



ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ВЕСА



**с применением оздоровительной продукции
фирмы «Дэльфа»**

Программа разработана: врачом высшей категории,
липидологом, диетологом, нутрициологом
О.Н. Мичуриной

ООО «Дэльфа»

**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ВЕСА
с применением оздоровительной продукции
фирмы «Дэльфа»**

Программа разработана:
врачом высшей категории,
липидологом, диетологом, нутрициологом
О.Н. Мичуриной.

Новосибирск - 2006 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Почему привести свой вес в норму бывает так трудно?	4
Как оздоровительные продукты фирмы «Дэльфа» помогают нормализовать вес?	5
Механизмы действия оздоровительных продуктов фирмы «Дэльфа».	5
Что необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы снижения веса?	7
Группы веществ, повышающие эффективность мероприятий, направленных на снижение веса.	7
Общие рекомендации по составлению оздоровительных программ, направленных на снижение веса.	12

*«Если Вы питаетесь правильно,
то лекарства Вам не нужны,
а если Вы питаетесь неправильно,
то лекарства Вам не помогут»
Древняя ведическая мудрость*

Почему привести свой вес в норму бывает так трудно?

Проблема избыточного веса и ожирения неоднозначна, так как носит не только медицинский, но и социальный, эстетический, психологический характер.

В регуляции массы тела участвуют все процессы, протекающие в организме. Существует четкая система управления обменными процессами через гипоталамус и гипофиз, которые, воздействуя на эндокринные органы (щитовидную железу, надпочечники и т.д.), обеспечивают стабильность и полноценность всех видов обмена. Сбой в этой системе под воздействием внешних или внутренних факторов приводит к накоплению энергетических резервов в жировой клетке, увеличению объема жировой ткани.

Жировая ткань – это метаболически активное образование, в котором происходят процессы синтеза (липогенеза) и распада (липолиза) жира. Жир – не балласт, а довольно активный гормональный субстрат, продуцирующий такие гормоны, как лептин и эстрогены.

Вследствие доисторической эволюционной памяти о голоде при неудачной охоте, угрозе голодной смерти, организм человека старается сохранить энергетический ресурс жировой клетки при любых обстоятельствах. При низкокалорийных диетах (менее 1000 ккал в сутки) организм не расходует стратегические запасы жира. Поэтому в первые дни полного или неполного голодания на энергетические нужды расходуется не жир, а углеводные запасы. Когда исчерпаны углеводные ресурсы, для энергетических нужд используются мышечные белки. В этот период при неправильном процессе похудения появляется дряблая кожа, морщины, «серый» цвет лица. Однако, в случае, когда человек активно занимается физической нагрузкой, работающие мышцы белок не отдают, что вынуждает организм обратиться к стратегическим запасам жира. Лишь в последний момент «открываются» жировые запасы, при этом расходуется жир крайне экономно.

Каждый человек, желающий снизить свой вес, должен знать, что при кратковременном и быстром похудении масса, которую он теряет, состоит преимущественно из воды, шлаков, минералов, витаминов, бактерий, аминокислот и пр., так как при быстром снижении веса жир внутри клетки уплотняется и в таком виде через клеточные мембраны не проходит. После прекращения кратковременных диет вес быстро восстанавливается, нередко превышая прежний на несколько килограммов.

Помимо того организм переживает немалый стресс, нарушаются все виды обмена, изменяется биоценоз кишечника, страдает пищеварение, иммунитет, развивается остеопороз.

Программа снижения веса должна быть комплексной, рассчитанной на период продолжительностью не менее 8 недель. Таков минимальный срок, необходимый для формирования нового стереотипа жизни и перестройки основных функций

организма на другой ритм. Основу программы составляет коррекция (изменение) обмена веществ в организме за счет формирования здорового режима питания и введения в жизнь регулярной физической нагрузки.

Чтобы нормализовать вес навсегда, необходимо изменить образ жизни, подготовить себя психологически, определить мотивацию, набраться терпения и не торопиться.

Как оздоровительные продукты фирмы «Дэльфа» помогают нормализовать вес?

Как известно, к лишнему весу ведут и стрессы, и малоподвижный образ жизни, и экологически «грязные» продукты. А чаще всего — неправильное питание. Вопреки распространенному мнению, так называемое «неправильное питание» имеет отношение не столько к употреблению каких-то определенных жирных или сладких продуктов, сколько к получению организмом большого количества калорий при чрезвычайно малом поступлении требующихся питательных веществ: витаминов, микро- и макроэлементов, аминокислот.

Несмотря на обильное питание, организм теряет энергию, если человек не получает полноценный набор питательных элементов. Включается защитный механизм: организм запрашивает недостающие ему вещества условным сигналом — «я голоден!», а лишние калории отправляет «про запас» в жировые депо. Но обычное питание, как правило, не восполняет существующий дефицит многих незаменимых питательных веществ — это подтверждает официальная статистика. Организм снова «запрашивает» недостающие питательные вещества и все повторяется сначала...

Вот почему регулярное употребление натуральных «живых» продуктов, богатых легкоусваиваемыми формами витаминов, минеральных веществ, аминокислот и важнейших ненасыщенных жирных кислот, позволяет нам не только лучше себя чувствовать, но и способно значительно улучшить обменные процессы в организме и привести к существенному снижению избыточного веса.

Механизмы действия оздоровительных продуктов фирмы «Дэльфа»

Масло кедрового ореха имеет уникальный химический состав, обладающий способностью регулировать жировой обмен и замедлять процессы старения. Питательные вещества, входящие в состав **кедрового масла**, используются организмом для обеспечения деятельности головного мозга, органов зрения, половых желез, почек, кожи, а также для образования тканевых гормонов, которые принимают участие в регулировании обмена веществ и поддержке естественной защиты организма. Таким образом, регулярный прием **кедрового масла** в период снижения веса позволяет не только эффективно корректировать липидный обмен, но и поддерживать иммунную систему, которая в это время испытывает повышенные нагрузки.

На основе масла кедрового ореха выпускается серия оздоровительных продуктов:

- масло ядра кедрового ореха;
- кедровое масло, обогащенное провитамином А из масляного концентрата облепихи;
- кедровое масло, обогащенное витамином Е из масляного экстракта калины;
- масляная композиция «Долголетие» из кедрового масла в сочетании с другими ценными растительными нерафинированными маслами – виноградным и льняным;
- масляная композиция «Здравие» из кедрового масла в сочетании с растительными нерафинированными маслами – кунжутным и арбузным;
- кедровое масло с лимонником, кедровое масло с боярышником, кедровое масло с маком.

Белково-витаминные комплексы (БВК) «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» – отличные источники полноценного растительного белка. Эти продукты содержат ценные растительные жиры, биологические формы витаминов и минералов, пищевые волокна. **БВК** поставляют в организм полный набор практически всех необходимых человеку питательных веществ, активно поддерживают оптимальный обмен и высокий энергетический тонус организма. При этом **БВК «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2»** – полностью натуральные продукты. Они не содержат синтетических консервантов и не имеют противопоказаний за исключением индивидуальной непереносимости.

Частой причиной избыточного веса у женщин является нарушение гормонального равновесия. **БВК «Кедровая сила»** содержит особые природные соединения фитоэстрогены, способные регулировать выработку женского полового гормона – эстрогена. Прием **БВК «Кедровая сила»** способствует восстановлению гормонального баланса женщины и создает условия для коррекции жирового обмена и снижения веса, позволяет замедлить старение, улучшить сексуальную функцию, способствует продлению молодости и внешней привлекательности.

В природе существует множество растительных масел, которые являются в своем роде уникальными. Каждое из таких масел обладает своими специфическими свойствами. На основе наиболее ценных из них фирмой «Дэльфа» разработана серия целебных масляных композиций, в которую входят **растительные масла: «Богатырское», «Целительное», «Молодильное».**

Эти продукты являются естественными источниками важнейших моно- и полиненасыщенных жирных кислот, способных при регулярном поступлении в организм эффективно регулировать уровень холестерина крови и улучшать липидный (жировой) обмен, что в немалой степени способствует нормализации веса.

Помимо этого, все растительные масла фирмы «Дэльфа» оказывают мощное оздоровительное действие на пищеварительную систему: стимулируют процессы пищеварения, улучшают состояние печени и желчевыводящих путей, подавляют гнилостные процессы в кишечнике, помогают нормализовать стул. Все это позволяет рекомендовать комплексное применение **растительных масел «Богатырское», «Целительное», «Молодильное»** в составе программ по коррекции веса.

Что необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы снижения веса?

Если рассматривать комплекс мероприятий в данной программе как своеобразную цепь, то звенья этой цепочки могут быть представлены следующим образом:

1. Формирование привычки к здоровому, сбалансированному питанию;
2. Активизация обмена веществ в организме;
3. Нормализация процессов пищеварения;
4. Выведение из организма продуктов метаболизма (шлаков) и излишков жидкости;
5. Наружное воздействие на проблемные зоны (жировую ткань);
6. Двигательная активность.

Важно помнить, что правильное снижение веса должно происходить благодаря уменьшению количества жира в жировых депо, а не за счет потери жидкости в результате приема сильных слабительных, мочегонных и желчегонных средств. Потеря массы тела должна составлять в среднем около 200 граммов в неделю.

Неизбежное условие похудения – снижение количества потребляемой пищи, а также ее калорийности с одновременным увеличением двигательной нагрузки. Только в этом случае можно получить реальное уменьшение жировых запасов. При этом необходимо принимать во внимание тот факт, что полноценность пищевого рациона зависит не только от состава и соотношения макронутриентов – белков, жиров и углеводов, но, в не меньшей степени, и от соотношения и качества микронутриентов – витаминов, минералов, органических кислот, биофлавоноидов и т.д. В процессе снижения веса необходимо обеспечить нормальное пристеночное пищеварение, иммунную и антиоксидантную защиту организма. Следует мягко активизировать деятельность выделительных органов – желчного пузыря, кишечника, почек и мочевыводящих путей, кожного покрова. С этой целью используются биологически активные продукты питания и биологически активные добавки.

Группы веществ, повышающие эффективность мероприятий, направленных на снижение веса.

Первая группа: вещества, способствующие снижению объема потребляемой пищи – пищевые волокна (растительная клетчатка) и употребление большого количества жидкости.

При регулярном переедании, что нередко наблюдается у людей с избыточным весом, отмечается наличие «большого желудка». В этом случае разумно дополнять небольшой объем пищи «балластом» в виде клетчатки, что приводит к появлению

чувства насыщения. Полезно использовать специальные биологически активные добавки (БАД) содержащие пищевые волокна – их необходимо принимать за 15-20 минут до еды и обильно запивать водой, что способствует разбуханию волокон и увеличению объема. Однако не следует забывать, что избыток клетчатки, на фоне ограничения объема пищи (при низкокалорийной диете) способен нанести организму определенный вред. Это объясняется способностью клетчатки связывать и выводить из организма различные вещества, в число которых попадают не только токсины и продукты обмена веществ, но также витамины и иные полезные элементы питания.

Более физиологично использовать в программах коррекции веса натуральные продукты, богатые клетчаткой – овощи, фрукты, отруби. Эти продукты оптимальны для перекусов - они вызывают быстрое насыщение, способствуют хорошей работе кишечника, и в то же время не перегружают организм лишними калориями.

Продукты фирмы «Дэльфа» – природные белково-витаминные комплексы (**БВК**) **«Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»** – это гармонично сбалансированные продукты функционального питания. Они богаты пищевыми волокнами и при этом поставляют в организм все необходимые питательные вещества. Это позволяет рекомендовать **БВК «Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»** не только как самостоятельный продукт, но и с целью обогащения клетчаткой традиционных продуктов питания. Это достигается путем добавления **БВК «Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»** в каши, йогурты, творог, салаты и другие готовые блюда. Чайная ложка **БВК**, разведенная в стакане кефира, питьевого йогурта, молока или сока, превращает этот напиток в легкий, но питательный кедровый коктейль, способный заменить поздний ужин или придать сил в середине трудового дня.

Вторая группа: вещества, улучшающие продвижение пищевого комка по желудочно-кишечному тракту с целью выведения из организма непереваренных компонентов, а также различных токсических веществ.

Учитывая, что основное всасывание жиров происходит в кишечнике, на период снижения веса рекомендуется прием веществ, ускоряющих прохождение по кишечнику пищевого комка (химуса). В этом случае обоснован прием сорбентов, нерастворимой клетчатки, легких слабительных и желчегонных.

Регулярное употребление **комплекса растительных масел «Богатырское», «Целительное», «Молодильное»**, обладающих умеренным желчегонным и слабительным действием, способствует своевременному опорожнению кишечника и помогает организму наиболее полно усваивать необходимые ему питательные вещества не только из самих масляных композиций, но и непосредственно из пищи.

Наилучший результат приносит прием масел по 1 чайной ложке утром и вечером перед сном. Рекомендуется также добавлять масло в пищу (по одной чайной ложке на порцию), заменив им (полностью или частично) традиционные соусы, майонезы, сметану и сливочное масло.

Третья группа: вещества, улучшающие обменные процессы в организме.

70% населения в той или иной мере испытывает дефицит йода и витаминов. При недостатке йода и витамина А щитовидная железа не может синтезировать гормон –

тироксин, отвечающий за активность рецепторов мембраны жировой клетки (в частности, бета-рецепторов), которые регулируют выведение жиров жировой клетки. У людей, страдающих ожирением, чаще всего наблюдается снижение функции щитовидной железы.

При снижении веса очень важно обеспечить нормальную работу щитовидной железы – ее гормоны принимают активное участие в регулировании обмена веществ, в том числе жирового обмена.

Работу щитовидной железы активно поддерживают продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» – **БВК «Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»**. Натуральный сбалансированный состав **БВК** содержит полноценный набор витаминов и минералов (в том числе йод и витамины А и Е), необходимых для производства гормонов щитовидной железы. Недостаток витамина А можно восполнить приемом пищи богатой каротиноидами (провитамином А). Однако, не всем известно, что витамин А очень быстро окисляется, если в пище вместе с ним не присутствует также и витамин Е. Поэтому наибольшим эффектом обладают те источники витаминов, в которых витамины А и Е содержатся в гармоничном сочетании. Одним из таких источников является **масло кедрового ореха**, в составе которого в значительном количестве присутствуют оба витамина.

В период снижения веса рекомендуется принимать **«Кедровое масло с витамином А»** и **«Кедровое масло с витамином Е»** по 2-3 капсулы того и другого во время еды или перед едой три раза в день. При этом важно, чтобы между временем приема масел и употреблением каких-либо сорбентов проходило не менее 2-х часов.

Четвертая группа: вещества, воздействующие на процесс липолиза (распад жира) в жировой клетке.

Известно, что жировые накопления можно удалить из жировой клетки только подвергнув их процессу липолиза (распада). Жир в клетке представлен липидами – триглицеридами. Фермент липаза расщепляет триглицериды до свободных жирных кислот и глицеринов. Активность липазы зависит от активности гормона щитовидной железы – тирокина.

Чтобы активизировать расщепление триглицеридов, необходимо ввести в рацион достаточное количество полиненасыщенных жирных кислот. С этой целью применяются масляные композиции **«Здоровье»** и **«Долголетие»**, а также **«Кедровое масло с витамином А»** и **«Кедровое масло с витамином Е»**. Растительные масла **«Целительное»**, **«Богатырское»**, **«Молодильное»** также являются источниками оптимального для человека комплекса моно- и полиненасыщенных жирных кислот, активизирующих распад жира в клетках.

Пятая группа: вещества, способствующие удалению жидкости (метаболической воды), накопившейся в процессе обмена веществ.

Известно, что распад жировых молекул происходит с образованием углекислоты и воды. За сутки у худеющего человека образуется до 500 мл так называемой «метаболической» воды, в некоторых случаях это количество может достигать 3-х литров. Если учесть еще и воду, выпиваемую в течение дня, то становится понятным, почему значительно возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую и выделительную системы и появляются отеки.

Для того, чтобы облегчить работу сердца, необходимо ограничить количество поваренной соли и принимать чай со слабым мочегонным действием: брусничный лист, толокнянка, почечный чай.

Нормализовать водно-солевой обмен и избежать отеков в период снижения веса поможет **масляная композиция «Здоровье»**, которая имеет богатый натуральный состав. Сочетанное действие аминокислоты цитруллин из арбузного масла, эфирных масел кедрового и фитоэстрогенов кунжутного масла оказывает оздоровительное действие на почки и мочевыводящие пути: противовоспалительное, антимикробное, легкое мочегонное, регенерирующее (восстанавливающее). Композиция обладает способностью регулировать водно-солевой обмен; активно поддерживает почки и предупреждает развитие отеков. Применение композиции **«Здоровье»** полезно в программах снижения веса и совершенно необходимо при наличии любых нарушений в работе почек и мочевыводящих путей.

Шестая группа: вещества, поддерживающие баланс витаминов, минеральных веществ и других важнейших питательных элементов.

Учитывая количественные ограничения в питании в рамках программ по снижению веса, очень важно сбалансировать свой рацион по составу макро- и микронутриентов. Диеты с низкой калорийностью не в состоянии обеспечить организм витаминами, минералами, клетчаткой, ненасыщенными жирными кислотами. А при нарушенном витаминном и минеральном балансе в организме не могут нормально обеспечиваться процессы обмена. Хронический дисбаланс этих веществ открывает путь для формирования болезней, снижения работоспособности, возникновения подавленного настроения.

При активном расщеплении жиров увеличивается количество токсичных продуктов окисления. Эти токсины повреждают сосудистую стенку, ткани. Чтобы нейтрализовать их действие нужны антиоксиданты. Антиоксидантными свойствами обладают витамины А, Е, С – поэтому в период коррекции веса рекомендуется дополнительный прием витаминов. Причем, наилучшим вариантом считается поступление их в организм в натуральном виде, то есть в составе природных биологически активных продуктов питания.

Кедровое масло отличается высоким содержанием жирорастворимых витаминов А и Е, поэтому обладает выраженными антиоксидантным эффектом. Еще более активно проявляют антиоксидантные свойства **«Кедровое масло с витамином А»** и **«Кедровое масло с витамином Е»**

Белково-витаминные комплексы **«Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»** успешно пополняют рацион практически всеми необходимыми питательными веществами. В природных белково-витаминных комплексах **«Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»** содержится оптимальный для человека набор аминокислот, минеральных веществ, растворимая и нерастворимая клетчатка, витамины, моно- и полиненасыщенные жирные кислоты. Очень ценно то, что прием **БВК** позволяет всем витаминам и микроэлементам работать во взаимодействии друг с другом. Так, например, витамин С сотрудничает с витамином Е и каротиноидами (провитминА), защищая сосудистую стенку от воздействия свободных радикалов, которые в результате интенсивного распада жиров накапливаются в организме в огромном количестве, создавая реальную угрозу здоровью и ухудшая самочувствие.

Гармоничное сочетание в **БВК** минералов (кальция, магния, фосфора) и витамина D способствует улучшению обмена в костной ткани, предотвращая развитие остеопороза.

Седьмая группа: вещества, восстанавливающие естественную микрофлору кишечника.

При любой степени ожирения нарушается хрупкое равновесие кишечной микрофлоры, страдает кишечный биоценоз. В результате ухудшается пристеночное пищеварение в кишечнике, нарушается всасывание питательных веществ и развивается их дефицит в организме, что вызывает нарушение обменных процессов, провоцирующее повышение аппетита и постоянное ощущение голода (возникающее из-за нехватки микронутриентов), приводящее к регулярному перееданию и увеличению массы тела.

Профилактика и коррекция нарушений кишечной микрофлоры в период снижения веса является очень актуальной. Одной из наиболее распространенных причин дисбактериоза является наличие в кишечнике различных воспалительных процессов. Хорошей возможностью устранения очагов воспаления в желудочно-кишечном тракте является регулярное употребление **натуральных нерафинированных растительных масел**. Все растительные масла, выпускаемые фирмой «Дэльфа», обладают противовоспалительным действием и способствуют восстановлению слизистой оболочки органов пищеварения. Эти продукты рекомендуется использовать в комплексной профилактике дисбактериоза в рамках программ по снижению веса. Особенно благоприятным воздействием на слизистые ЖКТ обладают **растительное масло «Целительное»** и **«Кедровое масло с витамином А»**.

Хороший результат в плане восстановления здоровой кишечной микрофлоры показывает применение **БВК «Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»**. Хотя эти продукты и не являются пробиотиками в прямом смысле этого слова, их регулярное употребление создает благоприятные условия для восстановления кишечной микрофлоры, что в свою очередь приводит к нормализации стула и улучшению всасывания в кишечнике важнейших питательных веществ, содержащихся в **БВК**.

На фоне кишечного дисбактериоза всегда развивается дефицит витаминов группы В, поскольку некоторые из них синтезируются в кишечнике бактериями. Витамины являются незаменимыми компонентами ферментов, участвующих в метаболизме (преобразовании) жиров в организме. В свою очередь, минеральные вещества влияют на активность ферментов. Например, хром активирует ферментные реакции, которые обеспечивают оптимальный метаболизм жиров и углеводов. Результатом этого является снижение уровня холестерина и глюкозы в крови, что ведет к уменьшению содержания жира в клетке. **БВК «Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»** содержат хром, а также являются богатым источником витаминов, в том числе витаминов группы В.

Отличными свойствами восстановления полезной кишечной микрофлоры обладает коктейль на основе **БВК «Кедровая сила»** и **«Кедровая сила-2»** с кисломолочными продуктами, обладающими пробиотическими свойствами, в частности, с кисломолочным напитком «ЭМ-курунга». Применение такого коктейля

рекомендовано для профилактики и коррекции дисбактериоза. В этом случае рекомендуется принимать 1-2 чайные ложки **БВК «Кедровая сила»** или **«Кедровая сила-2»** на стакан «ЭМ-курунги» 1-2 раза в день; продолжительность курса не менее месяца.

Общие рекомендации по составлению оздоровительных программ, направленных на снижение веса

1. Продолжительная жесткая диета, подразумевающая полный отказ от определенных продуктов (хлеба, мяса, сладостей), может нанести ощутимый вред нашему здоровью. Такой режим питания создает постоянное напряжение, проявляющееся в ухудшении настроения, вялости, слабости, что приводит к снижению работоспособности. Поэтому в период снижения веса нельзя полностью исключать из рациона любимые продукты. Стоит лишь ограничить калорийность порций и отдавать предпочтение натуральным продуктам, не содержащим красителей и консервантов. Пища должна приносить удовольствие.

2. Откажитесь от привычки автоматически принимать пищу, когда вы не голодны. Кушайте только тогда, когда Вы действительно проголодались и воздержитесь от «перекусов за компанию». Возможно, для того, чтобы выработать новые привычки, Вам потребуются определенные усилия, но это стоит того. Один лишь отказ от систематического переедания позволит без насилия над собственным организмом снизить вес и почувствовать себя значительно легче и бодрее.

3. Кушайте медленно. Тщательно пережевывайте каждый кусочек пищи, получая удовольствие от процесса. Это позволит избежать переедания, ощущения тяжести после еды, а полезные вещества, присутствующие в пище, смогут усвоиться организмом значительно лучше, обеспечивая прилив энергии и хорошее настроение.

4. Не отказывайтесь от завтрака или обеда. Питательные вещества, которые организм получает в первой половине дня, интенсивно расходуются, обеспечивая организм энергией для активной жизни.

Практика показывает, что значительного снижения веса можно добиться, если заменить вечерний прием пищи стаканом Вашего любимого кисломолочного напитка (кефира, ряженки, простокваши или питьевого йогурта) с 1-2 ложками **БВК «Кедровая сила»** или **«Кедровая сила-2»**. Такой ореховый коктейль легко утолит голод и послужит отличным источником витаминов, минеральных веществ и аминокислот (белка), не перегружая организм ненужными калориями. Принимайте кисломолочный коктейль с **БВК «Кедровая сила»** или **«Кедровая сила-2»** регулярно вместо ужина и легкого перекуса в середине дня, и результат не заставит себя ждать.

5. Чтобы восполнить дефицит ненасыщенных жирных кислот, помогающих нормализовать обмен веществ, ежедневно употребляйте **натуральные растительные масла** – **«Целительное»**, **«Богатырское»**, **«Молодильное»**. Добавляйте масла в пищу (салаты, каши, гарниры, холодные закуски) по одной чайной ложке на порцию – заменив ими (полностью или частично) «тяжелые» жиры в виде майонеза, жирной сметаны, сливочного масла и различных соусов.

Ежедневный прием растительных масел с профилактической и оздоровительной целью должен составлять 2-3 чайные ложки в день. При желании масла можно принимать отдельно от пищи – по одной чайной ложке утром и вечером.

Наилучший результат приносит чередование растительных масел «Целительное», «Богатырское», «Молодильное».

6. В период снижения веса целесообразен комплексный прием капсулированных кедровых масел. Подбор композиций должен производиться индивидуально с учетом особенностей организма человека и наличия специфических задач (например, необходимости восстановить нормальный сон, поддержать почки и т.д.).

Программа приема капсулированных кедровых масел может выглядеть так:

- Утро: «Кедровое масло с витамином А» и «Кедровое масло с витамином Е» по две капсулы перед едой;
- День: «Кедровое масло с витамином А» и масло «Здравие» по две капсулы перед едой;
- Вечер: «Кедровое масло с витамином Е» и масло «Здравие» по две капсулы перед едой.
- Перед сном: «Кедровое масло с боярышником» или «Кедровое масло с маком», три капсулы.

7. Если Вы привыкли есть сладкое после еды и Вам трудно отказаться от этой привычки, попробуйте вместо печенья или конфет съедать 1-2 чайные ложки **БВК «Кедровая сила»** или **«Кедровая сила-2»**. Это вызовет чувство насыщения и будет способствовать улучшению обменных процессов.

8. В период снижения веса целесообразно регулярно проводить разгрузочные дни. Начинать лучше с одного дня в неделю, затем перейти на два. Дополнительные разгрузочные дни можно устраивать после погрешностей в питании: переедания, застолий. Разгрузочные дни не означают голодания, а подразумевают отказ в этот день от тяжелой животной пищи, ограничение поваренной соли и снижение энергетической ценности питания до 600-800 ккал в сутки. При этом вполне можно сохранять 5-ти разовый прием пищи.

9. Не забывайте двигаться. Регулярное движение приводит в норму состояние всех систем организма, улучшает настроение, продлевает молодость тела и ума. Движение – естественная потребность нашего тела и оно должно приносить удовольствие.

Выберете для себя тот вид активности, который Вам по душе. Это может быть плавание или йога, танцы или футбол, езда на велосипеде или пешие прогулки. Получая физическое и эмоциональное наслаждение от данного вида деятельности, вы не захотите «отлынивать» от тренировок и неизбежно добьетесь успеха, как в плане изменения внешности, так и в укреплении здоровья.

10. Никогда не упрекайте себя, если Вы нарушили свою программу или переели. Просто при каждой возможности возвращайтесь к соблюдению программы и помните, что любые систематические перемены в питании и образе жизни неизбежно приносят свои плоды. А отдельные погрешности практически неизбежны.

11. Человек – не статуя, а непрерывно изменяющаяся живая система. Наши границы постоянно меняются, вес может несколько раз незначительно увеличиваться и уменьшаться даже в течение одних суток. Поэтому основная задача каждого, кто желает нормализовать свой вес, – не бороться с каждым отдельным килограммом, а научиться грамотно управлять процессами, протекающими в организме. Ведь то, какими мы будем завтра, во многом зависит от того, что мы делаем сегодня. Помните об этом и сделайте первые шаги к здоровью и красоте уже сейчас!

**Кедровые продукты
фирмы «Дэльфа»
удостоены
БОЛЬШИХ ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ
на международных выставках
«МедСиб-2002», «МедСиб-2003»,
«МедСиб-2004», «МедСиб-2005».**



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Сибирской Ярмарки

МЕДСИБ – 2002

СОВРЕМЕННЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ, ЛЕЧЕНИИ И ЭНДОЭКОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОЗИЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ

БОЛЬШОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ

награждается НИИК и ЭЛ СО РАМН, ЦСБС СО РАН, санаторий -профилакторий Березовый, ОАО Скрижал, ООО "Нарат", ООО "Дэльфа" за разработку и внедрение комплексной программы эндоэкологической реабилитации в лечебную и образовательную практику

Председатель жюри

Дорофеев С.Б.

Президент Сибирской Ярмарки

Язухин С.Б.

Директор выставки

Понкратенко Т.В.



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Сибирской Ярмарки

МЕДСИБ – 2003

ПРОИЗВОДСТВО И ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК И БАВ

БОЛЬШОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ

награждается ГУ НИИ клинической и экспериментальной лимфологии СО РАМН, МУЗГБ №19, ООО "Дэльфа", ООО "Нарат", Корпорация "Сибирское здоровье", ЗАО "Вектор-Бест", ИМПЦ "Беловодье" за комплексную программу лимфосанации и детоксикации в гинекологии

Президент Сибирской Ярмарки

Язухин С.Б.

Председатель жюри

Дорофеев С.Б.

Директор выставки

Понкратенко Т.В.



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Сибирской Ярмарки

МЕДСИБ – 2004

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ, ЛЕЧЕНИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ: ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

БОЛЬШОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ

награждается

ГУ НИИКиЭЛ СО РАМН, МУЗГБ №19, ООО "Дэльфа"

за разработку и внедрение комплексных оздоровительных программ для детей дошкольного и школьного возраста

Президент Сибирской Ярмарки

Язухин С.Б.

Председатель жюри

Дорофеев С.Б.

Директор выставки

Понкратенко Т.В.



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Сибирской Ярмарки

МЕДСИБ – 2005

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ, ЛЕЧЕНИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ: ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

БОЛЬШОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ

награждается

ГУНИИ клинической и экспериментальной лимфологии СО РАМН, МУЗ "Городская больница №19", ООО "Дэльфа"

за разработку оздоровительных программ для беременных женщин и детей дошкольного возраста

Президент Сибирской Ярмарки

Язухин С.Б.

Председатель жюри

Дорофеев С.Б.

Директор выставки

Понкратенко Т.В.

IV НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
КАК ЛИЧНОГО И НАЦИОНАЛЬНОГО ПРИОРИТЕТОВ



ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

ООО "ДЭЛЬФА"

За большой вклад в формирование
здорового образа жизни


ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ,
ПРОФЕССОР
РА. ХАЛЬФИН


ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРОГРАММНОГО КОМИТЕТА,
ДИРЕКТОР РНЦ ВОССТАНАВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ
И КУРОРТОЛОГИИ РОСЗДРАВА,
АКАДЕМИК РАМН, ПРОФЕССОР
А.Н. РАЗУМОВ

МОСКВА, 25 МАРТА 2008 ГОДА





ООО «Дэльфа»

630049, Россия, г. Новосибирск, Красный пр., 153А,

тел.: (383) 200 01 21

e-mail: delfa@irs.ru, www.delfa-siberia.ru

