

ORIFLAME
— S W E D E N —



MyWellosophy Resolution



ПАМ'ЯТКА ПРОЄКТУ

ВСТУП

Друже,
Дана пам'ятка, яку ти читаєш, – вже є першим кроком на шляху до змін та перевтілення разом з проектом [MyWellosofhyResolution](#) від Oriflame. Тож вітаємо!

Наша мета – це поділитися з тобою нашою філософією цілісного підходу до здорового способу життя та керування вагою. Ця філософія базується на наших безпечних та перевірених продуктах здорового харчування з лінійки [Wellosofhy від Oriflame](#).

Тому максимально скористайся можливістю ефективно використати

всі наші поради задля **здоровішої версії себе**. Наш комплексний підхід розрахований на 3 місяці та включає комбінацію з:



психологічної
підтримки



здорового
збалансованого
харчування



10-ти циклічних тренувань та загальних
порад щодо здорового способу життя

Всі ці складові покликані допомогти тобі отримати якнайкращий результат. Головне – **дотримуйся наших рекомендацій**.



MyWellosofhy
Resolution

ORIFLAME
SWEDEN

ВСТУП

2



ДО
ПІСЛЯ

-18 кг



-11 кг



-25 кг



MyWellosofhy
Resolution

ORIFLAME
SWEDEN

НАШІ РЕЗУЛЬТАТИ

3

ОЦІНИ СТАН ЗДОРОВ'Я



**Обов'язково зважай на стан свого здоров'я перед стартом!
За потреби – проконсультуйся з лікарем.**

Якщо ти маєш протипоказання, проблеми з опорно-руховим апаратом, діабет, серцево-судинні або онкологічні захворювання, наявність кардіостимулятора, проблеми з дихальною системою, ти вагітна або маєш гінекологічні захворювання або несприятливі стани або інші гострі та хронічні захворювання, що забороняють або ускладнюють тобі дотримання нашої програми харчування та тренувань, – ми не радимо долучатися до нашої програми. А в разі будь-яких питань зі здоров'ям ми радимо додатково проконсультуватися з лікарем перед початком участі в програмі.



Якщо тебе турбують болі у спині, суглобах, м'язах чи інших частинах тіла – твій організм сповіщає тебе про проблему, тож не навантажуй його.



Якщо під час програми ти захворіла і маєш температуру, то в такі дні ти можеш пропустити тренування, але продовжуй дотримуватися наших рекомендацій щодо здорового харчування.



Якщо в тебе почалися критичні дні, орієнтуйся на самопочуття, якщо ти відчуваєшся добре – дотримуйся рекомендацій, проте знизь інтенсивність тренувань (виключи вправи на прес). Якщо ти відчуваєшся погано – відпочинь від тренувань, але продовжуй дотримуватися здорового харчування.



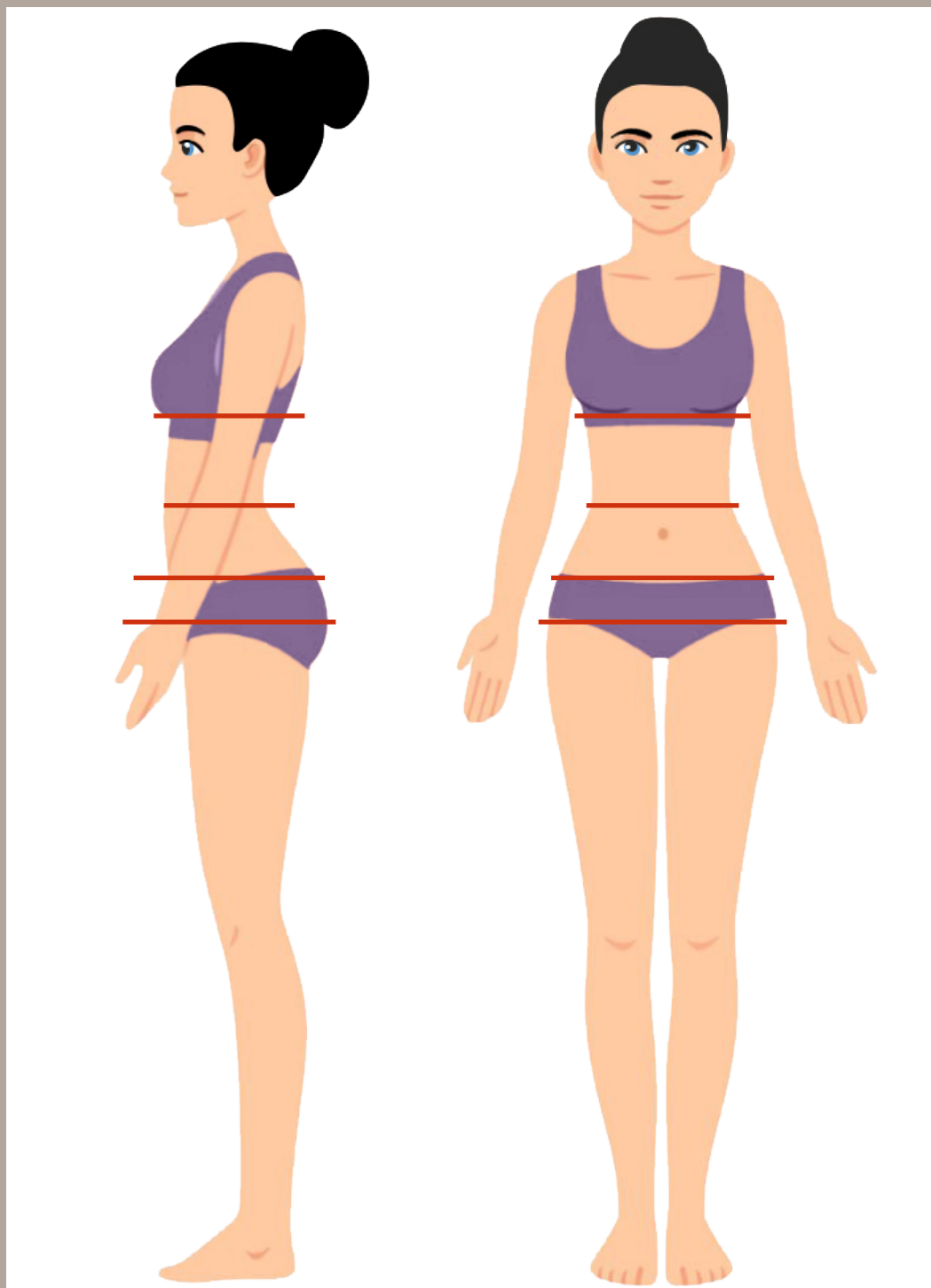
Якщо в тебе варикозне розширення вен або є ознаки тромбофлебиту – в першу чергу звернися до лікаря, щоб він оцінив твій стан та надав рекомендації щодо подальших дій та можливості тренуватися. Загальна рекомендація від нас – при незначних проявах варикозного розширення вен завжди вдягай компресійні гольфи, коли тренуєшся. І хоча на нашому курсі немає тренувань, що можуть негативно вплинути при варикозі, краще завжди перестрахуватися.



ЗАМІРИ

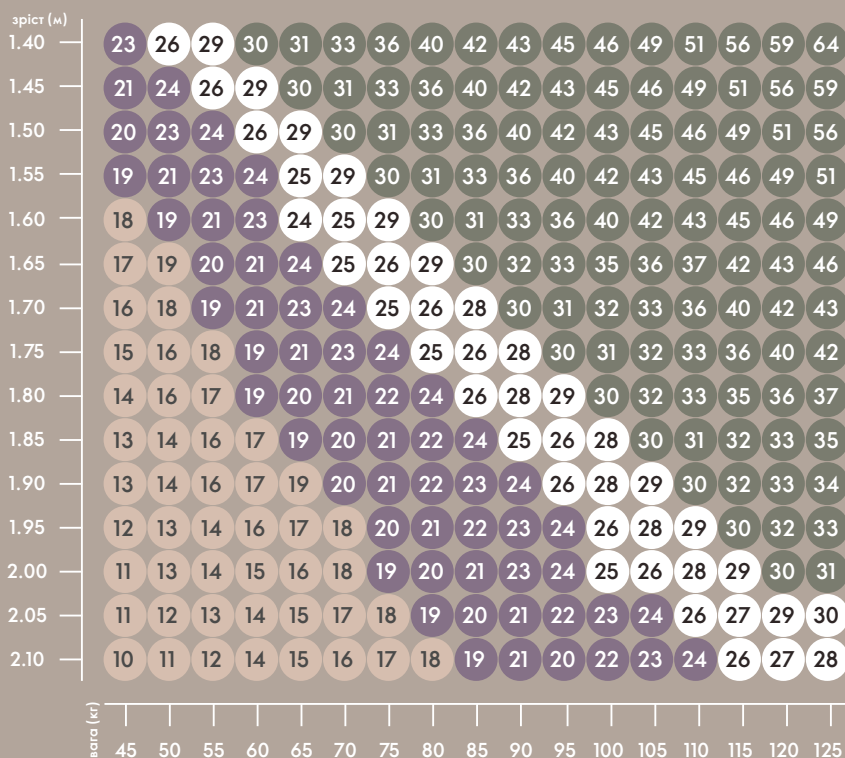


Зроби фото (профіль та анфас в повний зріст, як це наведено в прикладі) та заміри (в таблиці нижче) перед стартом твого шляху, щоб оцінювати динаміку змін та побачити фінальні результати.



Показник/ тиждень	Обхват грудної клітки (об'єм під грудьми на неповному вдиху)	Обхват талії (найвужче місце або 3 см вище пупка)	Обхват живота (найширше місце або 3 см нижче пупка)	Обхват стегон в найбільш виступних точках по лінії кульшового суглоба)	Вага (кг)	ІМТ (вирахуй за формулою нижче: маса тіла (кг)/ зріст (м)* зріст (м)
Старт						
тиждень 1						
тиждень 2						
тиждень 3						
тиждень 4						
тиждень 5						
тиждень 6						
тиждень 7						
тиждень 8						
тиждень 9						
тиждень 10						
тиждень 11						
тиждень 12						

ІНДЕКС МАСИ ТІЛА



У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ ТВОЇХ ПАРАМЕТРІВ У ТАБЛИЦІ
ТИ МОЖЕШ ВИРАХУВАТИ ІНДЕКС МАСИ ТІЛА
ЗА ФОРМУЛОЮ

$$\text{ІНДЕКС МАСИ ТІЛА} = \frac{\text{МАСА ТІЛА (КГ)}}{\text{ЗРІСТ (М)} \times \text{ЗРІСТ (М)}}$$



РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ

Наша програма харчування враховує багато аспектів, а саме: калораж, співвідношення макро- та мікронутрієнтів, режим харчування. Всі ці елементи працюють як одне ціле, тож, якщо щось проігнорувати, результат буде нижчим і досягнення мети буде відкладено на невизначений термін.

На початковому етапі часто спостерігається потяг до солодкого або гострого. Це нормальні явища і вони досить швидко минають, тож наберися терпіння – в тебе все вийде. Треба пам'ятати, що наші харчові звички будуються роками і дуже складно позбавитися їх водночас. Проте, враховуючи таку важливу мету, як здорове схуднення та загальне покращення всього здоров'я, побудова дисципліни в харчуванні допоможе подолати погані звички. Наступні 3 місяці ти опануєш базові правила, які стануть прекрасною постійною основою для здорового харчування.

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

ПРИНЦИП 1: СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ



Ваша задача - не обмежувати себе в усьому, а вибудувати таку систему харчування, якої можна буде дотримуватися тривалий час, навіть все життя.

ПРИНЦИП 2: ПРИГОТУВАННЯ



Більша частина їжі повинна бути зварена, приготовлена на пару або запечена, дуже рідко обсмажена. Овочі на сніданок та обід можуть бути сирими, а для вечері тільки термооброблені (запечені або на пару)

ПРИНЦИП 3: ЧАС ТА КІЛЬКІСТЬ



Кількість прийомів їжі 4-5 разів (3 основних прийомів їжі і 2 додаткових). Інтервали між прийомами їжі не повинні перевищувати 3,5-4 години. Останній прийом їжі - за 2,5-3 години до сну.
Середня порція основного прийому їжі для жінок - до 300 г, для чоловіків до 400 г

ПРИНЦИП 4: ОСНОВНІ ПРОДУКТИ



У раціоні повинні бути такі продукти, як курка, індичка, кролятина, морська і річкова риба, морепродукти, оливкова, кокосова або кунжутне масла, овочі, зелень і фрукти, ягоди, яйця, кисломолочні продукти, цільнозернові крупи, багато натуральних спецій і прянощів.

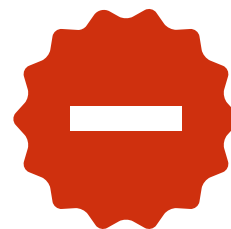
ПРИНЦИП 5: РОЗПОДІЛ ПРОДУКТІВ



1. Сніданок - яйця + овочі, творог + фрукти, вівсянка + йогурт з фруктами.
2. Перекус - коктейль Wellness + солодкі або кислі фрукти.
3. Обід - Салат з ваших улюблених овочів + білок (риба, курятина, гриби) + цільнозернові крупи (гречка, перловка, кіноа, рис, цільнозерновий геркулес).
4. Перекус - горіхи, кислі фрукти, овочі.
5. Вечеря - термооброблені овочі + нежирна риба/курятина/білок яйця, нежирний творог + овочі.



В ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННІ МИ НЕ РЕКОМЕНДУЄМО:



- Солодощі, мед та цукор
- Солодкі газовані напої, пакетовані соки, компоти
- Алкоголь (максимум – 150 мл сухого червоного вина на тиждень)
- Каву (допустимою є 1 порція еспресо без вершків вранці)
- Високо крохмальні крупи та коренеплоди (морква, буряк, картопля) – контрольовано (1-2 рази на тиждень до 100 г у вареному або запеченому вигляді без додавання олій та масла)
- Паління, вайпи, кальяни, інші продукти горіння
- Сіль до 5 г/добу.
- Соління, маринади, кетчупи, майонез, соуси та подібне
- Продукти переробки м'яса та напівфабрикати (ковбаси, сосиски, карбонати, пельмені, хінкалі, вареники, пироги, піца, шаурма, бургери, нагетси та подібне)
- Червоне м'ясо (яловичина, свинина, баранина) – до 1 разу на тиждень (порція 100 г у вигляді антрекоту або парової фрикаделі чи котлети)
- Субпродукти – до 1 разу на тиждень (куряча або теляча печінка, язик – до 100 г у вигляді тушкованих або запечених страв)
- Продукти переробки зерна (гранола, солодкі пластівці, солодкі хлібці, печиво, сухарики, соломка)
- Білий хліб з борошна першого та вищого гатунку
- Жирні молочні продукти (сметана, вершки, молоко >3,5%, сир більше 9% жирності, тверді та м'які сири)
- Здобу, печиво та випічку (містять маргарин – трансжири)
- Десертні сорти хліба (бородінський, крафтові сорти)
- Смаження (натомість спробуйте запікання, тушкування, приготування на пару)
- Заправки салатів та страв (натомість спробуйте замінити на оливкову, лляну олії, олії волоського горіха, гарбузову)
- Вживання горіхів та насіння > 30 г на добу



В ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННІ МИ РЕКОМЕНДУЄМО:



- Контролювати калорії (нижче формула розрахунку калорій)
- Робити акцент на загальні принципи харчування (таблиця вище)
- Робити акцент на рибу та біле м'ясо (куряче філе без шкіри, філе індика, кріль)
- Дотримуватися режиму харчування (перерви між їжею та напоями, що містять калорії, мають бути не менше 3 годин, також основні приймання їжі мають припадати на першу половину дня, наприклад, сніданок – о 8:00, обід – о 13:00, вечеря – о 18:00)
- Додати в раціон набір для зниження ваги [Wellosophy Meal Replacement](#)
- Обирати більш здорові способи кулінарної обробки та приготування їжі (відварювати, готувати на пару, запікати)
- Замінити соуси/майонези на прянощі та спеції, невелику кількість солі (до 5 грам на добу)
- Вживати рекомендовану кількість води (до 30 мл на 1 кг твоєї ідеальної ваги)
- Обирати цільні крупи (до 100-120 г готового продукту на день (або 40-50 г у сухому вигляді), приготовані на воді в першій половині дня на сніданок або на обід (таблиця калорійності круп наведена нижче)



ДАВАЙ З'ЯСУЄМО ЧИ Є В ТЕБЕ ЗАЙВІ КГ?

Зайві кілограми – це саме жирові відкладення, до яких не входять м'язи, вода в організмі чи шкіра. Жирові відкладення накопичуються, коли ти з'їдаєш більше, ніж витрачаєш. Твоя задача – навчитися не їсти більше, ніж є потребою твого організму.

ФОРМУЛА РОЗРАХУНКУ ПОТОЧНИХ КАЛОРІЙ (на даний момент)

$$447,593 + (9,247 * \text{вагу у кг}) + (3,098 * \text{зріст у см}) - (4,330 * \text{вік у роках})$$

Це основний обмін: енергія (в кКал), яку твій організм витрачає на базові процеси (обмін речовин, дихання, робота мозку, робота всіх органів, кровообіг, тощо).

Далі твій вирахований основний обмін необхідно помножити на твою активність – ми беремо коефіцієнт 1.3 (це невелика денна активність + тренування від 1 до 3 разів на тиждень).

Якщо твій організм витрачає, наприклад 1700 кКал, а ти їси 2000 кКал, то щодня 300 кКал будуть надлишком та йтимуть в жировий запас, і не важливо, з якої саме їжі (з морозива чи броколі).

Якщо ж ти з'їси 1500 кКал, то 200 кКал не вистачає – організм візьме запасів та забезпечить свої функції, створюючи таким чином потрібний дефіцит. Якщо ж ти з'їси стільки ж, скільки витрачає організм, то твоя вага буде незмінною – вона стоятиме на місці.

З'їдаємо 1700 кКал – витрачаємо 1700 кКал = вага без змін

З'їдаємо 1500 кКал – витрачаємо 1700 кКал = знижуємо вагу (200 кКал витрачаємо з запасів)

З'їдаємо 2000 кКал – витрачаємо 1700 кКал = набираємо вагу (300 кКал накопичуємо)



ФОРМУЛА РОЗРАХУНКУ НОРМИ КАЛОРІЙ ДЛЯ БАЖАНОЇ ВАГИ:

$$447,593 + (9,247 * \text{бажану вагу у кг}) + (3,098 * \text{зріст у см}) - (4,330 * \text{вік у роках})$$

Це основний обмін: енергія (в кКал), яку твій організм витрачає на базові процеси (обмін речовин, дихання, робота мозку, робота всіх органів, кровообіг, тощо)

Далі твій вирахований основний обмін необхідно помножити на твою активність – ми беремо коефіцієнт 1.3 (це невелика денна активність + тренування від 1 до 3х на тиждень).

Знайти рекомендації, щодо діапазон своєї бажаної (або ідеальної) ваги можна за допомогою Таблиці індексу маси тіла.



ІНДЕКС МАСИ ТІЛА

зріст (м)	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1.40	23	26	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	56	59	64
1.45	21	24	26	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	56	59
1.50	20	23	24	26	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	56
1.55	19	21	23	24	25	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51
1.60	18	19	21	23	24	25	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49
1.65	17	19	20	21	24	25	26	29	30	32	33	35	36	37	42	43	46
1.70	16	18	19	21	23	24	25	26	28	30	31	32	33	36	40	42	43
1.75	15	16	18	19	21	23	24	25	26	28	30	31	32	33	36	40	42
1.80	14	16	17	19	20	21	22	24	26	28	29	30	32	33	35	36	37
1.85	13	14	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	30	31	32	33	35
1.90	13	14	16	17	19	20	21	22	23	24	26	28	29	30	32	33	34
1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	23	24	26	28	29	30	32	33
2.00	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
2.05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	29	30
2.10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	20	22	23	24	26	27	28

У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ ТВОЇХ ПАРАМЕТРІВ У ТАБЛИЦІ
ТИ МОЖЕШ ВИРАХУВАТИ ІНДЕКС МАСИ ТІЛА
ЗА ФОРМУЛОЮ

$$\text{ІНДЕКС МАСИ ТІЛА} = \frac{\text{МАСА ТІЛА (КГ)}}{\text{ЗРІСТ (М)} \times \text{ЗРІСТ (М)}}$$



ФІЗІОЛОГІЧНА НОРМА ЗНИЖЕННЯ ВАГИ



Пам'ятай, що середня фізіологічна норма втрати ваги становить 3,5 – 4 кг на місяць. Даний темп зниження ваги є безпечним та не шкодить здоров'ю.

ЗНИЖЕННЯ ДОБОВОГО КАЛОРАЖУ

Тепер ти знаєш своє поточне використання калорій, а також ту кількість калорій, яка тобі потрібна для ідеальної ваги.

Тож маєш поступово рухатися до цілі – обережно знижуючи кількість калорій.

Пам'ятай, що не можна різко знижувати калорійність або опускати її нижче основного обміну, бо це призведе до значного сповільнення обміну речовин та негативного впливу на організм та здоров'я в цілому, а також значно затягне процес нормального здорового зниження ваги.

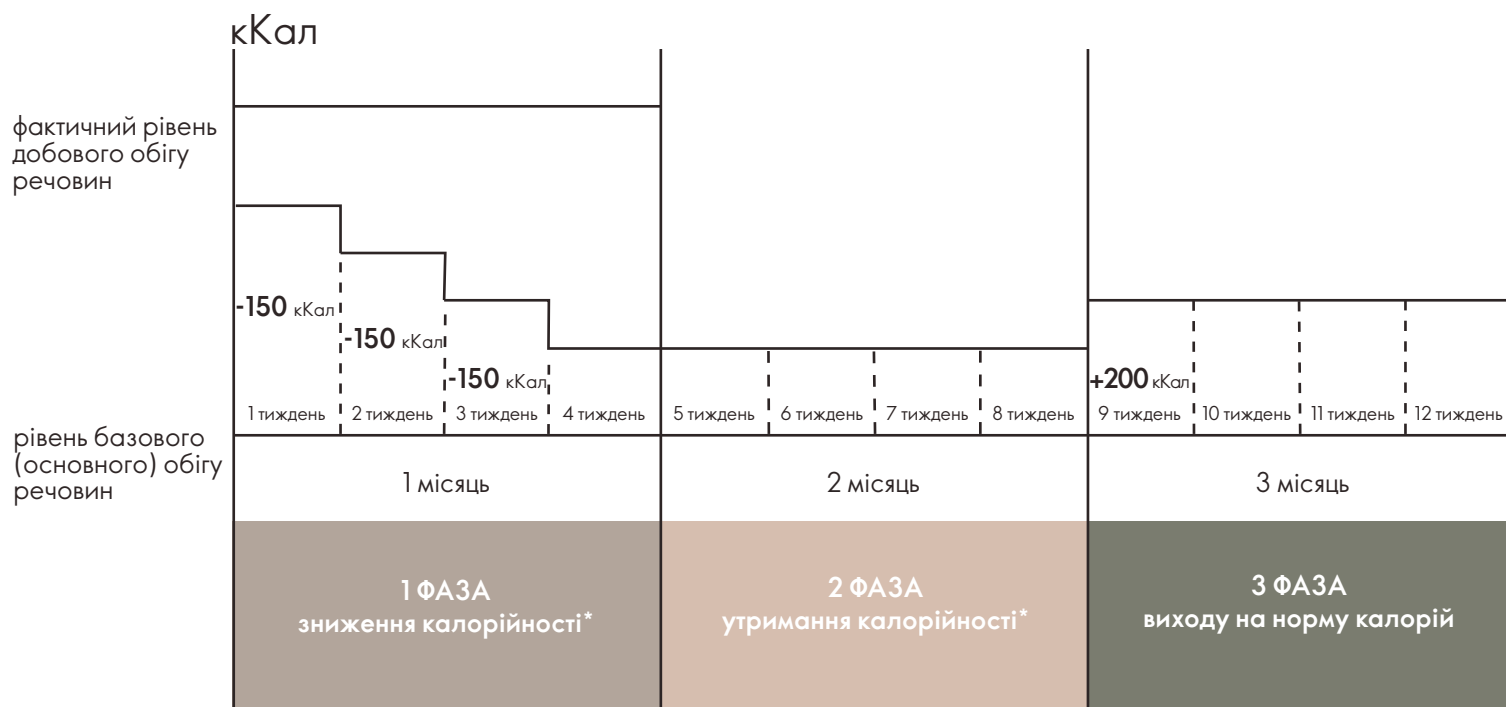


Тож необхідно вирахувати потрібну тобі калорійність та підрахувати, скільки калорій ти споживаєш на поточний момент, і потім діяти покроково, знижуючи калорійність залежно від твого ІМТ щотижня.



СХЕМА КЕРУВАННЯ ЗНИЖЕННЯМ ТА КОНТРОЛЕМ КІЛЬКОСТІ ВЖИТИХ КАЛОРІЙ

*Ця схема є загальним прикладом і не може бути індивідуальною схемою контролю кількості вжитих калорій конкретною людиною



*зниження добового калоражу в першій фазі є індивідуальним і залежить від індексу маси тіла (ІМТ)

- якщо ІМТ <30 – то зниження калоражу = 150 кКал на тиждень
- якщо ІМТ від 30 до 33 – то зниження калоражу = 300 кКал на тиждень
- якщо ІМТ >33 – то зниження калоражу = 500 кКал на тиждень

Дотримання умов цієї схеми зниження кількості вжитих калорій приведе до гарантованого результату.

Реакція твого організму на цю схему може бути індивідуальною, тож якщо ти відчуєш негативні симптоми – радимо припинити зниження калорійності.



ІНСТРУКЦІЇ ДО МЕНЮ – КОНСТРУКТОРА

Тепер, коли ти знаєш свою поточну кількість калорій, а також свою бажану (ідеальну) кількість калорій - ми переходимо до меню-конструктора.

Меню-конструктор розраховано на три місяця. Кожен місяць – це фаза дієти.

1 місяць – фаза поступового зниження калорійності раціону. Калорійність знижується поступово від тижня до тижня. До кінця місяця раціон зменшується, не перетинаючи межу основного обігу речовин

2 місяць – фаза утримання досягнутого результату. Калорійність утримується на рівні останнього тижня першої фази. Це дуже важливо щоб організм зміг пристосуватися до нового раціону

3 місяць – фаза виходу з дієти. Ця фаза необхідна для досягнення кінцевого результату та виходу з дієти з переходом на збалансоване харчування

ЗАЗВИЧАЙ ЛЮДЯМ, ЩО ПРАГНУТЬ ЗНИЗИТИ ВАГУ ВАЖКО:

- Контролювати та вираховувати калорійність страв
- Знаходити час на їхню правильну термічну обробку (приготування)
- Вишукувати та співставляти продукти, що необхідно комбінувати при зниженні ваги
- Знаходити час на приготування та вираховування калорій
- Контролювати надходження необхідної кількості білка та інших корисних речовин



Зверни увагу, що меню-конструктор вже заповнений двома основними прийомами їжі – це найважливіша складова нашого підходу, бо саме вона допомагає контролювати калорійність, порційну потребу в білках, жирах, вуглеводах, комплексі вітамінів та мінералів, при цьому цей поживний коктейль швидко та легко готується. Таким чином ми покриваємо основні бар'єри, які зазвичай не дають успішно і безпечно знижувати вагу, та ведуть до зривів.

Тож, кожного дня двічі на день ти замінюєш два основні прийоми їжі прийомом порції [Meal Replacement](#), калорійність якої на порцію дорівнює 200 ккал

1. В першу і другу фазу ти харчуєшся 5 разів на день. Це 3 основних прийоми їжі та 2 перекуси. В третю фазу раціон скорочується за рахунок відсутності 2го перекусу (полуденка)

2. Як зробити наповнення добового раціону? Це дуже просто! Ти знаєш кількість добового калоражу з урахуванням дефіциту калорій, тож ти можеш почати формувати раціон за рахунок вибору страв з запропонованих варіантів страв з прорахованим калоражем

Розберемо на прикладі:

Твій поточний добовий раціон складає 2300кКал

Твій бажаний (ідеальний) добовий калораж (з урахуванням дефіциту калорій) становить 2000кКал (як ти пам'ятаєш зі схеми керування кількістю калорій – ми віднімаємо по 150 кКал – це безпечна кількість калорій, що не вводить організм у стрес).

Два прийоми Meal Replacement дорівнюють 400кКал. Тобто тобі залишається добрати 1450 кКал, які ти розподіляєш на інші прийоми їжі за рахунок запропонованих страв з прорахованою калорійністю

3. Вказана схема харчування дозволяє керувати раціоном безпечно та з гарантованим результатом запобігаючи виникнення дефіцитних станів



ЯК ПРОРАХУВАТИ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ І СТВОРИТИ НЕОБХІДНИЙ ДЕФІЦИТ КАЛОРІЙ?

ПРИКЛАД

Жінка – 35 років, зріст – 165 см, вага – 80 кг, коефіцієнт активності 1,3
(як в прорахунках вище)

1 крок

рахуємо ІМТ= вага(кг) / зріст(м) у квадраті = $80 / 1,65 \times 1,65 = 29,41$ (це є ІМТ)

2 крок

рахуємо основний обмін (мінімальна кількість калорій необхідна у стані спокою)

Формула:

$$447,593 + (9,247 * \text{поточна вага}) + (3,098 * \text{зріст у см}) - (4,330 * \text{вік у роках})$$

3 крок

Те, що вийшло множимо на коефіцієнт 1,3

Розрахунок:

$$447,593 + (9,247 * 80) + (3,098 * 165) - (4,330 * 35) = 1547 \text{ кКал} * 1,3 = 2011 \text{ кКал} = 2000 \text{ кКал}$$

4 крок

створення дефіциту калорій:

- якщо ІМТ < 30 – то зниження калоражу = 150 кКал на тиждень
- якщо ІМТ від 30 до 33 – то зниження калоражу = 300 кКал на тиждень
- якщо ІМТ > 33 – то зниження калоражу = 500 кКал на тиждень

Дивись схему на ст.13



За 1 місяць – раціону фази зниження калорій (віднімаємо 450 кКал – важливо, що ми не перетнемо межу основного обміну - 1547 кКал).

Тож далі прорахунок стартує від наших 2000 кКал:

2000 – 150 кКал = 1850 кКал – 1 тиждень

1850 – 150 кКал = 1700 кКал – 2 тиждень

1700 – 150 кКал = 1550 кКал – 3 тиждень

1550 кКал – 4 тиждень

2 місяць – раціон фази утримання калорій

1550 ккал – раціон 2 фази

3 місяць – раціон фази виходу на норму калорій

Повертаємо 200 кКал

1550 кКал + 200 = 1750 кКал - раціон 3 фази складає 1750 кКал

**не треба спочатку дієти створювати дуже великий дефіцит калорій. Це може призвести до різкого сповільнення обігу речовин, що загальмує процес зниження ваги*

**великий дефіцит калорій може призвести до дефіциту вітамінів та мікроелементів. Meal Perlascent має необхідну кількість корисних речовин (білок, клітковина, вітаміни, мікроелементи) щоб запобігти цьому*



MyWellosofhy
Resolution

ORIFLAME
SWEDEN

РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ХАРЧУВАННЯ

MEAL REPLACEMENT

Це поживний коктейль для контролю ваги з трьома смаками на вибір (шоколадний, ванільний або грибний) – це смачне, зручне та довготривале рішення, яке допоможе тобі знизити і утримати вагу надовго! Формула з натуральними інгредієнтами створена нашими дієтологами, щоб допомогти тобі контролювати споживання калорій, не втрачаючи при цьому жодної поживної речовини, якої потребує організм.

Спосіб приготування

Змішавши 25 г суміші з коров'ячим (або соєвим молоком в якості альтернативи), ти отримаєш смачний, ситний коктейль, який за поживністю еквівалентний здоровому, збалансованому звичайному харчуванню – в контрольованих порціях, з контрольованою калорійністю. Просто заміни два основні приймання їжі на день коктейлем, щоб знизити вагу.

Це дійсно просте та безпечне рішення.



MyWellosophy
Resolution

ORIFLAME
SWEDEN

РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ХАРЧУВАННЯ

ОДНА ПОРЦІЯ ГОТОВОГО КОКТЕЙЛЮ МІСТИТЬ:

202 ккал на порцію в поєднанні з 250 мл 1.5% коров'ячого молока

238 ккал на порцію в поєднанні зі 310 мл соєвого молока в якості альтернативи

23 необхідних вітаміні та мінерали

Високий вміст білків (з гороху та бобів фава)

Харчові волокна (з бобів фава, кукурудзи та цикорію)

Незамінні жирної кислоти (з лінолевої кислоти)

Рецепт на рослинній основі, підходить для веганів та вегетаріанців

Без додавання цукру – використано підсолоджувач натурального походження стевія

Не містить глютену

Не містить штучних барвників, консервантів і підсолоджувачів, без ГМО

Створено у Швеції

Поживна цінність на 25 г порції, змішаної з 250 мл 1.5% коров'ячого молока:

Енергія – 202 ккал

Жири – 6.2 г

з них насичені жири – 2.9 г

Вуглеводи – 13.9 г

з них цукри – 12.6 г

Харчові волокна – 4.5 г

Білки – 20.3 г

Сіль – 0.94 г

Поживна цінність на 25 г порції, змішаної з 310 мл альтернативи соєвого молока**:

Енергія – 238 ккал

Жири – 7.8 г

з них насичені жири – 3.2 г

Вуглеводи – 17.9 г

з них цукри – 14.2 г

Харчові волокна – 6.7 г

Білки – 20.7 г

Сіль – 1.04 г



Поживні коктейлі та суп для контролю ваги

Що таке Поживні коктейлі та суп для контролю ваги?

Повноцінна, збалансована за поживними речовинами та контрольованою калорійністю альтернатива звичайному харчуванню, розроблена для того, щоб допомогти тобі знизити вагу та утримати її надалі¹.

- Смачні коктейлі зі смаком шоколаду та ванілі
- Смачний, пікантний суп з грибним смаком
- Білок – 19-20 г у порції
- Джерело харчових волокон – 3.8-7 г у порції
- Збагачений 23 необхідними вітамінами та мінералами
- 202-239 калорій на порцію

Навіщо мені це потрібно?

Знизити зайву вагу важко, а утримати її ще важче (Dulloo & Montani, 2015) – легко споживати більше калорій, ніж ми витрачаємо.

Примітка: Продукти для контролю ваги призначені для використання як частина дієти з обмеженим споживанням енергії, а також з іншими продуктами харчування в поєднанні з регулярними фізичними навантаженнями. Важливо підтримувати достатнє споживання рідини.

¹Заміна двох основних щоденних прийомів їжі в дієті з обмеженим споживанням енергії заміниками їжі сприяє зниженню ваги.

Заміна одного з основних щоденних прийомів їжі в дієті з обмеженим споживанням енергії заміником їжі сприяє збереженню ваги після її зниження.

²1.5% коров'яче молоко або соєве молоко в якості альтернативи. Важливо використовувати соєве молоко замість коров'ячого, оскільки соя є повноцінним білком, що забезпечує організм усіма незамінними амінокислотами в достатній кількості, необхідними для росту і відновлення. Інші рослинні альтернативи молока (мигдальне, кокосове, рисове, вівсяне) не підходять через їхній менш поживний склад. Наприклад, вміст білка в них набагато нижчий, ніж у коров'ячому або соєвому молоці, тому вони не відповідають критеріям, за якими їх можна класифікувати як заміників їжі.

Astbury NM, Piernas C, Hartmann-Boyce J, et al. Систематичний огляд та мета-аналіз ефективності заміників їжі для схуднення. *Obes Rev.* 2019;20:569–87. doi: 10.1111/obr.12816.

Dulloo AG, Montani JP. Шляхи від дієти до відновлення ваги, ожиріння та метаболічного синдрому: огляд. *Obes Rev.* 2015 Feb;16 Suppl 1:1–6. doi: 10.1111/obr.12250.

Longland TM, Oikawa SY, Mitchell CJ, et al. Більша кількість дієтичного білка порівняно з меншою під час енергетичного дефіциту в поєднанні з інтенсивними фізичними

вправами сприяє більшому приросту сухої маси та втраті жирової маси: рандомізоване дослідження. *Am J Clin Nutr.* 2016 Mar;103(3):738–46. doi: 10.3945/ajcn.115.119339.

Murphy CH, Hector AJ, Phillips SM. Міркування щодо споживання білка в керуванні втратою ваги у спортсменів. *Eur J Sport Sci.* 2015;15(1):21–8. doi: 10.1080/17461391.2014.936325.

Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, et al. Білок, контроль ваги та насичення. *Am J Clin Nutr.* 2008. May;87(5):1558S–61S. doi: 10.1093/ajcn/87.5.1558S.

Weinheimer EM, Sands LP, Campbell WW. Систематичний огляд окремого та комбінованого впливу обмеження енергії та фізичних вправ на безжирову масу в осіб середнього та старшого віку: наслідки для саркопенічного ожиріння. *Nutr. Rev.* 2010 Jul;68(7):375–88. doi: 10.1111/j.1753-4887.2010.00298.

Але дослідження показали, що люди, які використовують заміники їжі, як правило, більш успішні! (Astbury et al., 2018).

Що продукти для контролю ваги від Wellosophy можуть мені дати?

Поживні коктейлі розроблені для успішного контролю ваги – повноцінні, з контрольованими порціями, з контрольованою калорійністю – і дуже прості у приготуванні! Вони містять усі необхідні організму поживні речовини – високий вміст рослинних білків і джерело харчових волокон, корисні жири та збагачені необхідними вітамінами і мінералами.



ПОРАДА ЕКСПЕРТА

«Щоб схуднути, потрібно витрачати більше калорій, ніж ти споживаєш, – важливо включити фізичну активність у свій денний розпорядок»



**My Wellosophy
Resolution**

ORIFLAME
SWEDEN

РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ХАРЧУВАННЯ

*«Всі поживні речовини звичайної здорової їжі,
але лише близько половини калорій,
завдяки простому контролю порцій!»*



ЧИ ЗНАЄШ ТИ?

Білок допомагає підтримувати м'язову масу та сприяє втраті жиру (Longland et al., 2016; Murphy et al., 2014) і допомагає відчувати себе ситим (Paddon-Jones et al, 2008).



MyWellosophy
Resolution

ORIFLAME
— SWEDEN —

РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ХАРЧУВАННЯ

Як його вживати?

Для зниження ваги¹: заміни коктейлем два з трьох основних щоденних приймань їжі, одне приймання має бути звичайним, але на основі здорових продуктів. Для підтримки ваги¹: заміни коктейлем одне з трьох основних щоденних приймань їжі, решта два приймання мають бути звичайними, але на основі здорових продуктів.

Так легко приготувати!**Поживний коктейль для контролю ваги:**

- Додай 25 г суміші до 250 мл коров'ячого молока жирністю 1.5%
- Для веганського варіанту змішай з 310 мл соєвого молока в якості альтернативи²
- Добре змішай або збовтай до повного розчинення

Поживний суп для контролю ваги:

- Змішай порцію (25 г) суміші з 300 мл коров'ячого молока жирністю 1.5% в невеликій каструлі
- Для веганського варіанту змішай з 310 мл соєвого молока в якості альтернативи²
- Трохи нагрій, помішуючи. Не кип'ятити.

**45306 Поживний коктейль****для контролю ваги – Ванільний смак****45307 Поживний коктейль****для контролю ваги – Шоколадний смак**

- 21 порція
- 202-239 калорій на порцію
- Білок – 20 г у порції
- Білок з натуральних джерел – горошок, боби фава
- Джерело харчових волокон – 4.5-7 г у порції
- Джерело харчових волокон – з бобів фава, цикорію та кукурудзи
- Містить підсолоджувач натурального походження стевія
- Без додавання цукру
- Підходить для веганів
- Без глютену

40745 Поживний суп**для контролю ваги – грибний смак**

- 21 порція
- 221-235 калорій на порцію
- Білок – 19-20 г у порції
- Білок з натуральних джерел – горошок, боби фава
- Джерело харчових волокон – 3.8-5.9 г у порції
- Джерело харчових волокон – з бобів фава, цикорію та вівса
- Підходить для веганів
- Без глютену



МЕНЮ – КОНСТРУКТОР НА ОСНОВІ НЕОБХІДНИХ КАЛОРІЙ

Прийом їжі / тиждень	Сніданок 7:00 - 9:00	1 перекус 10:00 - 11:00	Обід 13:00 - 14:00	2 перекус 16:00 - 17:00	Вечеря 19:00 - 20:00	
1	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	ФАЗА ЗНИЖЕННЯ
2	обери варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	
3	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	
4	обери варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	
5	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	ФАЗА УТРИМАННЯ
6	обери варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	
7	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	
8	обери варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	ні	Meal Replacement (200 кКал)	
9	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	ні	Meal Replacement (200 кКал)	ФАЗА ВИХОДУ
10	обери варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	ні	Meal Replacement (200 кКал)	
11	Meal Replacement (200 кКал)	варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	ні	Meal Replacement (200 кКал)	
12	обери варіант з меню-конструктора	варіант з меню-конструктора	Meal Replacement (200 кКал)	ні	Meal Replacement (200 кКал)	



ВАРІАНТИ СТРАВ З ПРОРАХОВАНИМИ КАЛОРІЯМИ ДЛЯ МЕНЮ-КОНСТРУКТОРА

Прийом їжі / варіант	1	2	3	4	5
Сніданок 7:00 - 9:00	Вівсяна каша з ізюмом і чорносливом (110 г – 361) + 1 варене яйце (80 кКал) Загалом = 440 кКал	Яйце куряче Пашот (80 кКал) з мікс-салатом і ржаними грінками (250 г – 315 кКал), Кіноа (100 г готового продукту 112 кКал)	Салат з брокколі, куркою та гречаною кашою з апельсином (150/50/50 = 360 кКал). Яблуко запечене з корицею (100 г – 60 кКал) Загалом = 420 кКал	Салат Капрезе (150 г – 210 кКал) з соусом Песто (10 г – 50 кКал) Запечені овочі соломкою (буряк, морква, болгарський перець) (150 г – 140 кКал) Загалом = 400 кКал	Творог (до 10%) 130 г (220 кКал) + 2 запечених яблука (120 кКал) + зелений чай (10 кКал) Загалом = 350 кКал
1 перекус 10:00 - 11:00	Йогурт 100мл/50 кКал, 15 г лісних або мигальних горіхів (95 кКал), 1 яблуко (50 кКал) Загалом = 195 кКал	Сир адегейський (30 г = 80 кКал) та зелень (зелена цибуля, кріп, петрушка) 120 кКал Загалом = 130 г / 200 кКал	Млинчики з кабачку, з вівсяними пластівцями, сиром Фета (150/10/40 = 40 кКал/30 кКал/70 кКал)	Яблуко (100 г/60 кКал) запечене з медом (10 г/30 кКал), родзинками (10 г/30 кКал) і корицею (5 г/10 кКал)	Салат (морква, капуста, селера (60/60/60 = 20 кКал/20 кКал/15 кКал) з зеленим яблуком (60 г = 30 кКал) з лляною олією (10 г = 90 кКал)
Обід 13:00 - 14:00	Куряче філе на пару (100 г – 140 кКал) + салат з тушкованих овочей, кіноа (100 г – 150 кКал) Морква + брокколі + баклажани + капуста (150 г – 130 кКал) 1 тост з ржаного хліба (50 г – 120 кКал) Загалом = 450 г / 400 кКал	Відварений язик – 100 г / 110 кКал Кукурудзяна каша – 50 г (суха вага)/190 кКал Салат з свіжих овочів (морква, капуста, цибуля) – 150 г/130 кКал Загалом = 300 г / 430 кКал	Хек (мерлуза) на пару – 100 г/145 кКал Пшоняна каша 50 г – 150 кКал тушковані кабачки з морквою та цубулею – 100 г / 50 кКал Загалом = 250 г / 345 кКал	120 г тушкова морква (50 кКал) + 100 г тушованої куриної печінки (130 кКал) + 1 тост ржаного хліба (50 г /120 кКал) Загалом = 200 г / 330 кКал	Запечене філе індики (курки) (100 г / 140 кКал) з запеченими овочами (150 г/50 кКал) Загалом = 250 г / 190 кКал
2 перекус 16:00 - 17:00	Салат Капрезе (150 г – 215 кКал) з соусом Песто (10 г – 55 кКал) Загалом = 270 кКал	Салат з цвітної капусти, овочів та зелені (100 г / 105 кКал, кіноа (100 г /125 кКал з карі (20 г/70 кКал) Загалом = 300 кКал	Вінігрет з запечених овочів – 250 г Загалом = 270 кКал	Салат з брокколі і гречки з апельсином (125/125/50 г – 375 кКал) Загалом = 375 кКал	Салат з буряку, чорнослива та морської капусти – 200 г – 220 кКал Загалом = 220 кКал
Вечера 19:00 - 20:00	Рибні кнелі (хек/талапія/мерлуза) - 100 г – 150 кКал Запечені овочі соломкою (буряк, морква, болгарський перець) (150 г – 150 кКал) Загалом = 300 кКал	Солодкі перці, фаршировані рисом та індичкою (200 г – 300 кКал) Загалом = 300 кКал	Омлет зі шпинатом на пару 60/110 г = 120 кКал Загалом = 120 кКал	Запечені баклажанні лодочки, фаршировані куркою під твердим сиром Баклажан – 100 г – 30 кКал Курка – 100 г – 190 кКал Сир твердий – 30 г – 100 кКал Загалом = 320 кКал	Цвітна капуста запечена у яйці (200 г) Загалом = 210 кКал



ВАРІАНТИ ПЕРШИХ СТРАВ (ЗАМІНИ 2-Ї СТРАВИ)

1. Овочевий суп з морепродуктами – 200/50 мл – 160 кКал
2. Пісний борщ – 200 мл – 60 кКал
3. Гречаний суп з філе курки – 200/50 мл – 140 кКал
4. Суп овочевий з цвітної капусти та квасолі – 200 мл (120 кКал)
5. Суп з курячими фрикадельками – 200/50 мл – 120 кКал
6. Суп з шавлем та куркою – 200/50 мл – 120 кКал
7. Суп томатний з морепродуктами – 250/50 – 150 кКал

ТАБЛИЦЯ КАЛОРІЙНОСТІ КРУП (НА 100 ГР СУХИХ КРУП)

Продукт	Вода	Білки	Вуглеводи	Жири	кКал
Гречана	14	12,6	68	2,6	329
Вівсяна	12	11,8	65	5,6	345
Рисова	14	12	69	2,9	323
Пшенична	14	12,7	70	1,1	325
Перлова	14	9,3	73	1,1	324
Ячмінна	14	10,4	71	1,3	322
Манна	14	11,3	73	0,7	326
Кукурудзяна	14	8,3	75	1,2	325

Правило тарілки

Тарілку (діаметром 20-24 см) подумки ділимо навпіл і одну з половинок ще раз навпіл. Таким чином у нас вийде 3 сектора

20-25%

Одна чверть заповнюється складними вуглеводами (каші, бобові, макарони...)

25-30%

Друга чверть заповнюється білковими продуктами (м'ясо, птиця, риба, яйця...)



50%

Половина заповнюється овочами (правило діє і для варених і для сирих)



**MyWellosofhy
Resolution**

ORIFLAME
SWEDEN

РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ХАРЧУВАННЯ

ЩОДЕННИК ХАРЧУВАННЯ

Ми рекомендуємо вести щоденник харчування – це значно підвищить харчову дисципліну, свідомий підхід до вибору продуктів та час їх вживання.

ПРИКЛАД

1 ДЕНЬ	Час	Що	Який об'єм	Які відчуття	Скільки і яку рідину вжито
	7:00	вівсяна каша + родзинки	80 г + 10 г	можна було трохи більше	ВОДА КАВА ВОДА ВОДА
	10:00	Meal Replacament	200 мл	ситість	ВОДА КАВА ВОДА ВОДА
	13:00	млинці з кабачком	150 г	важкість	ЧАЙ ВОДА ВОДА ВОДА
	16:00	салат капрезе	100 г	легкий голод	ВОДА КАВА ВОДА ВОДА
	16:00	філе індички	250 г	можна було менше	ВОДА КАВА ВОДА ВОДА



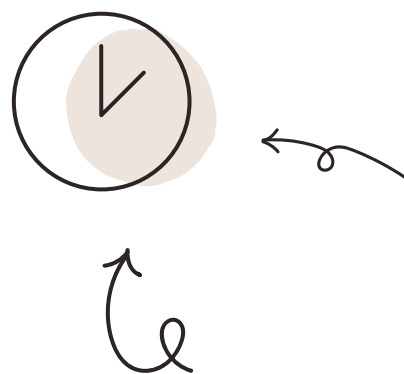
MyWellosophy
Resolution

ORIFLAME
SWEDEN

РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ХАРЧУВАННЯ



ЩОДЕННИК ХАРЧУВАННЯ



	Час	Що	Який об'єм	Які відчуття	Скільки і яку рідину вжито
1 ДЕНЬ					   
					   
					   
1 ДЕНЬ					   
					   
					   
1 ДЕНЬ					   
					   
					   



1 ДЕНЬ	Час	Що	Який об'єм	Які відчуття	Скільки і яку рідину вжито
					   
					   
					   
1 ДЕНЬ	Час	Що	Який об'єм	Які відчуття	Скільки і яку рідину вжито
					   
					   
					   
1 ДЕНЬ	Час	Що	Який об'єм	Які відчуття	Скільки і яку рідину вжито
					   
					   
					   
1 ДЕНЬ	Час	Що	Який об'єм	Які відчуття	Скільки і яку рідину вжито
					   
					   
					   



АКТИВНІСТЬ ТА СПАЛЮВАННЯ КАЛОРІЙ

1. Біг – 380 ккал/год.
2. Плавання – 200-600 ккал (залежно від стилю).
3. Їзда на велосипеді – 220-450 ккал.
4. Катання на ковзанах або роликах – 200-620 ккал.
5. Танці – 350 ккал.
6. Стрибки на скакалці – 350 ккал.
7. Любителі йоги за годину спалюють близько 250-300 ккал.

Якщо ти не любиш регулярно займатися спортом, то корисними будуть прогулянки, але май на увазі, що спокійна ходьба спалює близько 140 ккал/год, а швидка – 180.



ЧЕК_ЛИСТ

-  Розрахувати кількість калорій, які ти спожила за день
-  Розрахувати кількість калорій, які потрібні твоєму організму
-  Дотримуватися режиму харчування з перервами не менше 3-х годин
-  Контролювати вживання чистої води (30 мл на 1 кг бажаної ваги)
-  Дотримуватися відмови від продуктів, які ми не рекомендуємо
-  Контролювати кількість та якість сну (не менше 7 годин на добу)
-  Контролювати самопочуття та емоційний стан
-  Виконувати відеотренування щодня



Спостерігай за змінами та радій результатам – ми впевнені, що в тебе вийде, та вболіваємо за твій чудовий результат!

Після 3-х місяців програми поділися з нами своїми результатами, надіславши лист нам на пошту info@oriflame.ua з темою листа «MyWellosophyResolution_результат»

Якщо бажатимеш повторити – зроби це) Загалом, звичка проходити подібний проект 1-2 рази на рік буде дуже корисною, а залишити з собою загальні навички здорового харчування та використання нашого Поживного коктейлю для контролю ваги для заміни 1 основного приймання їжі – це простий та безпечний спосіб зберегти отриманий результат і надалі, з цим найкраще впорається наш набір [Wellosophy для здоров'я та контролю ваги](#)



**MyWellosophy
Resolution**

ORIFLAME
— S W E D E N —

РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ХАРЧУВАННЯ



**MyWellosofhy
Resolution**