



КУРС
**В РАСЦВЕТЕ
СИЛ**

МАСТЕР-КЛАСС 3

КЛЕТЧАТКА (пищевые волокна)



Рекомендация ВОЗ
25-30 грамм клетчатки в день

Виды клетчатки

Растворимая

Активно всасывает воду и разбухает в ЖКТ
(становится похожей на желе)

Нерастворимая

Проходя через кишечник, сохраняет неизменный вид.
Очищает стенки кишечника, выводит токсины

Меры предосторожности с клетчаткой



Увеличивайте количество клетчатки постепенно

Ешьте овощи, прошедшие тепловую обработку

Клетчатка как аптечный продукт

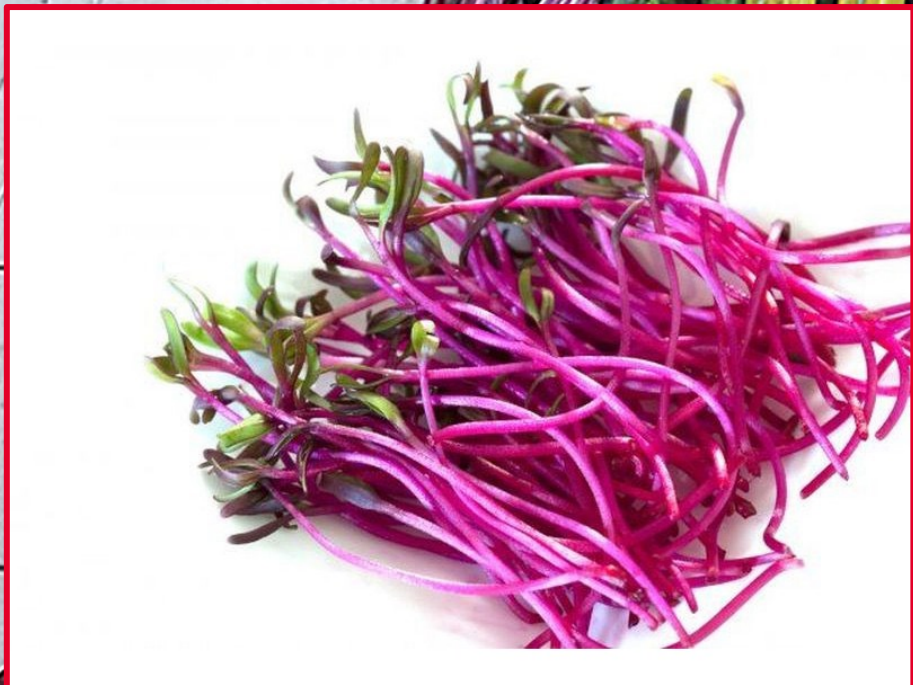


1 столовую ложку
на стакан воды + 1-2 стакана воды

1 яйцо = 1 ч. л. псиллиума

Как вам такая идея?



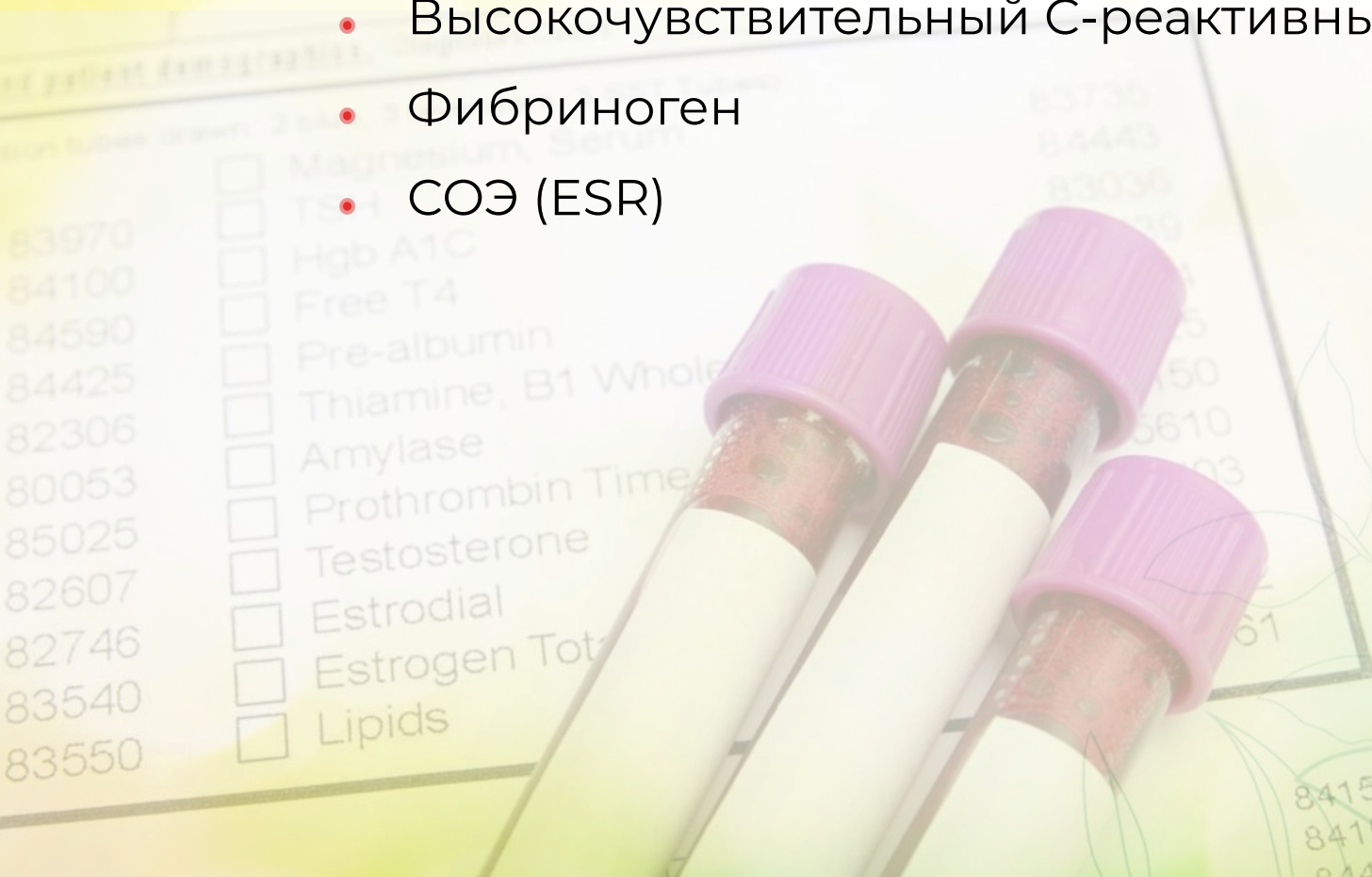


Симптомы хронического воспаления

- Легкая боль в суставах
- Изменения в аппетите и весе
- Повышенная чувствительность к боли
- Усталость
- Кровоточивость десен
- Ощущение тумана в голове

Маркеры воспаления в анализах крови

- Высокочувствительный С-реактивный белок (вч -СРБ);
- Фибриноген
- СОЭ (ESR)



С-реактивный белок (CRP) СРБ

Оптимально < 3 мг/л

Чем сильнее воспаление, тем выше уровень СРБ

Ультрочувствительный СРБ

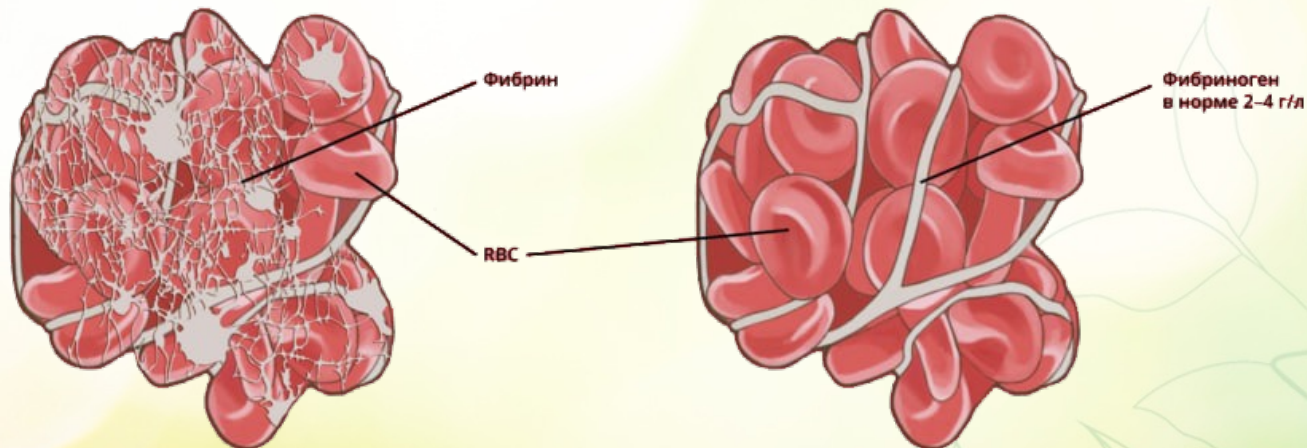
Оптимально < 1 мг/л



Фибриноген

Повышается при острых инфекционных заболеваниях, воспалении или разрушении тканей.

Оптимально < 3 г/л



ESR (СОЭ)

Скорость оседания эритроцитов

у мужчин < 5мм/ч

у женщин < 10 мм/ч

Факторы, способствующие хроническому воспалению

- Избыточный вес
- Митохондриальная дисфункция
- Конечные продукты гликирования
- Кристаллы мочевой кислоты
- Окисленные липопротеины (ЛПНП)
- Высокое потребление насыщенных жиров и сахара

Необычные способы приготовления овощей



Необычные способы приготовления овощей



**Цветная капуста
как основа плова
или салата**



Оцените свою стартовую позицию

Какое у вас разнообразие овощей и как часто вы их едите?

Насколько интересно готовить?

Составьте для себя план, что в этом смысле вы можете улучшить?

Что включает устойчивость, уверенность?

- Здоровое восприятие реальности
- Умение делить все на то, что в моей власти и то что от меня никак не зависит - Понимание того, что все в динамике и может быть так и иначе
- Навык замечать и ценить свои достижения

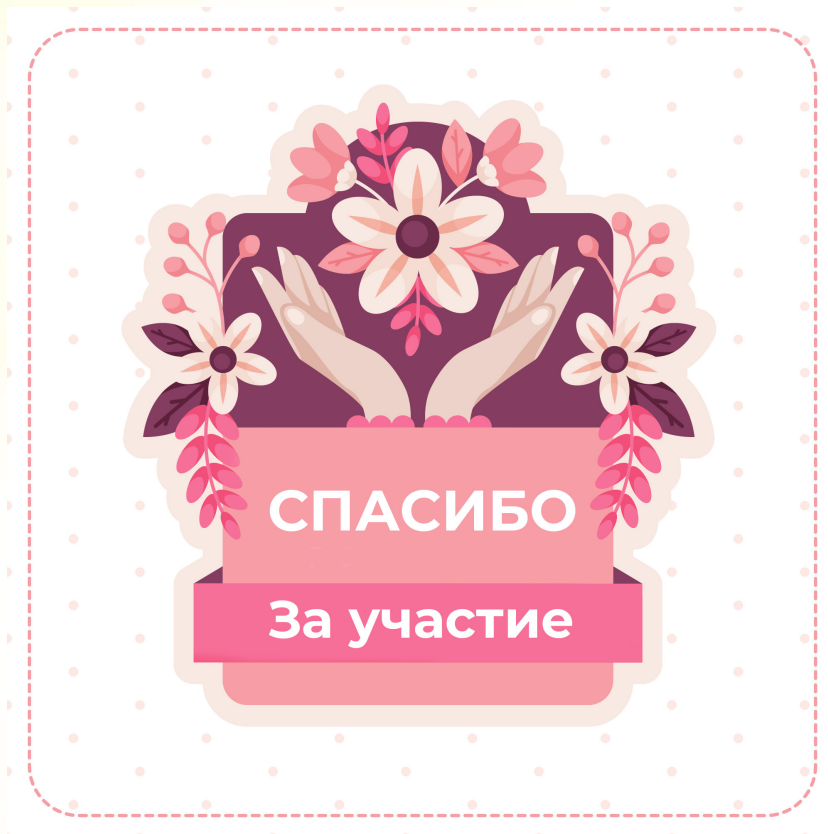
Первая диагностическая часть упражнения на устойчивость

В течение недели каждый раз когда есть тяга, желание нарушить программу питания (речь про желание его -нибудь эдакого а не про настоящий голод) которой вы следуете обращайтесь внимание на:

- Причину эмоциональной реакции
- Степень реакции
- Отслеживайте какие ощущения в теле этому сопутствуют (напряжение, тяжесть, дискомфорт)
- Какие мысли, интерпретации сопутствуют негативному отклику
- Как вы себя чувствуете после этих эпизодов?

План действий на третий модуль

1. Соблюдать меню третьего модуля.
2. Продолжать по предложенной схеме скандинавскую ходьбу
3. Оцените свою стартовую позицию по присутствию овощей в рационе
4. Составьте план по расширению линейки овощей и способов приготовления
5. Прослушать лекцию приглашенного спикера
6. Делайте задание на развитие устойчивости – наблюдайте за собой во время эмоциональных срывов
7. Если ваш формат участия с обратной связью, ежедневно заходите в группу в ТГ. Делайте упражнения, играйте. Давайте обратную связь, общайтесь.



Учебный центр: 09-3740334



eMail: a.vitateva@gmail.com



WhatsApp: +972 515003325