b> В основе миксов – качественный животный (сывороточный) и растительный (подсолнечный) белок
<b>ГЛЮТЕНА</b> В составе – натуральные овсяные пищевые волокна
<b>САХАРА</b> Нежный сладкий вкус продуктам придает натуральный экстракт стевии
<b>КОНСЕРВАНТОВ</b> В составе сильные антиоксиданты – астаксантин и витамин С
<b>СИНТЕТИЧЕСКИХ КРАСИТЕЛЕЙ</b> Цвет обеспечивает натуральный свекольный сок, в Slim Detox Mix и Slim Cardi Mix еще и натуральные ягоды и сок клубники и клюквы



#TianDe Slim Mix

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ

11 г БЕЛКА

ПРИМЕРНО СТОЛЬКО СОДЕРЖИТСЯ В 2 ЯЙЦАХ

0,5 г ЖИРА

0,5 г УГЛЕВОДОВ

50-55 ккал

ПРИМЕРНО СТОЛЬКО СОДЕРЖИТСЯ В 30 Г КУРИНОЙ ГРУДКИ



# БЕЛОК

## и его роль в организме

Белок – это строительный материал для всего организма, который содержится в каждой его клетке. Это основа жизни!

Белки, попадающие в организм с пищей, принимают участие абсолютно во всех обменных процессах.



Белки составляют около 20% массы тела.

Диетологи рекомендуют сохранять баланс между источниками белка: 55% – белок животного происхождения, 45% – растительный.

Очень важно подобрать верное соотношение животного и растительного белка. Сделать это самостоятельно довольно непросто; скорее всего, вам потребуется помощь профессионального диетолога. При разработке коктейлей Slim Mix корпорация уже учла рекомендованные пропорции!



Все коктейли Slim Mix содержат 52-55% концентрата сывороточного белка (животный белок) + 45-48% концентрата подсолнечного белка (растительный белок). Это идеальное классическое сочетание!



**11**  
ГРАММОВ

столько белка  
содержит каждая  
порция коктейля  
Slim Mix



# Идеальный баланс белков – какой он?

Коктейли Slim Mix от TianDe – это правильное сочетание двух видов белка: животного – сывороточного и растительного – подсолнечного. В чем их преимущества? Давайте посмотрим.

**КОНЦЕНТРАТ СЫВОРОТОЧНОГО БЕЛКА** – это продукт повышенной биологической ценности. Его получают из молочной сыворотки. Он приближен к «идеальному» белку (которым считается белок яйца), содержит заменимые и незаменимые аминокислоты, необходимые для полноценной работы организма.

Высококачественный сывороточный белок – в составе каждого микса! Но и это еще не все!

Для вас мы выбираем лучшее! Самые передовые разработки и высокие стандарты качества! В составе белковых миксов от TianDe – **КОНЦЕНТРАТ ПОДСОЛНЕЧНОГО БЕЛКА**, который производится с использованием новейших технологий. Корпорация TianDe стала первой, кто применяет эту инновацию!

Многие, увидев слово «подсолнечный», могут подумать: «Что же тут передового? Выжали семечки?» Нет! Концентрат подсолнечного белка производят из **ОБЕЗЖИРЕННОГО** шрота семян подсолнечника. Новейшие технологии, используемые при его производстве, позволяют добиться высокой степени очистки белка, максимально сохранить его структуру и природные компоненты. Оптимизация режима сушки увеличила его растворимость.

**Концентрат подсолнечного белка**, полученный из обезжиренного шрота семян подсолнечника, содержит все заменимые и незаменимые аминокислоты, витамины группы В, витамин Е, кальций, железо, калий, магний.



Подсолнечный белок содержит хлорогеновую кислоту. Она помогает организму быстрее расходовать подкожный жир во время физических нагрузок.

Не пугайтесь, к хлору эта кислота никакого отношения не имеет. Ее название происходит от греческого «хлорос» – «светло-зеленый», часто хлорогеновая кислота придает белку зеленый оттенок.

Хлорогеновая кислота нужна организму, чтобы превратить жировые клетки в источник энергии. Как это происходит? Она препятствует высвобождению глюкозы из гликогена. Гликоген – это сложный углевод и основной источник энергии. Он синтезируется в печени и содержится в мышечных клетках. Гликоген высвобождает глюкозу и, словно батарейка, подпитывает организм энергией. Хлорогеновая кислота заставляет организм идти другим путем и брать энергию напрямую из жировых клеток!

# Slim Mix от TianDe – источник «спортивных» и «интеллектуальных» аминокислот

Для полноценной работы организму нужны аминокислоты. Ученые до сих пор спорят, сколько же их в нем содержится на самом деле, но то, что 20 аминокислот жизненно необходимы для человека, уже ни у кого не вызывает сомнений.



Все Slim Mix от TianDe содержат натуральные аминокислоты, источник которых – высококачественный растительный подсолнечный белок. А это важное условие для поддержания веса в норме, а здоровья – в плюсе!

«Интеллектуальные», «спортивные», «тонизирующие» и «восстанавливающие» – каждая аминокислота в белковых коктейлях от TianDe работает в своем направлении.

## BCAA: спортивное трио

BCAA – это комплекс незаменимых аминокислот: лейцин, изолейцин и валин. Именно они составляют 35% всех аминокислот в мышцах и являются важным материалом для построения новых мышечных структур.

Продвинутые спортсмены прекрасно знают: хочешь добиться красивого тела и максимальных результатов –

обязательно включай в рацион комплекс этих «спортивных» аминокислот. Во время тренировок они действуют как источник топлива, после них – восстанавливают мышечные волокна и уменьшают чувство усталости.

Как работают BCAA?

- Запускают синтез протеина и уменьшают повреждение мышечных волокон;
- способствуют росту мышечной массы;
- снижают процент жира в организме;
- снабжают энергией во время тренировок;
- снижают мышечную болезненность от интенсивных тренировок;
- уменьшают усталость во время продолжительных занятий спортом;
- восстанавливают энергетический баланс.

«Спортивное трио» поддерживает тело при стрессах и нагрузках, ускоряет расщепление жировых клеток. При интенсивных физических нагрузках организм испытывает повышенную потребность в BCAA-аминокислотах и готов изъять их из мышечной ткани, что приводит к ее разрушению. Если принимать эти вещества извне, то разрушения можно избежать.

О BCAA чаще всего говорят в контексте спортивного питания, но уже доказано, что эти аминокислоты полезны

не только для физически активных людей. Их успешно используют в антиэйдж-программах, применяют для улучшения концентрации, работоспособности мозга и поддержки функциональности всего организма.



BCAA-аминокислоты полезны для всех! И для атлетов, которым необходимо набрать и поддерживать мышечную массу, и для тех, кто хочет избавиться от лишнего жира.

Каждая порция Slim Mix от TianDe содержит 40% от рекомендованной суточной дозы НАТУРАЛЬНЫХ BCAA (рекомендованная суточная доза – от 6 г).

#TianDe  
Slim Mix





# Slim Mix от TianDe – ИСТОЧНИК АМИНОКИСЛОТ

Каждый Slim Mix от TianDe содержит еще целый ряд аминокислот, которые обладают по-настоящему уникальными свойствами.

**ТРИПТОФАН** – это «регулятор» настроения, необходимый для выработки гормона радости – серотонина. Он помогает бороться с чувством тревоги, нормализует сон и аппетит. Триптофан усиливает процесс сжигания жира.

**Миксы содержат до 29% от суточной потребности триптофана!**

**МЕТИОНИН + ЦИСТИН.** Метионин играет важную роль в синтезе белков, обладает жирорастворимыми свойствами, что позволяет ему предотвращать отложение липидов в печени. Эта аминокислота вступает в реакции с вредными веществами, защищая клетки от разрушения, может способствовать очищению организма от токсинов и тяжелых металлов. Цистин – строительный материал для протеинов, антиоксидант. Нормализует жировой обмен.

**Миксы суммарно содержат до 16% от суточной потребности метионина + цистина!**

**ФЕНИЛАЛАНИН + ТИРОЗИН.** Аминокислота фенилаланин в организме может преобразовываться в тирозин.

Они влияют на настроение, повышают способность к обучению и улучшают память, ускоряют обменные процессы и снижают аппетит.

**Миксы содержат до 13% от суточной потребности фенилаланина + тирозина!**

**ГЛУТАМИН** поддерживает иммунную систему, благотворно влияет на мышечную ткань, поддерживает объем и рельеф мускулатуры.

**Миксы содержат более 200% от суточной потребности глутамин!**

**ГЛИЦИН** нормализует обмен веществ, выводит из состояния сильного напряжения, улучшает работу головного мозга.

**В каждой порции миксов – 40% от его суточной потребности.**

**ГИСТИДИН** помогает росту и регенерации тканей, повышает иммунитет. Без этой аминокислоты организм не способен сопротивляться стрессам и депрессиям.

**В каждой порции миксов – до 12% от суточной потребности гистидина.**

# Slim Mix от TianDe – ИСТОЧНИК МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Для полноценной работы организму необходимы микроэлементы, каждый из которых имеет свое направление действия. Чтобы процесс избавления от лишнего веса происходил максимально эффективно и оказывал еще больше пользы, коктейли TianDe обогащены натуральными микроэлементами – железом и хромом.

**ЖЕЛЕЗО** – это «воздух» для организма. Оно обеспечивает его дыхательные процессы на клеточном уровне. Этот микроэлемент входит в состав гемоглобина – белка, из которого состоят красные кровяные тельца – эритроциты. Железо захватывает кислород, а эритроциты переносят его уже ко всем органам, подчищают отработанный углекислый газ и «уводят» его в легкие для утилизации. Без железа эритроциты не могут правильно функционировать, что приводит к кислородному голоданию.

Как правило, скрытый дефицит железа встречается гораздо чаще, чем недостаток любых других микроэлементов. Его нехватку испытывают жители больших городов из-за загрязненного воздуха. Ухудшение городской экологии сегодня становится главной причиной дефицита железа. Среди причин также длительные кровотечения, неправильное питание, у женщин – беременность (т. к. плод развивается и требует важный микроэлемент).

Скрытый дефицит железа приводит к частым ОРВИ, выпадению волос, кожа становится бледной и сухой, ногти – ломкими. Нехватка железа ведет к упадку сил, сонливости, минимальные физические нагрузки вызывают одышку (тот же недостаток кислорода). По статистике ВОЗ, около 60% населения планеты испытывает недоста-

ток железа в организме, причем у 30% дефицит настолько высок, что перерастает в анемию.

Организму человека железо жизненно необходимо!

**В каждой порции миксов – 21% от рекомендованной суточной потребности железа.**

Еще один важный микроэлемент в Slim Mix от TianDe – это **ХРОМ**.

Стрессы, нервы, постоянная занятость, срыв с очередной диеты... Мы привыкли «заедать» свои проблемы сладеньким, даже не задумываясь, к каким последствиям может привести очередная булочка или плитка шоколада. Изобилие таких «помощников» может стать причиной дефицита хрома. И это отражается не только на фигуре, но и на уровне сахара в крови.

- **ХРОМ** помогает организму усваивать сахар, а значит, поддерживает нормальный уровень глюкозы.
- **ХРОМ** необходим для синтеза и правильного усвоения углеводов, которые высвобождают энергию. Активное и правильное усвоение углеводов – залог отсутствия лишнего жира.

Использование органических удобрений, загрязнение почвы и воды приводят к уменьшению содержания хрома в продуктах питания.

Источником хрома в коктейлях корпорации является пиколинат хрома.

**Миксы содержат 138% от рекомендованной суточной потребности хрома.**

# Slim Mix от TianDe – источник антиоксидантов, витаминов и других активных веществ

Что еще необходимо организму? Витамины! Само слово происходит от латинского *vita* – «жизнь». Белковые коктейли TianDe включают в себя оптимальное содержание витамина С.

**АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН С).** Пожалуй, это самый популярный базовый витамин, о полезных свойствах которого известно практически всем. Он положительно влияет на иммунитет, здоровье и молодость всех клеток, благотворно воздействует на состояние кожи.

Витамин С не накапливается в организме человека, поэтому нужно каждый день восполнять его запасы. Да и расходуется «аскорбинка» очень быстро: при ее избытке уже через 4 часа излишки полностью выводятся из организма.

Источник аскорбиновой кислоты – растительная пища (овощи, фрукты, ягоды). НО! Чтобы организм получал из них витамин С, они должны быть прямо с грядки! Задумайтесь, сколько витамина С содержится, к примеру, во фруктах, которые несколько месяцев доставляются и месяцами лежат на полках магазинов? Очень и очень мало! Вещество разрушается под влиянием солнечного света и высоких температур. Поэтому неправильные условия хранения и термическая обработка продуктов уже могут привести к дефициту витамина С.

При нехватке витамина С ощущается усталость и быстрая утомляемость, стрессы становятся продолжительными и даже хроническими, при его остром дефиците беспокоят суставы, человек подвержен длительным простудным заболеваниям.

Учитывая качество и «пользу» продуктов в наших магазинах, современную загрязненную экологию в наших городах, не стоит рассчитывать на то, что мы получим достаточное количество витамина С (даже если едим овощи и фрукты с грядки круглый год). Необходима ежедневная дополнительная «поставка» аскорбиновой кислоты извне.

**Миксы содержат 100% от рекомендованной суточной нормы (60 мг) витамина С.**

Одна из главных «фишек» коктейлей TianDe – содержание редкого компонента, **АСТАКСАНТИНА**. Это натуральное вещество обладает массой полезных свойств, среди которых защита от преждевременного старения, положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, суставы и здоровье глаз, повышение умственных способностей и памяти.

Получить астаксантин из пищи очень сложно. Его источниками являются редкие морские водоросли, а также омары, лосось и креветки. Согласитесь, найти эти каче-

ственные продукты в супермаркете не всегда просто, да и стоимость этого удовольствия довольно высока.

**Каждая порция миксов содержит 50% от рекомендованной суточной нормы астаксантина.**

Вы испытываете физические и эмоциональные нагрузки? К обеду уже ощущаете себя вялым? Знакомо? Конечно! Каждый из нас порой задумывается, где взять силы и энергию. Ответ: **L-КАРНИТИНА L-ТАРТРАТ!** Это натуральное вещество, входящее в состав каждого микса, поможет повысить выносливость организма, снизить утомляемость. Оно питает клетки мозга, улучшает умственную активность и просто необходимо людям с повышенной физической, эмоциональной и интеллектуальной нагрузкой.

L-карнитин L-тарtrat является своего рода жиросжигателем – его главная функция состоит в переносе жирных кислот в клетки, где потом они сжигаются и образуют энергию.

**Каждая порция миксов содержит до 50% от рекомендованной суточной нормы L-карнитина L-тартрата.**





МАКСИМУМ БЕЛКА,  
МАКСИМУМ ПОЛЕЗНЫХ  
КОМПОНЕНТОВ  
ПРИ МИНИМАЛЬНОМ  
СОДЕРЖАНИИ КАЛОРИЙ,  
ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ.



Следующий компонент миксов от TianDe поможет вам выглядеть моложе своих лет, вызывать зависть сверстников и собирать массу комплиментов.

Это знаменитый **ГИАЛУРОНАТ НАТРИЯ**. Наверняка вы многое уже знаете об этом популярном и эффективном компоненте – он входит в состав косметических средств, улучшая эластичность кожи. Эту же функцию он выполняет и в миксах от корпорации. Гиалуронат натрия – полисахарид, который присутствует в тканях и хрящах организма. Он улучшает выработку коллагена, увлажняет кожу изнутри, поддерживает здоровье суставов.

**Каждая порция миксов Beauty, Hondro и Cardi содержит до 38% от рекомендованной суточной нормы гиалуроновой кислоты.**

Экстракт **СТЕВИИ**. Это растение славится своей высокой сладостью, отсутствием калорий и многочисленными полезными свойствами. Именно этот компонент дарит миксам нежный и приятный сладкий вкус.

Многие знают, что организму нужна регулярная «чистка», но остаются вопросы: как и чем его чистить? Ответ простой: **пищевыми волокнами**, которые содержатся в зерновых изделиях (вспомните об отрубях), крупах, овощах, фруктах и ягодах. Они выступают в роли своеобразных «ершиков», которые не перевариваются в желудке, но облегчают пищеварение в кишечнике. Полезные бактерии используют пищевые волокна кишечника для своей жизнедеятельности, в результате чего их количество увеличивается. В давние времена, когда люди употребляли исключительно «правильную» пищу, проблем с пищевыми волокнами не возникало, чего не ска-

жешь о нашем современном «пельменно-фастфудном» питании... Пищевые волокна сегодня необходимо добавлять извне.

Белковые коктейли от TianDe (Beauty, Detox и Cardi) содержат **ОВСЯНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА**. Их можно рекомендовать людям с аллергией на пшеничный белок.

Чтобы процесс снижения веса был не только максимально эффективным, но и комфортным (а не превращался в настоящую пытку), TianDe включила в состав миксов экстракт **ГУАРАНЫ**. Это настоящий природный, причем полезный, энергетик, который способен «перехитрить» организм. Приняв решение снизить вес, мы начинаем уменьшать количество потребляемых калорий. Организм реагирует на это снижением основного обмена веществ, человек становится более вялым и медлительным. Здесь и приходит на помощь гуарана, в состав которой входит кофеин. Он повышает энергетический потенциал, помогает поддерживать ту активность, тот ритм жизни, который был присущ человеку прежде. Кофеин улучшает обменные процессы в организме и выступает в качестве активного жиросжигателя.

**Каждая порция миксов содержит до 30% от рекомендованной суточной нормы кофеина.**



Slim Mix от TianDe – это сбалансированный состав, включающий в себя все необходимое для полноценной работы организма.



# Для кого созданы Slim Mix?

Помогают формировать тело, повышают выносливость, увеличивают рельеф мышц.

для  
СПОРТСМЕНОВ



#mm  
Slim Mix

Активные компоненты миксов помогают избавиться от лишнего жира (именно от жира, сохраняя целостность мышц), поддерживая тело в нужной форме.

для тех,  
кто следит  
за своей  
фигурой







## ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ/ СТУДЕНТОВ

Молодые люди, особенно студенты, очень часто перекусывают на бегу, причем не самыми качественными продуктами. Slim Mix обеспечивают рацион молодых людей необходимыми компонентами и помогают всегда быть в тренде!



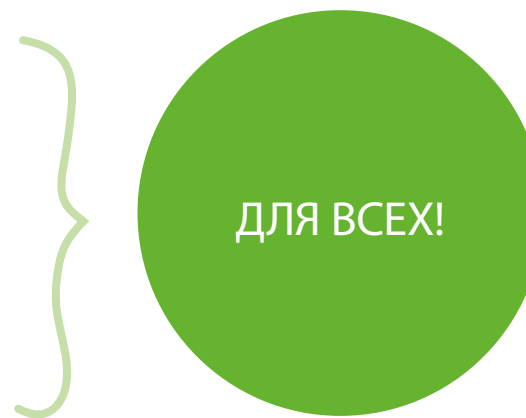
## ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Часто в их рационе недостаточно животного белка. Коктейли от TianDe помогут обеспечить необходимое соотношение растительного и животного белка, повысить энергичность, поддержать работу суставов, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.





## Для кого созданы Slim Mix?



Slim Mix – это сбалансированный состав, включающий в себя высококачественный животный и растительный белок, необходимые микроэлементы и витамины – все, что требуется для правильного функционирования всех систем организма!



Мы с вами познакомились с общими преимуществами всех Slim Mix от TianDe, но это далеко не все! Каждый микс имеет свои бонусы для здоровья, свое направление действия и усилен определенными эффективными компонентами.



Slim Beauty Mix:  
красота изнутри

ПРЕОБРАЖЕНИЕ  
СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА!

1 ПОРЦИЯ  
**50**  
КИЛОКАЛОРИЙ



По вечерам корите себя за тягу к сладкому? Засыпая, думаете о шоколадке? Невозможность устоять перед сладким – проблема, знакомая многим не понаслышке. Многие с легкостью отказываются от жирного жареного мяса, обходятся без пиццы и пирожков, но пасуют перед ароматным куском шоколадного торта. Больше вам не придется отказываться от любимого десерта – Slim Beauty Mix со вкусом шоколада не просто полезен, но еще и необычайно вкусен!

Среди всех слим-миксов шоколадный имеет самое высокое содержание активных ингредиентов, направленных на снижение веса, – L-карнитин L-тарtrat, овсяные пищевые волокна и кофеин из экстракта гуараны!

Кому в первую очередь можно порекомендовать именно этот микс? Тем, у кого вес не может сдвинуться с мертвой точки. Slim Beauty Mix даст мощный толчок к его снижению. Именно поэтому его можно и, пожалуй, нужно использовать первым, когда лишнего веса много, и он уже негативно повлиял на здоровье. А затем можно переходить к другим миксам, которые поддерживают работу желудочно-кишечного тракта, сердца или суставов, – в зависимости от ваших задач.

Slim Beauty Mix подойдет и тем, кто хочет убрать 2–3 лишних килограмма и более, чтобы ощущать бодрость и чувствовать себя здоровым, и тем, кто активно занимается спортом и желает добиться красивого рельефного тела.

Не забывайте, лишний вес – это всегда большая нагрузка на все жизненно важные системы организма, ведь они начинают работать «на повышенных скоростях», быстрее используя свои ресурсы.





# Slim Detox Mix: активный пребиотик

**БАЛАНС  
СО ВКУСОМ КЛУБНИКИ!**

Любите полакомиться свежей клубникой? Тогда вам наверняка придется по вкусу клубничный микс, который поможет снизить вес, очистить организм, улучшить перистальтику кишечника. Slim Detox Mix – идеальный выбор для тех, кому необходимо провести «генеральную уборку» в организме, привести вес в норму и поддержать работу желудочно-кишечного тракта.

Создан специально для тех, кому необходимо привести вес в норму, а также поддержать работу желудочно-кишечного тракта.

Этот микс поможет вывести токсины и шлаки, скорость выведения которых при лишнем весе снижается, и они накапливаются в организме, что вновь приводит к лишнему весу.

Состав микса усилен компонентами, благотворно влияющими на правильную работу ЖКТ.

**Натуральные измельченные ЯГОДЫ И СОК КЛУБНИКИ**  
Почему именно клубника? Во-первых, эта низкокалорийная ягода оказывает благотворное воздействие на общее состояние организма, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, помогает избавиться



от лишней жидкости. Во-вторых, клубника – настоящий природный антидепрессант! Только представьте себе ее сочный аромат и нежный вкус... Настроение поднимается при одной мысли! Почему это так важно? Снижение веса – всегда ограничения, и нам просто необходимы положительные эмоции. Slim Detox Mix со вкусом клубники поможет избавиться от лишних килограммов, оставаясь в отличном расположении духа.

## Один из основных компонентов Slim Detox Mix – ИНУЛИН.

Это активный пребиотик. Давайте посмотрим, как он работает. В кишечнике человека живут бактерии. Инулин является любимым блюдом для «хороших» лакто- и би-

фидобактерий. Он не расщепляется пищеварительными соками органов ЖКТ, а значит, в неизменном виде попадает в кишечник, где и усваивается в результате деятельности этих бактерий. Тем самым инулин стимулирует размножение полезных бактерий в организме человека, оказывая благоприятное воздействие на работу кишечника. Достаточное количества пребиотика – важное условие нормализации кишечной микрофлоры.

## Формула микса усилена ГИДРОЛИЗОВАННЫМ КОЛЛАГЕНОМ

В организме человека постоянно идет процесс образования и распада коллагена. Возраст, воздействие ультрафиолета, неправильное питание – все это может стать причиной его более быстрого разрушения. Гидролизированный коллаген восполняет нехватку собственного коллагена, положительно влияет на внешний вид и здоровье кожи, волос и ногтей.





# Slim Cardi Mix: аминоРИТМ

## КАРДИРАЗМИНКА СО ВКУСОМ КЛЮКВЫ!

Какой орган чаще всего страдает от лишнего веса? Сердце! И дело не только в том, что на него ложится колоссальная нагрузка, когда веса уже много. Для стройного и подтянутого тела нам нужны регулярные спортивные тренировки. Чтобы позволить себе физическую активность и снижать вес с максимальным комфортом, TianDe создала Slim Cardi Mix.

Slim Cardi Mix разработан специально для тех, кому необходимо привести вес в норму, а также поддержать работу сердечно-сосудистой системы.

### Натуральные измельченные ЯГОДЫ И СОК КЛЮКВЫ

Полезное воздействие клюквы на организм известно с древних времен. Ее называют «лесным врачом», «ягодой здоровья». Описание ее свойств встречается даже в трактатах Древнего Рима, где клюкву считали бесценным источником энергии, необходимым для жизни и здоровья.



Клюква славится своим богатым витаминным составом, содержит высокое количество антиоксидантов и органических кислот. Благодаря такому изобилию в составе клюква выступает в качестве природного антибиотика и антисептика. Ягода здоровья богата биофлавоноидами, которые помогают иммунитету, способствуют укреплению стенок капилляров и сердечно-сосудистой системы в целом.

### Slim Cardi Mix усилен ТАУРИНОМ

Аминокислота, которая способствует стабилизации давления, защищает организм при стрессе и повышенной возбудимости, положительно действует на сердце, помогая регулировать уровень натрия, калия и кальция. Согласно последним исследованиям таурин способен тормозить преждевременное старение мышц и организма в целом. Он защищает от этого процесса мозг, сердце, печень, почки, улучшает память, зрение и умственные способности.

### В составе коктейля – АРГИНИН

Аминокислота, которая улучшает состояние сосудов и всей сердечно-сосудистой системы. В сочетании с таурином это действие усиливается максимально. Аргинин способен поддерживать в норме артериальное давление, поднимать настроение и бороться со стрессами. Он защищает клетки от старения, способствует повышению иммунитета и выносливости.



# Slim Hondro Mix: хондроРЕЗЕРВ

ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ  
СО СЛИВОЧНЫМ ВКУСОМ!

Процесс формирования стройной фигуры можно сравнить с разжиганием камина. Что будет, если дрова закинуть в холодную топку? Будут они сгорать? Нет! Так и организм: ему нужно как следует разогреть мышцы, чтобы активно начал сгорать именно жир. Для этого нужны физические упражнения, которые дают значительную нагрузку на суставы. Кроме того, эта нагрузка возрастает при лишней массе тела – они быстрее изнашиваются, что может привести к дискомфорту и неприятным ощущениям. Для заботы о суставах корпорация разработала Slim Hondro Mix.

Slim Hondro Mix – для тех, кому необходимо привести вес в норму, а также поддержать работу суставов.

Slim Hondro Mix окажет помощь вашим суставам. Для этого он дополнительно усилен эффективными компонентами.

## ГИДРОЛИЗОВАННЫЙ КОЛЛАГЕН

Вы уже знаете, что гидролизированный коллаген содержится в Slim Detox Mix, где он направлен на поддержание молодости кожи. В Slim Hondro Mix этого компонента в 3,5 раза больше! Высокое содержание гидролизованного коллагена обеспечивает дополнительную выработку коллагена кожи, связок и суставов.



## МЕТИЛСУЛЬФОНИЛМЕТАН

Это вещество, направленное на защиту и восстановление суставов, связок и костей. Оно содержит органическую серу и обладает противовоспалительным действием, способствует улучшению состояния хрящевых тканей, благотворно воздействует на состояние кожи, волос и ногтей. Метилсульфонилметан актуален как для спортсменов, так и для всех, кто хочет как можно дольше сохранять свое здоровье и легкость движений.





# Slim Mix: ВКУСНО ПИТЬ, ЛЕГКО ГОТОВИТЬ!

Миксы от TianDe – это не только полезно и вкусно, но еще и быстро! Чтобы приготовить порцию полезного «блюда», вам потребуется буквально минута. Просто смешайте микс в шейкере с молоком, водой или другим любимым напитком – и наслаждайтесь отменным вкусом!

Получить порцию белка и всех важных элементов вы сможете даже в дороге, перед или после тренировки либо в офисе.



## ПОЛЕЗНО, ПРОСТО И БЫСТРО!

Смешайте в шейкере микс с водой или молоком

Шейкер TianDe – идеальное дополнение к любимому миксу! Вам не нужны миксер, блендер и куча сил на то, чтобы приготовить коктейль, – просто размешайте 18 граммов микса в 200 мл воды, молока или другого любимого напитка (можете экспериментировать) в шейкере – и вкусный коктейль готов!

## ШЕЙКЕР ДЛЯ КОКТЕЙЛЕЙ TIANDE:

400 мл – это оптимальный объем. Он идеально подойдет для белковых коктейлей. Кроме того, приспособление такого объема весьма компактно.

При встряхивании и последующем использовании ваш коктейль никуда не прольется и не просочится: шейкер оснащен надежной крышкой-клапаном. Как детская кружка-непроливайка.

Шейкер очень удобно держать в руке, он легко входит в автомобильный подстаканник, то есть вы можете использовать его, когда находитесь за рулем. И в вашей сумке он также не займет много места.



Шейкер изготовлен из безопасного пищевого пластика, из которого делают детские бутылочки для кормления.

Он подходит и для горячих, и для холодных продуктов.

На стенке шейкера – удобная мерная шкала, она поможет легко сориентироваться и отмерить продукт как в граммах, так и в миллилитрах.

После использования легко моется – достаточно ополоснуть его проточной водой и высушить.





ПРИЛОЖЕНИЕ 1.  
**РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ  
 ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

Введение

Многие из нас нередко задаются мыслью: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?» Как организовать свое питание; стоит ли перекусывать в перерывах между едой; в какое время дня лучше всего пить белковые коктейли?



Специалисты корпорации TianDe разработали рекомендации по питанию, соблюдение которых приблизит вас к безупречному телу и отличному самочувствию!







## Вес в норме – здоровье в плюсе!

Прежде чем с головой погружаться в правильное питание, давайте проведем «самодиагностику». Ведь мы можем ощущать себя нормально и при избыточном весе (до поры до времени). Как понять, пора ли вам снижать вес или просто достаточно поддерживать его, а может, уже стоит бить тревогу?

Представления об идеальной фигуре зависят от эстетических взглядов каждого конкретного человека. Но существует и строгий медицинский показатель – индекс массы тела (ИМТ): вес (в килограммах) делится на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

## Проверьте себя прямо сейчас!

Вычислите с помощью таблицы свой ИМТ.

Исследования, проведенные в течение нескольких десятилетий, позволили ученым сделать вывод:

- если возраст человека до 40 лет и ИМТ расположен в оранжевом секторе, то биологический возраст организма выше календарного на 1 год;
- если возраст 40–60 лет и ИМТ расположен в оранжевом секторе, то биологический возраст организма выше календарного на 4,1 года;
- в любом возрасте при ИМТ, расположенном в красном секторе, биологический возраст организма выше календарного на 12,9 года.

## Хотите жить долго, активно и счастливо? Все в ваших руках!



Вычислить ИМТ «одним движением»? Легко! Используйте специальный гаджет от TianDe. Удобный и практичный сантиметр с индексом массы тела – на стр. 92.

Вес Рост	45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	65	98	100	102	104	107	109	111	114
153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
155	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47
158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43
165	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
168	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
173	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	36	37	38
175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
178	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
183	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
186	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
188	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32
191	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31
194	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30

■ Вес ниже нормального ■ Нормальный вес ■ Превышение веса ■ Ожирение



Друзья, обратите внимание: показатель ИМТ подходит не для всех категорий людей. Растущие дети, молодые люди, беременные женщины – для них расчет индекса массы тела будет некорректным. То же самое с профессиональными спортсменами. Если определить ИМТ бодибилдера, скорее всего, полученный результат будет ошибочно говорить об ожирении. Все дело в развитой мускулатуре, которая весит гораздо больше, чем жировая прослойка.

Спортсменам стоит обратиться к специальному методу диагностики состава тканей – импедансометрии тела. Она поможет определить индекс массы тела, жировую, безжировую и активную клеточную массу, количество жидкости, расход организмом калорий и другие параметры.





# РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

## Общие рекомендации

Считается, что для «уничтожения» 1 кг жира (именно от него нужно избавиться, чтобы сбросить вес) нужно потратить 7700 килокалорий. То есть, чтобы ушло 2 кг жира в месяц, каждый день дефицит должен составлять 550 килокалорий.

Для этого вам в первую очередь нужно проанализировать, что вы едите, сколько вы едите и когда вы едите. Только ответив на эти вопросы, вы сможете вылечиться от лишнего веса. Да-да, это не опечатка, именно вылечиться! Ведь лишний вес уже можно назвать болезнью, которая ведет за собой «последователей» – проблемы с сердцем и сосудами, суставами и связками, желудочно-кишечным трактом, печенью и т. д.

С чего начать? С расчета НЕОБХОДИМОГО количества килокалорий на каждый день конкретно ДЛЯ ВАС.

Расчет энергозатрат организма по методу доктора Б. Олдриджа

Таблица 1

ДЕЙСТВИЕ	для мужчин	для женщин
Возьмите число	66,5	65,51
Свой вес (в кг) разделите на цифру, умножьте на цифру	ВЕС ÷ 0,453 x 13,8	ВЕС ÷ 0,453 x 9,6
Свой рост (в см) разделите на цифру, умножьте на цифру	РОСТ ÷ 2,54 x 5	РОСТ ÷ 2,54 x 1,85
Сложите все цифры. Вычтите из этой суммы возраст, умноженный на	6,8	4,7

Пример



**МУЖЧИНА**

28 лет, рост 175 см, вес 80 кг =  
 $66,5 + 2437 + 344,5 - 190,4 =$   
 2657,6 ккал

**Как считали?**

$80 \div 0,453 \times 13,8 = 2437$

$175 \div 2,54 \times 5 = 344,5$

$28 \times 6,8 = 190,4$



**ЖЕНЩИНА**

55 лет, рост 165 см, вес 72 кг =  
 $65,51 + 1525,8 + 120 - 258,5 =$   
 1452,8 ккал

**Как считали?**

$72 \div 0,453 \times 9,6 = 1525,8$

$165 \div 2,54 \times 1,85 = 120$

$55 \times 4,7 = 258,5$

Далее полученную цифру увеличиваем на поправочные коэффициенты с учетом образа жизни:

низкая физическая активность + 5%;  
 умеренная физическая активность + 10%;

высокая физическая активность + 20%;  
 в дни тренировок с высокой интенсивностью + 30%.



**МУЖЧИНА (УМЕРЕННАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)**

$2657,6 + 10\% = 2923$  ккал



**ЖЕНЩИНА (УМЕРЕННАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)**

$1452,8 + 10\% = 1598$  ккал

Это те килокалории, которые вам необходимы для поддержания тела в стабильном состоянии. То есть при таком количестве вес вы не теряете, но и не набираете.

Но главная цель большинства – снижение веса. Чтобы он начал снижаться, уберите из своего рациона не менее 20–25% килокалорий. В нашем примере – 25% (от «стабильного» количества калорий, рассчитанного выше).



**МУЖЧИНА**

$2923 - 25\% = 2192$  ккал



**ЖЕНЩИНА**

$1598 - 25\% = 1198$  ккал



Это классические расчеты, которые подходят для людей, ведущих обычный образ жизни. Не забывайте, для профессиональных спортсменов, которые регулярно тренируются и расходуют много калорий, нужен специальный подход.

Если вы профессиональный атлет, используйте следующую формулу для расчета количества необходимых калорий:

«Тощая масса тела» x 30 = количество калорий.

«Тощая масса тела» – это ваш вес (в кг) минус вес жира (в кг). Как определить количество жира? С помощью импедансометрии тела, о которой мы говорили выше.

Такая формула позволяет рассчитать оптимальное количество калорий, т. е. ваш рацион по калорийности не должен опускаться ниже этой цифры.





# РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

## Общие рекомендации

Чтобы процесс прощания с лишним весом был максимально эффективным, придерживайтесь нескольких простых правил.

### 1. Не спешите! Оптимальное снижение веса – 3–4 кг в месяц!

Лишний вес называют болезнью, и только тщательное последовательное «лечение» даст нужные результаты без «рецидива». Наша цель – отлично выглядеть. Дайте организму время на подтяжку кожи, чтобы она не стала обвислой, на восстановление ее здорового, ровного цвета. Готовьтесь уже через несколько месяцев услышать вслед: «Посмотри, какая фигура...»

**2. Пейте воду!** Ежедневно по 20–30 мл на 1 кг веса (к примеру, при весе 70 кг – 1,5–2 л воды в день). Но не меньше, чем просит ваш организм. Нужно научиться его слушать. Когда захотите есть, скажите себе: «Я хочу пить!» И сделайте несколько глотков воды. Никаких соков, энергетиков, кваса!

### 3. Питайтесь дробно, 5–6 раз в день.

Обязателен плотный завтрак (не более 20% суточного рациона).

Через 3–3,5 часа первый перекус (не более 15% суточного рациона).

Полноценный обед (не более 35% суточного рациона).

Второй перекус (не более 10% суточного рациона).

Легкий ужин (не более 15% суточного рациона).

Перекус перед сном по желанию (не более 5% суточного рациона).

Если вы привыкли питаться, скажем, три раза в день, вам сложно перейти на новую систему или распорядок дня не позволяет устраивать перекусы, делите «калораж дня» на три приема пищи (но в любом случае 800-900 ккал необходимо употребить до 15.00). В основные приемы пищи включайте белковые коктейли Slim Mix и свежие овощи.

### 4. Следите за тем, что и сколько вы едите!

Учитывайте абсолютно все – и конфетку, и печеньку! В помощь вам программа <https://www.fatsecret.ru/>. Скачайте приложение на телефон, и она всегда будет у вас под рукой. Проанализируйте свой рацион, а fatsecret может вам легко сосчитать калории.

### 5. Измените колбасно-пельменно-булочное меню на правильное, вкусное и полезное!

Таблица 2

#### Среднесуточные рекомендуемые рациональные нормы потребления пищевых продуктов

Название продукта	Вес, г/сутки
Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, крупы, бобовые)	260
Свежие овощи и бахчевые	675
Свежие фрукты	275
Сахар	6,5
Мясные продукты	200
Морепродукты	100–150
Молоко и молочные продукты (в пересчете на молоко)	890
Яйца (штук)	0,7
Масло растительное (нерафинированное)	10–15
Соль поваренная	3,5–4

### 6. Ешьте из одной (небольшой) тарелки.

Так проще контролировать размер разовой порции.

### 7. Уменьшите количество соли.

Постарайтесь не досаливать основные блюда, а салаты не солить вообще. Не забывайте про скрытую соль, со-

держась в готовых продуктах (к примеру, в сырах и колбасах).

### 8. Уменьшите количество растительного масла.

Не более 1–1,5 столовой ложки нерафинированного масла. Лучше использовать оливковое. Научитесь заправлять салат бальзамическим уксусом, лимонным соком, пряностями.

**9. Купите кухонные весы,** чтобы контролировать количество потребляемой пищи! Взвешивание продуктов/порций поможет быстрее прийти к поставленной цели. «Съем на глаз» – самая распространенная ошибка тех, кто только начинает питаться рационально (со временем, конечно, вы научитесь адекватно оценивать размер порций).

### 10. Питайтесь рационально.

Формула сбалансированного питания для обычного человека выглядит так:

11–12% от общей калорийности суточного рациона составляют белки, 30% – жиры, 58–59% – углеводы.

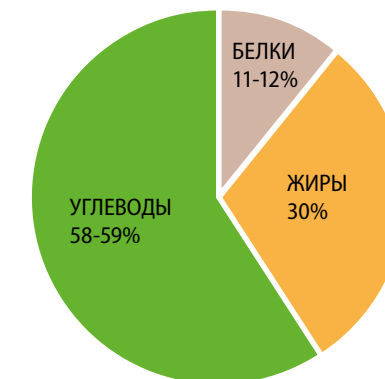






Таблица 3

## Примеры разрешенных продуктов

**10.1.** Ваш ежедневный рацион должен включать в себя все необходимые компоненты. Соблюдайте баланс жизненно важных макро- и микронутриентов.

Начинайте день со стакана чистой воды (за 30 минут до еды) и питательного завтрака, включающего сложные углеводы. Можете приготовить кашу из цельной крупы с порцией качественного сливочного масла (не более 10 г). Для полноценного функционирования организма не забывайте о белковых продуктах. Полезным завтраком может стать, например, омлет с овощами или творог со сметаной.

К утренним напиткам можно отнести: различные соки, какао, ароматный кофе с молоком или бодрящий чай.

**10.2.** После завтрака пора на работу или учебу? Предстоит длинный и трудный день? Не забывайте о перекусе.

Если вы обедаете в столовой горячими блюдами, используйте в качестве второго завтрака белковый коктейль Slim Mix от TianDe и, возможно, фрукт с низким инсулиновым и гликемическим индексом. А лучшим вариантом будет кусочек отварного мяса и овощи, например огурец, болгарский перец, томат или морковь. Можно добавить нежирный сыр, хлебцы.

**10.3.** Между обедом и ужином большой промежуток, поэтому вводим второй перекус – белковый коктейль Slim Mix от TianDe с цельнозерновым хлебцем или фрукты с низким гликемическим индексом.

**10.4.** Ужин планируйте за три-четыре часа до сна, чтобы пища успела перевариться и не мешала полноценному отдыху. Лучше включать овощи, белковые или рыбные продукты, а также некрепкий чай, сок или теплое молоко.

За 30-40 минут до сна – очень легкий вечерний перекус по желанию. Отлично подойдет белковый коктейль Slim Mix.

**10.5.** Откажитесь от энергетических напитков. При их употреблении на короткое время ощущаются прилив сил, эйфория, повышенная работоспособность, но сразу после перенапряжения нервной системы наступает сбой работы всего организма, накачивается усталость, нарушается ритм сна и бодрствования.

**10.6.** Не забывайте: самыми полезными продуктами считаются капуста, морковь, лук, чеснок, яблоки, бананы, фасоль, творог, оливковое масло, рыба, мед, грецкие орехи и зеленый чай. На самом деле полезных для здоровья продуктов очень много, достаточно их просто грамотно совмещать в своем ежедневном рационе.

**10.7.** Сегодня из продуктов невозможно получить все вещества, необходимые для организма. Включите в свой рацион биологически активные добавки к пище – источники незаменимых (эссенциальных) пищевых веществ.

Что можно включить в свой рацион для снижения веса?

<b>ОВОЩИ</b>	<b>Брокколи, кабачки, шпинат, огурцы, цветная и белокочанная капуста, листовые салаты, морковь, свекла, редис</b> (при переносимости)
<b>ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ</b>	Выбирайте хлебцы со следующими характеристиками: <b>33 ккал/1 хлебец</b> (б – 1,2 г, ж – 0,24 г, у – 6,4 г) <b>15 ккал/1 хлебец</b> (б – 0,38 г, ж – 0,1 г, у – 3,1 г)
<b>ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ХЛОПЬЯ</b>	Выбирайте хлопья со следующими характеристиками: <b>53 ккал</b> (б – 1,3 г, ж – 0,32 г, у – 11,3 г) <b>15 г, 1 столовая ложка</b>
<b>ФРУКТЫ</b>	<b>Яблоко зеленое</b> несладкое (среднее, 180 г) <b>87 ккал</b> (б – 0,72 г, ж – 0,72 г, у – 17,6 г) <b>Киви</b> (среднее, 80 г) <b>54 ккал</b> (б – 0,9 г, ж – 0,4 г, у – 11,8 г) <b>Груша</b> (средняя, 150 г) <b>71 ккал</b> (б – 0,6 г, ж – 0,45 г, у – 15,6 г) <b>Банан</b> (средний, без кожуры, 100 г – в качестве перекуса) <b>137 ккал</b> (б – 1,3 г, ж – 0,45 г, у – 32,0 г)

<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	<b>Творог 0,5%</b> (100 г) <b>85 ккал</b> (б – 18 г, ж – 1,8 г, у – 3,3 г) <b>Кефир 1%</b> (100 мл) <b>40 ккал</b> (б – 3 г, ж – 1,0 г, у – 4,0 г) <b>Белый йогурт</b> (100 мл) <b>63 ккал</b> (б – 5,3 г, ж – 1,6 г, у – 7,0 г) <b>Молоко 1,5%</b> (100 мл) <b>44 ккал</b> (б – 3,0 г, ж – 1,5 г, у – 4,7 г) <b>Брынза несоленая</b> или <b>сыр</b> с содержанием жира 18–20% (100 г) <b>260 ккал</b> (б – 18 г, ж – 20,1 г, у – 0,0 г)
<b>МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	<b>Филе куриное</b> (белое мясо, 100 г) <b>125 ккал</b> (б – 20 г, ж – 5 г, у – 0 г) <b>Филе индейки</b> (белое мясо, 100 г) <b>130 ккал</b> (б – 25 г, ж – 1,0 г, у – 0 г) <b>Телячья вырезка</b> (100 г) <b>106 ккал</b> (б – 20 г, ж – 3,5 г, у – 0 г) <b>Молодая баранина</b> (100 г) <b>188 ккал</b> (б – 16 г, ж – 14 г, у – 0 г)
<b>МОРЕПРОДУКТЫ</b>	<b>Минтай</b> (100 г) <b>75 ккал</b> (б – 16 г, ж – 1,1 г, у – 0 г) <b>Камбала</b> (100 г) <b>103 ккал</b> (б – 18 г, ж – 3,3 г, у – 0 г) <b>Треска</b> (100 г) <b>73 ккал</b> (б – 16 г, ж – 1,0 г, у – 0 г)



Прежде чем переходить к следующему этапу, давайте посмотрим на несколько самых распространенных мифов, которыми многие руководствуются, желая скинуть пару-тройку, а может, и десяток лишних килограммов.

ЧТО МЫ ДУМАЕМ?	ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ?
«Посижу» на одном кефире несколько дней/недель	Организм привык к определенному питанию, и тут... Он лишается всего! Усугубляется ситуация с обменом веществ, который при лишнем весе и так нарушен. Организм в стрессе, он только и ждет малейшего послабления. Как только вы дадите ему пищу, он жадно начинает делать запасы, причем жировые. Результат – сброшенный вес + еще пара лишних килограммов снова с вами. Такой процесс часто называют «эффектом йо-йо». Обратите внимание: речь идет не о разгрузочных днях, а именно о «диетах», когда люди резко ограничивают свое питание на недели/месяцы, а потом снова возвращаются к пельмешкам и булочкам. Для разгрузочных дней идеально подойдут белковые коктейли Slim Mix от TianDe.
Можно есть любые овощи и фрукты без ограничений... Полезно же!	Во всем нужна мера! Далеко не все фрукты и ягоды такие уж «диетические». В них содержится фруктоза, которая по калорийности равна сахару. Овощи вызывают меньше вопросов (если это, например, не крахмалистый картофель, сахаросодержащая свекла). Но! Большинство употребляют их в виде салата, густо приправленного майонезом и прочими соусами. Повод задуматься и детальнее изучить свой рацион.
Чтобы избавиться от жира, нужны только обезжиренные продукты	Жир на боках – это совместная «работа» жиров и углеводов. Выбирая продукты, обращайте внимание на упаковку: наверняка в продукте со штампом «обезжиренный» будет содержаться сахар. Да и жиры (в определенном количестве) нужны организму для полноценной работы.
Нужно употреблять определенное количество калорий? Отлично! Выполню норму на ужин	Количество необходимых организму калорий важно грамотно распределять на все приемы пищи. Пропуская приемы пищи, мы заставляем «нервничать» свой организм, поэтому, например, вечером (когда мы от души набираем калории), он старается взять как можно больше и припрятать все «на черный день».
Буду питаться правильно, а значит, и физическая активность ни к чему	Правильное питание и физические нагрузки идут рука об руку. Часы, проведенные в тренажерке, не дадут желаемого эффекта без правильного питания. А без физической нагрузки на одном питании сложно добиться рельефного тела.

Во всем нужна мера! Во всем важен грамотный подход! Особенно на пути к «стабильно» стройной фигуре.

## ПРИМЕР МЕНЮ НА ДЕНЬ: РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

с возможными вариантами  
блюд на выбор

б – белки, ж – жиры, у – углеводы,  
пв – пищевые волокна

**ВНИМАНИЕ: ДЛЯ МУЖЧИН  
ПОРЦИЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ  
НА 30-35%**



## ЗАВТРАК 6.30 – 7.00

Омлет с сыром	120 г	205,8 ккал: б – 14,6 г ж – 15,6 г у – 0,9 г
Сырники домашние с 10%-ной сметаной	2 шт. + 10 г	172,8 ккал: б – 14,9 г ж – 7,6 г у – 11,2 г
Омлет с овощами + салат из свеклы с черносливом	150 г + 50 г	240 ккал: б – 11,8 г ж – 16,2 г у – 10,5 г
Творожный пудинг или творожная запеканка + салат из моркови с добавлением изюма и меда	100 г + 100 г + 10 г (изюм) + 0,5 ч. л. (мед)	265 ккал: б – 16,7 г ж – 8,38 г у – 29,7 г пв – 2,0 г
Гречневая каша	100 г (3 ст. л. без верха)	98 ккал: б – 3,38 г ж – 0,52 г у – 19,94 г
Овсяная каша с курагой	100 г (3 ст. л. без верха) + 5 шт. кураги + 10 г сливочного масла	229,1 ккал: б – 4,3 г ж – 9,9 г у – 30,7 г
Некрепкий зеленый чай	200 мл	2,2 ккал: б – 0,0 г ж – 0,02 г у – 0,5 г
Свежевыжатый яблочно-морковный сок без сахара	200 мл	71 ккал: б – 0,46 г ж – 0,3 г у – 16,6 г
Фруктовый чай «Энергия очищения» или натуральный овощной сок	200 мл	2 ккал: б – 0,0 г ж – 0,0 г у – 1,0 г

## ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС 9.00 – 10.30

Коктейль белковый Slim Mix + 2 цельнозерновых хлебца + 0,5 яблока	18 г на 200 мл молока низкой жирности	155,7 ккал: б – 13,8 г ж – 1,34 г у – 22,1 г
Коктейль белковый Slim Mix + 2 ст. л. цельнозерновых хлопьев	18 г на 200 мл молока низкой жирности	157,1 ккал: б – 13,6 г ж – 1,14 г у – 23,1 г

КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД ЗАВТРАКА ДОЛЖНА БЫТЬ В ПРЕДЕЛАХ  
**240 ККАЛ**

КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД ПЕРЕКУСА ДОЛЖНА БЫТЬ В ПРЕДЕЛАХ  
**180 ККАЛ**





# ОБЕД 12.30 – 13.00

Вегетарианские щи из свежей капусты	150 г	399,1 ккал: б – 30,34 г ж – 21,7 г у – 20,64 г	
Куриная грудка с гарниром из отварной цветной капусты	80 г (1 дес. ложка соуса) + 150 г гарнира		
Овощной салат, заправленный растительным нерафинированным (оливковым) маслом и соком лимона	200 г (1 ч. л. масла)		
Компот из сухофруктов без сахара	200 мл		
Вегетарианский рассольник	150 г	417,3 ккал: б – 24,27 г ж – 21,4 г у – 31,9 г	
Мясная котлета на пару + гарнир из отварной фасоли	1 шт. + 100 г		
Овощной салат, заправленный растительным (оливковым) маслом и соком лимона	200 г (1 ч. л. масла)		
Напиток клюквенный без сахара	200 мл	417,8 ккал: б – 29,2 г ж – 18,2 г у – 34,3 г	
Борщ с курицей	150 г		
Вареное куриное филе + гарнир из гречневой каши	100 г + 100 г		
Овощной салат, заправленный растительным маслом и соком лимона	200 г (1 ч. л. масла)		
Слим-чай фруктовый Noni Slim	200 мл		
Зеленые щи с яйцом	150–200 г	418,8 ккал: б – 21,8 г ж – 16,44 г у – 45,9 г	
Куриная котлета паровая + гарнир из овощей-гриль	80 г + 150 г		
Овощная нарезка с зеленью, заправленная винным или бальзамическим уксусом	150 г		
Компот из свежих яблок несладкий	200 мл	426,1 ккал: б – 23,2 г ж – 21,65 г у – 34,62 г	
Суп овощной	150–200 г		
Отварная нежирная говядина с картофельным пюре	100 г + 100 г		
Винегрет	100 г + 1 ч. л. масла		
Отвар шиповника	200 мл		
Солянка сборная мясная	150 г		424,8 ккал: б – 37,1 г ж – 17,0 г у – 30,8 г
Минтай запеченный + гарнир из свежих овощей	100 г + 150 г		
Обезжиренный йогурт	200 мл		

КАЛОРИЙНОСТЬ  
ОБЕДЕННЫХ БЛЮД  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
В ПРЕДЕЛАХ  
420 ККАЛ

# ВТОРОЙ ПЕРЕКУС 16.00 – 17.00

Хлебцы цельнозерновые ржаные, лист салата, свежий огурчик + обезжиренный творог	Допускается 2 хлебца + 60 г творога	118,9 ккал: б – 13,2 г ж – 0,78 г у – 14,8 г
Хлебцы хрустящие рисовые + обезжиренный йогурт	Допускается 2 хлебца + 100 мл йогурта	129,9 ккал: б – 7,7 г ж – 2,1 г у – 20,04 г
Коктейль белковый Slim Mix + 1 ст. ложка цельнозерновых хлопьев	18 г на 200 мл молока низкой жирности	103,8 ккал: б – 12,3 г ж – 0,82 г у – 11,8 г
Чернослив	5 шт.	112,4 ккал: б – 0,9 г ж – 0,15 г у – 26,8 г
Яблоко зеленое	1 шт.	87 ккал: б – 0,72 г ж – 0,72 г у – 17,6 г
Творог 0,5% с 10%-ной сметаной	100 г + 1 ст. л.	115,24 ккал: б – 18,3 г ж – 3,0 г у – 3,8 г

КАЛОРИЙНОСТЬ  
БЛЮД НА ПЕРЕКУС  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
В ПРЕДЕЛАХ  
120 ККАЛ





# УЖИН 19.30 – 20.00

Припущенная рыба (например, кета) + гарнир из тушеных баклажанов	100 г + 100 г	161,6 ккал: б – 21 г ж – 4,8 г у – 8,6 г
Куриные котлеты на пару + салат из ламинарии	50 г + 100 г	150 ккал: б – 10,6 г ж – 5,44 г у – 16,1 г
Рыба запеченная + салат из свежей капусты, заправленный нерафинированным растительным маслом	100 г рыбы + 100 г салата (1 ч. л. масла)	184,4 ккал: б – 18,6 г ж – 8,0 г у – 9,5 г
Рыба с овощами, приготовленная на пару + кусочек цельнозернового хлеба	100 г + 100 г	176,3 ккал: б – 16,6 г ж – 1,53 г у – 24,02 г
Куриные котлеты на пару + салат (болгарский перец, помидоры, зелень), заправленный бальзамическим уксусом	1 шт. + 100 г	127,1 ккал: б – 12,4 г ж – 5,1 г у – 7,9 г
Фиточай «Очищающий с девясилом» или фруктовый чай «Энергия очищения»	200 мл	0 ккал: б – 0 г ж – 0 г у – 0 г
Коктейль белковый Slim Mix + 2 ст. ложки цельнозерновых хлопьев	18 г на 200 мл молока низкой жирности	157,1 ккал: б – 13,6 г ж – 1,14 г у – 23,1 г

КАЛОРИЙНОСТЬ  
БЛЮД УЖИНА  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
В ПРЕДЕЛАХ  
**180 ККАЛ**

# за 30-40 минут до сна (по желанию)

 21.30

Кефир 1%	200 мл	74 ккал: б – 6,0 г ж – 2,0 г у – 8,0 г
Йогурт обезжиренный	100 г	63 ккал: б – 5,2 г ж – 1,55 г у – 7,0 г
Курага	5 шт.	66,9 ккал: б – 0,8 г ж – 0,1 г у – 15,7 г
Груша	1 шт. (75 г)	76,5 ккал: б – 0,6 г ж – 0,45 г у – 15,6 г пв – 3,8 г
Киви	1 шт.	54 ккал: б – 0,9 г ж – 0,4 г у – 11,8 г

КАЛОРИЙНОСТЬ  
БЛЮД  
«ВТОРОГО УЖИНА»  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
В ПРЕДЕЛАХ  
**60 ККАЛ**

 Slim Mix



РЕКОМЕНДОВАННАЯ  
ПРОГРАММА ПИТАНИЯ  
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА





## 1 ЭТАП: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ. ИСПОЛЬЗУЕМ «SLIM BEAUTY MIX – ПРЕОБРАЖЕНИЕ»



Нормальный объем желудка взрослого человека – 500 мл. Во время приема пищи желудок растягивается до 1,5 л, а потом возвращается к прежнему размеру. При постоянном переедании он способен растянуться до 3–4 л и может легко «запомнить» этот объем.

Когда количество пищи снижается, желудок постепенно приходит к нормальному объему, и для насыщения требуется меньшая порция пищи.

**Наша с вами цель:** чувствовать насыщение, употребляя меньше пищи.

**Что будем делать?** Постепенно снижать количество еды, что приведет к уменьшению объема желудка, а значит, к насыщению меньшими порциями.

**Дополнительно:** подготовим организм к процессу выведения жира.

**Продолжительность:** 2–3 недели.

**Прием коктейля «Slim Beauty Mix – преобразование»:** 2 раза в сутки.

### Что контролируем?

- Калорийность рациона (для женщин не выше 1500 ккал/сутки, для мужчин – 2100 ккал/сутки).
- Объем порций.
- Количество выпитой и количество выведенной жидкости.
- Ежедневно вес и объем! Проводим в одно и то же время, на голодный желудок после опорожнения мочевого пузыря.
- Адекватная индивидуальная физическая нагрузка.

Таблица 4

Запрещено	Разрешено
Бульоны (мясные, рыбные, грибные). Острые соусы, хрен, горчица, перец	Супы овощные вегетарианские
Виноград, инжир, орехи	Фрукты и ягоды свежие несладкие

Запрещено	Разрешено
Жирные сорта мяса, жирная рыба, икра	Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, крольчатина, птица), нежирная рыба в отварном виде
Острые и соленые закуски. Колбасы вареные и копченые, сосиски, сардельки, ветчина	Свежевыжатые натуральные кисло-сладкие соки без добавления сахара
Все кондитерские изделия	Овощи свежие (огурцы, капуста белокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, кабачки, помидоры, тыква, редис, морковь, репа, спаржа, листовая зелень)
Мороженое, газированные напитки	Молочные продукты со сниженным содержанием жира (молоко, кефир, творог не выше 1%)
Компоты и соки с сахаром	Травяные чаи, компоты из яблок и груш без добавления сахара
Масло сливочное более 10 г в день	Растительные нерафинированные масла не более 1 ст. л. во всех блюдах. Масло сливочное 5-10 г в сутки

Запрещено	Разрешено
Большое количество какао, натуральный кофе с сахаром	Пшеничные отруби
Сыры с высоким содержанием жира	Нежирные сорта сыра (не более 17%)
Макаронные изделия, пшеничный хлеб, манная крупа, белый рис	Крупы (в первой половине дня): пшеничный хлеб, манная крупа, овсяная, гречневая, перловая. Хлеб из муки грубого помола.



### НАПИТОК ДНЯ:

Фиточай «Почечный» для устранения возможного застоя жидкости.

Меню формируем исходя из рекомендаций, приведенных на стр. 62-67.

**ВНИМАНИЕ! ВОЗМОЖНО ПОЯВЛЕНИЕ ЗАСТОЯ ЖИДКОСТИ, ОТЕЧНОСТИ. ФИТОЧАЙ «ПОЧЕЧНЫЙ» – ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК!**

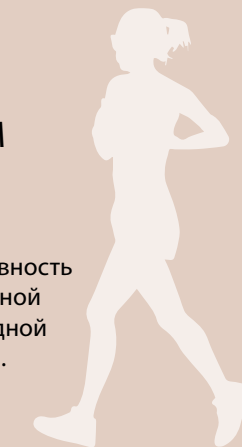
### ВНИМАНИЕ! Для дополнительной поддержки организма

Таблица 5

Продукт	Рекомендации по приему	Курс	Количество на курс
Функциональный комплекс «Расторопша с рибофлавином»*	По 1 таблетке 2 раза в день во время еды	14–21 день	1–2 упаковки
Фиточай «Почечный»	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом (200 мл) горячей воды. Настоять 10-15 мин., отжать	14–21 день, 2–3 раза в день	1 упаковка
Функциональный комплекс «Шоусин» или комплекс с виноградными косточками*	По 1 капсуле или таблетке 1 раз в день	14-21 день	1 упаковка

### УСИЛИВАЕМ ЭФФЕКТ

Повышайте свою физическую активность хотя бы 30-минутной пешей/велосипедной прогулкой, бегом.



\* БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

**2 ЭТАП (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ):**  
**СТАБИЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА**  
**И ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА.**  
**ИСПОЛЬЗУЕМ**  
**«SLIM DETOX MIX –**  
**БАЛАНС»**



Даже если человек придерживается принципов ЗОЖ, вряд ли у него получится защититься от интоксикации – отравления организма токсическими веществами. Токсины каждый день образуются в организме, поступают в него извне, постепенно накапливаются... Результат – нарушение обмена веществ (которое является причиной лишнего веса). Симптомы не самые приятные: слабость, раздражительность, повышенная утомляемость, жажда, сухость во рту. Организму обязательно нужна очистка!

**Наша с вами цель:** снижение веса с одновременной детоксикацией организма, выведение жирорастворимых токсинов (пестицидов, тяжелых металлов, пищевых добавок и других химических веществ).

**Что будем делать?** Снижать вес и поддерживать здоровье основных «детоксикационных» органов (печень, кишечник, почки, кожа).

**Продолжительность:** 2–3 недели.

**Прием коктейля «Slim Detox Mix – баланс»:**  
 2 раза в сутки.

**Что контролируем?**

- Калорийность рациона (для женщин не выше 1200 ккал/сутки, для мужчин – 1620 ккал/сутки).
- Ежедневно вес и объем! Проводим в одно и то же время, на голодный желудок после опорожнения мочевого пузыря.
- Количество выпитой и выделенной жидкости.
- Адекватная индивидуальная физическая нагрузка.

Таблица 6

Запрещено	Разрешено
Продукты с низким содержанием растительной клетчатки. Острые соусы, хрен, горчица, перец	Продукты, богатые растительной клетчаткой, овощи в сыром, вареном и запеченном виде, укроп, петрушка, сельдерей
Хлебные изделия из муки высшего сорта, слоеное, сдобное тесто	Хлеб из муки грубого помола, черный хлеб с отрубями. Макароны из твердых сортов пшеницы

Запрещено	Разрешено
Манная, рисовая каши	Рассыпчатые и полувязкие каши: гречневая, пшенная. Пшеничная, ячневая каши, каша из бурого риса
Крепкий чай, черный кофе, алкоголь, какао, молоко	Продукты, содержащие органические кислоты (одно- и двухдневный кефир, простокваша, пахта, кумыс, фруктовые соки, кисломолочная сыворотка), бифидок, бифилин, ряженка, неострые сыры до 17% жирности, творог 0,5% жирности и блюда из него
Слизистые супы, протертые супы	Овощные супы на некрепком обезжиренном мясном или рыбном бульоне, борщ, свекольник
Жирные сорта мяса, утиное и гусиное мясо, консервы	Нежирное мясо (куриное филе, филе индейки, крольчатина, телятина) – вареное или запеченное без кожи
Редька, редис, грибы, чеснок, репа, щавель, шпинат	Некислая квашеная капуста, свекла, морковь, листовые салаты, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста
Айва, бананы, ягоды черники, черемуха, груша, кизил, яблочный и виноградный сок	Дыня, слива, инжир, абрикосы, чернослив, сушеные фрукты (не более 30 г), сливовый сок, овощные соки без сахара
Жирные сорта рыбы (семга, форель), копченая рыба, рыбные консервы	Нежирные сорта рыбы (судак, лещ, карп, треска, щука, хек), блюда из морской капусты
Яйца вкрутую, жареные	Паровые и белковые омлеты, яйца всмятку
Животные жиры (особенно свиное и говяжье сало), кулинарные жиры	Масло сливочное (5 г в сутки), масло растительное (1 ст. л. в сутки)



**НАПИТОК ДНЯ:**

фруктовый чай «Энергия очищения» или слим-чай фруктовый.

Меню формируем исходя из рекомендаций, приведенных на стр. 62-67.



ВНИМАНИЕ! Для дополнительной поддержки организма

Таблица 7

Продукт	Рекомендации по приему	Курс	Количество на курс
Функциональный комплекс «Расторопша с рибофлавином»*	По 1 таблетке 2 раза в день во время еды	14–21 день	1-2 упаковки
Фиточай «Почечный»	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом (200 мл) горячей воды. Настоять 10–15 минут, отжать	14–21 день. 3 раза в день	1 упаковка
Функциональный комплекс «Фу-син»*	По 1 капсуле утром	14–21 день	1 упаковка
Пластырь для ног детоксикационный Master Herb		14–21 день, наклеивать с 21.00 до утра	14-21 упаковка
Фруктовый чай «Энергия очищения»	1 ч. л. смеси залить 1 стаканом горячей воды. Настоять 5-10 минут	5 дней с 20.00 до 23.00, 1 раз. Перерыв 5 дней, второй курс – 5 дней	1 упаковка
Слим-чай фруктовый	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом (200 мл) горячей воды. Настоять 10–15 минут, отжать	5 дней, 2-3 раза в день (во время перерыва в приеме чая «Энергия очищения») или 14-21 день (вместо чая «Энергия очищения»)	1 упаковка

### УСИЛИВАЕМ ЭФФЕКТ

Повышайте свою физическую активность хотя бы 30-минутной пешей/велосипедной прогулкой, бегом.



\* БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

## ВТОРОЙ ЭТАП – ОБЯЗАТЕЛЕН ДЛЯ ВСЕХ!

Используем коктейль «**Slim Detox Mix– баланс**».

**Slim Detox Mix** – это баланс компонентов, которые помогают не только снизить вес, но и провести эффективную очистку организма. Он дополнительно усилен гидролизированным коллагеном, астаксантином, инулином, овсяными волокнами.

Если вы еще молоды и у вас нет проблем с суставами и сосудами, то для дальнейшего снижения веса вы можете использовать **Slim Beauty Mix** или **Slim Detox Mix**.

Для поддержки сердца и сосудов выбирайте **Slim Cardi Mix** или **Slim Hondro Mix**.

Третий и четвертый этапы программы являются рекомендуемыми, в зависимости от имеющихся проблем.



## 3 ЭТАП (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ): СТАБИЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА И ПОДДЕРЖКА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. ИСПОЛЬЗУЕМ «SLIM CARDI MIX – КАРДИРАЗМИНКА»



**Продолжительность:** 4–8 недель.

**Прием коктейля «Slim Cardi Mix – кардиразминка»:**  
2 раза в сутки.

**Что контролируем?**

- Калорийность рациона (для женщин не выше 1200 ккал/сутки, для мужчин – 1620 ккал/сутки).
- Потребление соли – не более 2/3 ч. л. в сутки (3 г) во всех блюдах. Все блюда должны быть слабосолеными. Используйте кладовую пряностей «Регулятор соли в рационе».
- Ежедневно – контроль артериального давления!
- Количество выпитой и количество выведенной жидкости.
- Еженедельно вес и объем! Проводим в одно и то же время, на голодный желудок после опорожнения мочевого пузыря.
- Адекватная индивидуальная физическая нагрузка.

Таблица 8

Запрещено	Разрешено
Маринованные, соленые овощи. Редис, лук, чеснок, грибы, редька, зеленый горошек, капуста	Запеченные или отварные овощи, богатые антиоксидантами, клетчаткой и калием (помидоры, перец), запеканки из брокколи, цветной капусты, моркови
Хлебные изделия из муки высшего сорта, слоеное, сдобное тесто, свежий хлеб, блины, оладьи	Диетический бессолевой хлеб из муки грубого помола, черный хлеб с отрубями, макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновые продукты. Каши из цельного зерна (гречневая, ячневая, овсяная), коричневый рис
Хрен, майонез, горчица, острые приправы и специи	Корица, укроп, зеленые овощи
Сладкие газированные напитки, энергетики, натуральный кофе, крепкий чай, алкоголь	Напитки, богатые магнием (какао, горький шоколад), некрепкий чай, напитки из цикория
Бульоны из мяса, птицы, рыбы, грибов. Супы с бобовыми	Овощные супы с крупами, молочные супы
Жирные сорта мяса, утиное и гусиное мясо, консервы, копчености	Нежирное мясо (куриное филе, филе индейки, крольчатина, телятина) в вареном или запеченном виде без жира
Соленый и жирный сыр, сметана, сливки	Молоко, нежирный творог, йогурт, кефир 1%
Фрукты с грубой клетчаткой, шоколад	Бананы, зеленые яблоки, инжир, курага, изюм (не более 30 г в сутки)
Жирные сорта рыбы (семга, форель), копченая рыба, икра, рыбные консервы	Нежирные сорта рыбы (скупбрия, минтай, треска, камбала)

Запрещено	Разрешено
Яичница, яйца вкрутую	Яйца всмятку, омлет. Не больше 1 яйца в день
Животные жиры (особенно свиное и говяжье сало), кулинарные жиры, масло сливочное	Масло растительное (1 ст. л. в сутки) (оливковое, льняное)



### НАПИТОК ДНЯ:

чай «Нони», фиточай для сосудов с клевером.

Меню формируем исходя из рекомендаций, приведенных на стр. 62-67.



**ВНИМАНИЕ!** Для дополнительной поддержки организма

Таблица 9

Продукт	Рекомендации по приему	Курс	Количество на курс
Функциональный комплекс «Золотой амарант»*	По 1 капсуле 3 раза в день во время еды	30 дней	2 упаковки
Функциональный комплекс «Цитрокальцевит»*	По 4 таблетке 1 раз в день, вечером	28-56 дней	2-4 упаковки
Функциональный комплекс «Шоусин» или «Комплекс с виноградными косточками»*	По 1 капсуле (таблетке) в первой половине дня	30 дней	1 упаковка
Чай «Нони»	1 фильтр-пакет залить 150-200 мл кипятка, настоять в течение 3-5 минут	15 дней 1 раз в день	1 упаковка
Фиточай «Для сосудов с клевером»	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 5-10 минут	28 дней	1 упаковка

### УСИЛИВАЕМ ЭФФЕКТ

Повышайте свою физическую активность хотя бы 30-минутной пешей/велосипедной прогулкой, бегом.



### ТРЕТИЙ ЭТАП – РЕКОМЕНДУЕМЫЙ.

**Белковый коктейль «Slim Cardi Mix – кардиразминка»**, помимо ингредиентов, которые помогают снизить вес, содержит в составе гиалуронат натрия, аргинин, лейцин, таурин, астаксантин, овсяные волокна и клюкву. Эти компоненты помогают эффективно поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы и эластичность сосудов!

\* БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.



**4 ЭТАП (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ):**  
**СТАБИЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА**  
**И ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ.**  
**ИСПОЛЬЗУЕМ**  
**«SLIM HONDRO MIX –**  
**В ДВИЖЕНИИ»**



Лишний вес и проблемы с суставами неразрывно связаны друг с другом. У полного человека нагрузка на суставы позвоночника и нижних конечностей значительно возрастает. Вот наглядный пример.

Площадь мениска – 14,5 см<sup>2</sup>.  
 Если вес человека не более 70 кг, то нагрузка на 1 см<sup>2</sup> его менисков составит примерно 4,5 кг.  
 При массе тела 100 кг нагрузка на 1 см<sup>2</sup> менисков увеличивается до 7 кг.  
 При массе тела 120 кг нагрузка на 1 см<sup>2</sup> менисков увеличивается примерно до 8 кг.

Чем большая нагрузка приходится на сустав каждый день, тем быстрее он изнашивается.

**Наша с вами цель:** снижение веса и одновременная поддержка суставов.

**Что будем делать?** Правильно, рационально питаться, поддерживать восстановление хрящевой ткани и связок суставов нижних конечностей.

**Продолжительность:** 4–8 недель.

**Прием коктейля «Slim Hondro Mix – в движении»:** 2 раза в сутки.

**Что контролируем?**

- Калорийность рациона (для женщин не выше 1200 ккал/сутки, для мужчин – 1620 ккал/сутки).
- Потребление соли – не более 3 г в сутки во всех блюдах.
- Ежедневно вес и объем! Проводим в одно и то же время, на голодный желудок после опорожнения мочевого пузыря.
- Адекватная индивидуальная физическая нагрузка.

Таблица 10

Запрещено	Разрешено
Помидоры, болгарский перец, белокочанная капуста	Запеченные или отварные овощи (петрушка, листовой салат, укроп, зеленый горошек, цветная капуста, огурцы, кабачки, тыква, брокколи, морковь, сельдерей, зеленый лук, редис, шпинат)
Хлебные изделия из муки высшего сорта, слоеное, сдобное тесто, свежий хлеб, блины, оладьи	Каши из цельного зерна (гречневая, пшенная, овсяная), макароны из твердых сортов пшеницы, коричневый рис
Хрен, майонез, горчица, острые приправы и специи	Орехи (кедровые, миндаль, фундук) – 20 г в день
Сладкие газированные напитки, энергетики, натуральный кофе, крепкий чай, алкоголь	Минеральная вода без газа, натуральные соки, кисели, морсы, компоты из сухофруктов без сахара
Жирные бульоны из мяса, птицы, рыбы	Супы из мяса на нежирном бульоне (1-2 раза в неделю)
Жирные сорта мяса, утиное и гусиное мясо, консервы, копчености, колбасные изделия	Нежирное мясо (куриное филе, филе индейки, крольчатина, телятина) в вареном или запеченном виде без жира
Соленый и жирный сыр, сметана, сливки, майонез	Кисломолочные продукты пониженной жирности, нежирный творог
Кислые фрукты и ягоды (вишня, цитрусовые)	Яблоки (лучше печеные), красная и черная смородина, красный грейпфрут. Фрукты в сыром виде (не более 200–300 г в сутки) и желе на фруктозе
Копченая рыба, икра, рыбные консервы	Жирные сорта рыбы (семга, форель)

Запрещено	Разрешено
Яичница, яйца вкрутую	Яйца всмятку, омлет. Не больше 2 яиц в день
Животные жиры (особенно свиное и говяжье сало), кулинарные жиры, масло сливочное	Масло растительное (1 ст. л. в сутки)
Фастфуд, рафинированная, сладкая, соленая продукция	Холодец, желе, заливные блюда с желатином

**НАПИТОК ДНЯ:**

фиточай «Алтайский иван-чай»

Меню формируем исходя из рекомендаций, приведенных на стр. 62-67.





ВНИМАНИЕ! Для дополнительной поддержки организма

Таблица 11

Продукт	Рекомендации по приему	Курс	Количество на курс
Кладовая пряностей «Свобода движения»	С любым блюдом в течение дня	28-56 дней	1 упаковка
Функциональный комплекс «Цитро-кальцевит»*	По 4 таблетки 1 раз в день, вечером	28-56 дней	2-4 упаковки
Массажный гель «Ортофит» или крем для тела «Жидкий пластырь»	Ежедневно по необходимости		1-2 упаковки
Наколенники с точечным нанесением турмалина	Вечером, согласно рекомендациям		1 упаковка
Пояс с точечным нанесением турмалина	Вечером, согласно рекомендациям		1 упаковка
Фиточай «Алтайский иван-чай»	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом (200 мл) горячей воды. Настоять 10-15 минут, отжать	28-56 дней, 2-3 раза в день	2 упаковки

### УСИЛИВАЕМ ЭФФЕКТ

Повышайте свою физическую активность хотя бы 30-минутной пешей/велосипедной прогулкой, бегом.



### ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП – РЕКОМЕНДУЕМЫЙ.

**Slim Hondro Mix**, помимо компонентов, которые помогают снизить вес, дополнительно содержит гидролизированный коллаген, метилсульфонилметан (источник натуральной серы), гиалуронат натрия, которые способствуют восстановлению хрящевых тканей и связок суставов.

\* БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.





РЕКОМЕНДОВАННАЯ  
ПРОГРАММА ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ  
РЕЛЬЕФНОГО ТЕЛА  
И СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

(для спортсменов и молодежи,  
ведущей активный образ жизни)





Спортивные тренировки, активный образ жизни уже стали неотъемлемыми для многих людей. Сегодня заниматься спортом и быть подтянутым модно. Это один из показателей успеха, силы воли и целеустремленности.

Всем, кто профессионально занимается спортом или еще находится в стадии новичка, всем, кто хочет иметь красивое, рельефное, стройное тело, необходимо придерживаться определенного режима питания. Благодаря Slim Mix от TianDe поддерживать правильный рацион просто! С белковыми миксами от корпорации красоты и здоровья вы сможете получить все необходимые для полноценной работы организма вещества.

**Цель:** наращивание мышечной массы и увеличение силы.

**Что будем делать?** Соблюдать принципы сбалансированного питания в зависимости от режима тренировок и графика соревнований.

**Продолжительность:** постоянно.

**Контролируем строгое соблюдение:**

- режима питания (пяти-шестикратное);
- стабильности – ритмичное, регулярное поступление в организм белка.

Каждый спортсмен формирует свое ежедневное меню в зависимости от планируемых энергозатрат. Как рас-

считать количество необходимых калорий? Об этом мы уже говорили выше. Профессионалам лучше убедиться, чтобы количество потребляемых калорий было не ниже показателя, который можно получить по формуле:

$$\text{«ТОЩАЯ» МАССА ТЕЛА (ваш вес в кг - вес жира в кг)} \times 30 = \text{КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ}$$

**В рацион необходимо включать:**

- 1) молочные и кисломолочные продукты, сыры;
- 2) мясо, птицу (паровые), рыбу (вареную, запеченную), блюда из яиц;
- 3) цельные крупы (овсяную, гречневую, рис белый);
- 4) жиры растительные (небольшое количество);
- 5) овощи вареные (некрахмалистые);
- 6) фрукты и ягоды с низким гликемическим индексом.

Группы продуктов 1 и 2 являются главными источниками полноценных животных белков. Они содержат оптимальный набор аминокислот и служат для построения и обновления основных структур тела.

Важное свойство овощей – способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность.

Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются, если употреблять их вместе с овощами.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Таблица 12

Время приема пищи	Рекомендуемый рацион	Режим питания (доля от суточной калорийности)
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>		
Сразу после пробуждения	Коктейль белковый Slim Mix (на выбор) – белок + ВСАА-аминокислоты переведут расслабившиеся за ночь мышцы в активный режим	5%
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Завтрак должен быть не позднее чем за 1–1,5 часа до тренировки	Запасаем энергию в виде сложных углеводов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• каши (гречневая, овсяная, перловая),</li> <li>• блюда из яиц,</li> <li>• хлопья цельнозерновые,</li> <li>• йогурт, сыр, творог от 2%,</li> <li>• фрукты,</li> <li>• белое куриное нежирное мясо</li> </ul>	30%
<b>ОБЕД</b>		
Обедать рекомендуется за 2–3 часа до тренировки	Небольшое количество энергоемких углеводов + строительный материал – белок. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нежирное мясо (курица),</li> <li>• рыба,</li> <li>• макароны из твердых сортов пшеницы,</li> <li>• цельнозерновые крупы,</li> <li>• гарнир овощной, овощи свежие и припущенные, овощные запеканки</li> </ul>	30%
<b>ПОЛДНИК</b>		
	Коктейль белковый Slim Mix (на выбор) – белок + ВСАА-аминокислоты – поддержка перед вечерней тренировкой	5%
<b>УЖИН</b>		
	Основной упор на продукты с высоким содержанием белка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сыр,</li> <li>• филе курицы или индейки,</li> <li>• котлеты паровые,</li> <li>• блюда из рыбы,</li> <li>• блюда из яиц,</li> <li>• овощи (огурцы, зеленый салат, кабачки)</li> </ul>	25%
<b>Перекус вечерний (по необходимости)</b>		
За 30-40 минут до сна (21.30)	В зависимости от ваших целей. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сыры твердых сортов;</li> <li>• кисломолочные продукты;</li> <li>• натуральный творог</li> </ul>	5%



### НАПИТОК ДНЯ:

фиточай очищающий с девясилом

Предлагаемый режим тренировок для активных спортсменов:

- силовые занятия спортом – 3 раза в неделю;
- 4 дня – отдых и восстановление.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ПРИЕМА КОКТЕЙЛЕЙ SLIM MIX

### 1. В день тренировки:

- первый – рано утром, сразу после пробуждения;
- второй – за полчаса до начала занятий;
- третий – через 30 минут после ее окончания.

Итого за три приема в день вы получаете:

- белки – 33 г;
- жиры – 1,5 г;
- углеводы – 1,5 г;
- ВСАА – 7,164 г.

### 2. В дни отдыха и восстановления:

- первый – рано утром, сразу после пробуждения;
- полдник.

Итого за два приема в день вы получаете:

- белки – 22 г;
- жиры – 1 г;
- углеводы – 1 г;
- ВСАА – 4,6 г.

**При активном режиме использования:**

1 банка = 1 неделя!

В результате вы получите:

- оптимальное количество белка для формирования и наращивания мышечной массы, формирования подтянутой, спортивной фигуры;
- восстановление травмированных мышечных волокон;
- поддержку здоровья сердца и сосудов;
- усиление защиты от травм суставов и связок.

**При обычном режиме использования:**

1 банка = 2-2,5 недели!

При двух тренировках в неделю для оптимизации веса и формирования спортивной фигуры (2 раза в день).

В результате вы получите:

- оптимальное количество белка для формирования подтянутой, спортивной фигуры, нормализации веса;
- снятие усталости и болей в мышцах после тренировок;
- поддержку здоровья сердца и сосудов;
- усиление защиты от травм суставов и связок.

## ВНИМАНИЕ!

В 1 порции коктейля белкового Slim Mix, кроме 11 г белка, содержится:

- **до 2,338 г натуральных ВСАА-кислот**, которые запускают процесс восстановления мышечных волокон и стимулируют увеличение мышечной массы;
- **до 229 мг натурального триптофана**, который помогает снять болевые ощущения и повышает выносливость;
- **до 2,145 г натурального глутамина**, который воздействует на увеличение объема клеток, оптимизацию их гидробаланса, поддержание иммунитета;
- **до 913 мг натурального аргинина**, который поддерживает сердечно-сосудистую систему и стимулирует увеличение мышечной массы;
- **до 150 мг L-карнитина L-тартрата**, который стимулирует уменьшение жировой массы;
- **до 3 мг натурального железа**, которое способствует нормализации формулы крови и снижению жировой массы.



*Выбирайте! Меняйте!  
Получайте пользу  
и удовольствие!*



## ВНИМАНИЕ! Для дополнительной поддержки организма

Таблица 13

Продукт	Рекомендации по приему	Курс	Количество на курс
Функциональный комплекс «Золотой амарант»*, содержащий натуральные незаменимые кислоты: линолевую и линоленовую	По 1 капсуле 3 раза в день во время еды	28-56 дней	2-3 упаковки

\* БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.



# Чем бы дитя ни тешилось, или Чем питаются наши дети

Еда превратилась в культ! И это – результат нашей «кропотливой работы», которую отчетливо видят дети, перенимая пищевые привычки своих близких.

Ребенок заплакал? На тебе конфетку, лишь бы без слез. Получишь пятерку – куплю шоколадку. Как в кино без попкорна? Ладно, разочек-другой можно. Не съешь полную тарелку пельменей – останешься без десерта...

Этот список «обменно-выгодных» отношений можно перечислять бесконечно. Родители, бабушки и дедушки, тети и дяди – все стараются накормить любимое чадо. Итог – у маленького человека формируется привычка связывать еду с приятными эмоциями. Правило «есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть», которое для детского организма еще естественно (изначально он правильно воспринимает пищу – как источник энергии), постепенно вытесняется.

Ребенок тянется к газировкам, всему, что послаще и повкуснее... Рацион насыщен легкоусвояемыми углеводами и жирами. Часто результатами такого питания становятся тучность ребенка, снижение его внимательности и успеваемости. К подростковому возрасту такая пищевая привычка уже прочно входит в жизнь, дети заедают свои стрессы вкусеньким, перекусывают на бегу...

Дорогие взрослые, только в наших силах донести до детей важную мысль: еда (правильная еда!) – это наше здоровье, энергия и бодрость. Показывайте своим при-

мером культуру питания. Следите за тем, чтобы рацион ребенка включал в себя компоненты, необходимые для правильного развития растущего организма.

Обращаем ваше внимание: линейка белковых коктейлей Slim Mix от TianDe создана с учетом потребностей взрослого организма и направлена в первую очередь на коррекцию веса и фигуры.

Для малышей до 3 лет используется специализированное детское питание (белковые коктейли Slim Mix от TianDe к ним не относятся).

Возможность обогащения рациона ребенка старшего возраста (с целью коррекции веса или оптимизации питания) белковыми коктейлями Slim Mix от TianDe необходимо согласовывать с врачом-педиатром.





# САНТИМЕТР С ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА ИЗМЕРЬТЕ ЗДОРОВЬЕ В САНТИМЕТРАХ!



Мы уже говорили ранее, что индекс массы тела (ИМТ) – это один из главных показателей здоровья человека. Существуют формулы и таблицы, по которым его можно вычислить. Чтобы вам было максимально просто следить за фигурой, корпорация TianDe ввела в ассортимент удобный гаджет.

Нет, это не обычная сантиметровая лента, а целый диагностический центр у вас в сумочке или ящичке стола. Это простой, мобильный, стильный, компактный инструмент, который позволит держать свои объемы под контролем.

- Он поможет:
- легко измерить объем талии (а это знаковый показатель, который может сообщить о наличии проблем со здоровьем, если они есть);
  - быстро вычислить ИМТ, сопоставив на шкале значения роста и веса;
  - контролировать свои успехи на пути к стройной фигуре.

На самом сантиметре расположены удобные подсказки. Он поделен на зоны:

ЗЕЛЕНАЯ	ОРАНЖЕВАЯ	КРАСНАЯ
ВСЕ В ПОРЯДКЕ	ОБРАТИ ВНИМАНИЕ, ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ	СРОЧНО ЗАЙМИСЬ ЗДОРОВЬЕМ



У сантиметра две стороны – для измерения талии для мужчин и женщин.



Удобное крепление позволит зафиксировать ленту, чтобы максимально точно измерить свои объемы. Чтобы свернуть сантиметр, достаточно просто нажать на кнопку.



Кладовая пряностей, белковые миксы – подробную информацию о продуктах рационального питания от TianDe смотрите на сайте [www.tiande.ru](http://www.tiande.ru).



# 15 ПРЕИМУЩЕСТВ БЕЛКОВЫХ КОКТЕЙЛЕЙ

Белковые коктейли от TianDe – это уникальные инновационные продукты, отвечающие всем современным требованиям рационального питания. Сегодня на рынке продуктов для здорового образа жизни представлено множество белковых коктейлей. Почему стоит выбрать именно Slim Mix? Вот 15 объективных причин.



**2. НИЗКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ:**  
50–55 килокалорий.



**4. Комплекс натуральных аминокислот ВСАА** (лейцин, изолейцин, валин). В каждой порции – 40% от рекомендованных для приема в сутки.



**6. Минимальное количество углеводов:** 0,5 г.  
Slim Mix от TianDe – без сахара, фруктозы, глюкозы! Приятный сладковатый вкус коктейлям придает натуральный экстракт стевии.



**1. ВЫГОДНАЯ ЦЕНА** (от 72 рублей за одну порцию по цене каталога).



**3. БЕЗ СОИ.** В составе высокая концентрация белка в правильном, классическом сочетании нутрициологии.

<b>55%</b> животного белка концентрат СЫВОРОТОЧНОГО БЕЛКА	+	<b>45%</b> растительного белка концентрат обезжиренного ПОДСОЛНЕЧНОГО БЕЛКА
--	---	--



**5. МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ:** 0,5 г.



**7. СОДЕРЖАТ ВИТАМИН С** – 100% от рекомендованной суточной нормы (60 мг).

# Slim Mix от TianDe

#TianDe Slim Mix



**8. НАТУРАЛЬНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В СОСТАВЕ:**

- ХРОМ – 138% от рекомендованной суточной потребности;
- ЖЕЛЕЗО – 21% от рекомендованной суточной потребности.



**10. ВСЕ МИКСЫ СОДЕРЖАТ АСТАКСАНТИН** – редкий компонент, положительно влияющий на здоровье глаз и остроту зрения, поддерживающий работу сердца и суставов.



**12. КАЖДЫЙ ИЗ 4 МИКСОВ СОДЕРЖИТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ,** усиливающие действие продуктов.

- ТАУРИН – в Slim Cardi Mix.
- ИНУЛИН – Slim Detox Mix.
- ГИДРОЛИЗОВАННЫЙ КОЛЛАГЕН – в Slim Hondro Mix и в Slim Detox Mix.
- МЕТИЛСУЛЬФОНИЛМЕТАН – в Slim Hondro Mix.



**14. КОКТЕЙЛИ TIANDE ЛЕГКО И БЫСТРО ВЗБИВАЮТСЯ В НЕЖНУЮ КРЕМОВУЮ ПЕНКУ.** Даже в холодном молоке или воде растворяются полностью. Снимают чувство голода и тягу к сладкому.



**9. СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ В СОСТАВЕ:**

- экстракт гуараны;
- L-карнитина L-тарترات;
- гиалуронат натрия;
- овсяные пищевые волокна.



**11. В СОСТАВЕ – НАТУРАЛЬНЫЕ ЗАМЕНИМЫЕ И НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ.**



**13. КОКТЕЙЛИ НЕ СОДЕРЖАТ ИСКУССТВЕННЫХ КРАСИТЕЛЕЙ,** цвет обеспечивает натуральный свекольный сок. Эти продукты можно рекомендовать людям с аллергией на синтетические красители.



**15. ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ БЕЛКА,** входящего в состав коктейлей, используются самые передовые разработки и современные технологии!

tiande®

Slim Mix:

ВЕС – В НОРМЕ,  
ЗДОРОВЬЕ –  
В ПЛЮСЕ



[www.tiande.ru](http://www.tiande.ru)