



КУРС В РАСЦВЕТЕ СИЛ

МАСТЕР-КЛАСС 2

Программа 2- го мастер класса проекта «В РАСЦВЕТЕ СИЛ»

Баланс глюкозы, инсулинорезистентность и нормализация веса

1. Итоги прошлой недели.
2. Как раскрываются темы второго модуля
3. Сахар и сахарозаменители
4. Почему так важно отслеживать уровень глюкозы и нормализовывать его.
5. Зависимость от сладкого – психологический аспект
6. Ортомолекулярная медицина для баланса глюкозы
7. Как в нашей программе будет представлен спорт
8. Ресурсная творческая визуализация
9. Задачи этой недели

Анализ таблицы

1. На что больше было направлено ваше внимание на избегание или на достижение?
2. То чего вы хотели достичь мотивировало вас, помогало хорошему результату, поддерживало, подталкивало к этим действиям?
3. То чего вы избегали тормозило или наоборот мотивировало вас?
4. Какие поправки вы задним числом могли бы внести в эту таблицу?

Главные задачи этого упражнения: как вы можете встроить его в свою жизнь и что вам это даст

1. Первая задача этого упражнения – повышение осознанности.
2. Выбирать в каждой конкретной ситуации, что для вас лучше: идти через достижение или избегание.
3. Высшая точка: апофеоз мастерства само мотивации. Научиться избегать так, чтобы одновременно достигать.

Миф: «Для мозга нужен сахар»

Нашему мозгу нужна глюкоза, а не сахар!

Глюкозу можно получить из любых углеводов:
бобовые, крупы, овощи, зелень, ягоды, фрукты

Под какими названиями скрывается сахар



Кокосовый,
пальмовый
сахар,
ячменный
сахар,
рисовый
сироп



Высоко
фруктозный
кукурузный
сироп



Мед



Высоко
фруктозные
сиропа



Патока:
обычный
сахар



Кленовый и сироп
рождкового дерева



Вывод: исключать сахар в любых проявлениях

Исключение можно сделать
для небольшого количества кленового сиропа

ФРУКТОЗА - калорийный сахарозаменитель

Избыток фруктозы превращается в жир, приводит к повышению печеночных ферментов и затем к жировой инфильтрации печени

Фруктоза не влияет на ощущение сытости и нарушает пищевое поведение

Усиливает воспаления

Инсулинорезистентность

Синдром раздраженного кишечника



Норма фруктозы

**До 30 гр. в день наш организм может усваивать
и перерабатывать без вреда для здоровья**

Для примера:
1 яблоко содержит = 10 г фруктозы
яблочный сок = 40 г фруктозы



Вред бескалорийных сахарозаменителей

- Нарушают биохимические процессы в нашем организме
- Нарушают микрофлору кишечника
- Влияют на вкусовые рецепторы
- Может приводить к остеопорозу
- Повышает тонус мочевого пузыря
- Сокращают сосуды в головном мозге
- Могут приводить к неврологическим расстройствам

Относительно безопасные подсластители

- **SWEETANGO**



- **Эритрол**
сахарный спирт

- **Стевия**
растение из семейства астровых,
которое имеет сладковатый вкус.

Почему так важно отслеживать сахар в крови?

Задача №1 убедиться, что вы действительно здоровы.

По данным Международной диабетической федерации, каждый второй больной диабетом второго типа не подозревает о том, что он болен.

Симптомы гипергликемии

- Головная боль по утрам
- Часто снятся кошмары
- Все время хочется спать, но по ночам мучает бессонница
- Страдаете от частых позывов к мочеиспусканию
- Просыпаетесь ночью от того, что у вас пересохло в горле
- Потеете при малейшей физической нагрузке
- Отеки, приступы голода, резкие изменения веса, ухудшение зрения, головокружения, усталость, депрессия, частые простуды, интеллектуальный спад, колебания артериального давления, нарушение либидо

Вторая причина важности мониторинга глюкозы



Индивидуальная гликемическая реакция на продукты

Третья причина важности мониторинга глюкозы



Связь уровня глюкозы
с другими состояниями

Например, у людей с повышенным
сахаром мозг стареет на 9 лет раньше.

Как изучить уровень глюкозы



1. Датчик FreeStyle Libre
2. Наблюдение за изменениями самочувствия на меню второго модуля

Зависимость от сладкого



Ментальный уровень

донести важность отказа от сахара до нашего сознания



Эмоциональный уровень

Мы будем смотреть, что именно нам дает сахар, почему он так притягателен для нас



На уровне телесных ощущений

я приглашаю вас к исследованию





В упаковке 180 капсул - курс на 2-3 месяца
Принимайте по 1 капсуле 2 раза в день перед едой если вас интересует базово улучшить баланс глюкозы, ускорить снижение веса, уменьшить тягу к сладкому.

Если есть диабет, сильный избыточный вес или очень большая зависимость от сладкого берите по 1 капсуле 3 раза в день перед едой.

По мере улучшения самочувствия переходите на 2 раза в день.

VIABETIC – в состав входит

- Альфа липоевая кислота
- Экстракт Gymnema
- Экстракт Trigonella
- Экстракт Memordica
- Цинк
- Биотин
- Хром
- Магний

רכיבים: מגנזיום אוקסיד,
 חומצה אלפא ליפואית (Alpha lipoic acid),
 הכמוסה (תאית צמחית), מיצוי ג'ימנמה (Gymnema sylvestre EX),
 מיצוי חילבה / גרגרנית (Trigonella foenum-gracum EX),
 מיצוי מלון מר / ממורדיקה (Memordica charantia EX),
 מונעי התגיישות (טרי קלציום פוספאט, מגנזיום סטיארט,
 מיקרוקריסטלין צלולוז, קלציום קרבונט), אבץ ציטראט, ביטין, כרום פיקולינט.

שם הרכיב	כמות כמוסה	% הקצובה היומית המומלצת לנשים בגיל 25-50	% הקצובה היומית המומלצת לגברים בגיל 25-50
חומצה אלפא ליפואית	200 מ"ג	לא נקבע	לא נקבע
מגנזיום	138 מ"ג	49.28 %	39.42 %
מיצוי ג'ימנמה	100 מ"ג	לא נקבע	לא נקבע
מיצוי חילבה / גרגרנית	70 מ"ג	לא נקבע	לא נקבע
מיצוי ממורדיקה / מלון מר	50 מ"ג	לא נקבע	לא נקבע
אבץ	5 מ"ג	41.6 %	33.3 %
ויטמין H - ביטין	300 מק"ג	300 %	300 %
כרום	100 מק"ג	50 %	50 %

משקל כמוסה: 830 מ"ג.
 משקל נקי: 149.4 גרם.

7295694056290

Производится согласно самым строгим международным стандартам GMP
 Препарат утвержден министерством здравоохранения Израиля

План действий на второй модуль

1. Соблюдать меню второго модуля
2. Просмотрите урок про скандинавскую ходьбу и начинайте заниматься
3. Принимайте ортомолекулярный препарат Viabetic
4. Создавайте все время внутри итоговое ощущение своей цели – составьте план, что вы можете для этого делать и каждый в день и воплощайте его в жизнь
5. Если ваш формат участия с обратной связью, ежедневно заходите в группу в ТГ. Делайте упражнения, играйте, Давайте обратную связь, общайтесь



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: a.vitateva@gmail.com