

**PDF –отчет**

**От Людмилы Черных**

**«Как похудеть.**

**Узнай свой тип энергетического  
обмена»**

Здравствуйте, Уважаемый посетитель!

Добро пожаловать в бесплатную презентацию

« Как похудеть. Узнай свой тип энергетического обмена организма».

Меня зовут Людмила Черных. Перед тем как мы начнем я хочу рассказать о себе.

Я не являюсь профессиональным медиком, но по образованию химик -биолог. Несколько лет преподавала химию и биологию. Поэтому организм человека знаю досконально.

Уже достаточно взрослая бабушка, и с возрастом у меня появились проблемы, на зачатки которых, я не обращала внимания в молодости. Как у всех у меня не хватало мудрости, знаний и времени.

Я настолько запустила свое здоровье, что в 50 лет мой вес был 92 кг при росте 165 см. Моя медицинская книжка имеет толщину 15 см, и легче назвать орган, который у меня здоров, чем перечислять те, которые больны.



50 Лет –  
юбилейный вес 92 кг



Болезнь сами знаете, занятие не из приятных. Те более в 45 лет мне поставили диагноз сахарный диабет второго типа. Поневоле пришлось начать себя ограничивать в пище.

Мне это совершенно не нравилось и я начала искать, что можно изменить в своей жизни, чтобы чувствовать себя здоровой. Изучила горы литературы, травников, лечебников, искала информацию в интернете.

В результате научилась очень многому и стала экспертом по питанию.

Мой опыт в этой области и результат в том, что изменив принципы питания, я за 1,5 года похудела на 11 кг. И из старой больной развалины, я превратилась в бодрого, энергичного, целеустремленного человека.

## Мои результаты



Все это, дорогой друг, результат практического применения простых, общеизвестных вещей, о которых не говорят медики, а чтобы найти эту информацию в интернете придется перелопатить горы литературы, посетить множество сайтов, и еще вряд ли вы ее найдете в свободном доступе.

Поэтому я собрала самые простые приемы для того, чтобы отрегулировать питание, изменив его принципы. Если Вы примените те принципы, о которых я говорю, вы гарантированно, что через полгода вы начнете чувствовать себя намного лучше, и ваш вес начнет приходить в норму.

Сегодня мы с вами поговорим об энергетическом обмене веществ в организме. О типах такого обмена и о том, что происходит с нашим организмом, когда энергетический обмен нарушается.

Энергетический обмен — это процесс, при котором сложные молекулы таких соединений, как белки, углеводы и жиры, расщепляются на более простые, и организм получает энергию, необходимую для жизни. Данный процесс происходит в органах пищеварительной системы, при участии желудочного сока и разнообразных ферментов.

После этого простые вещества поступают внутрь клетки, где осуществляется их окисление кислородом, за счет чего высвобождается определенное количество энергии. На этой стадии клетка расщепляет, полученные вещества, до самых простых — углекислого газа и воды.

**Основные затраты энергии называются метаболизмом** — это минимальное количество энергии, необходимое для того, чтобы организм мог осуществлять основные жизненные процессы, включая дыхание, кровообращение и восстановление тканей.

Это та энергия, которая тратится на переработку пищи, а также на процессы, которые обеспечивают нашу жизнедеятельность.

В зависимости от того, из каких веществ организм любит получать энергию для своей жизнедеятельности, и сформирован тип обмена веществ.

Тип обмена веществ, принадлежит нам с рождения, и обусловлен генетически.

В настоящее время наукой установлено, что людей можно разделить на две группы по типу обмена веществ:

1. Белковый. При белковом обмене веществ большую часть энергии люди получают из белковой пищи (мясо, молочные продукты)

2. Углеводный обмен – к нему принадлежат люди с углеводным обменом веществ. Чтобы чувствовать себя бодрыми им нужны клетчатка, сладости, глюкоза, фруктоза.

2000 ккал, полученных за счет жирной, богатой животным белком и рафинированными углеводами пищи и 2000 ккал, растительной пищи с постными источниками белка дадут поступление разного количества питательных веществ и калорий в кровотоки, даже при сходном составе.


Идея энергетического баланса в организме человека может быть сформулирована в виде уравнения:

***Поступление энергии = траты энергии + изменения в энергетических запасах( или отложениях жиров)***

Поступление энергии происходит за счет питательных веществ — белков, жиров, углеводов. Разные питательные вещества организм усваивает с разной эффективностью. Так, усвоение некоторых видов животного белка достигает 90-95%, в то же время, растительный белок усваивается на 80-85%; усвоение жиров обычно достигает 95-97 %

Вы скажете, что это прекрасно, что так много усваивается из пищи различных веществ.

Да это здорово! Но при этом необходимо знать свой тип обмена веществ, индекс массы своего тела.



## Масса тела

ИМТ {

- < 18,5 — дефицит массы
- 25—30 — избыточная масса
- 30—35 — ожирение I степени
- 35—40 — ожирение II степени
- 40—50 — ожирение III степени
- > 50 — ожирение IV степени

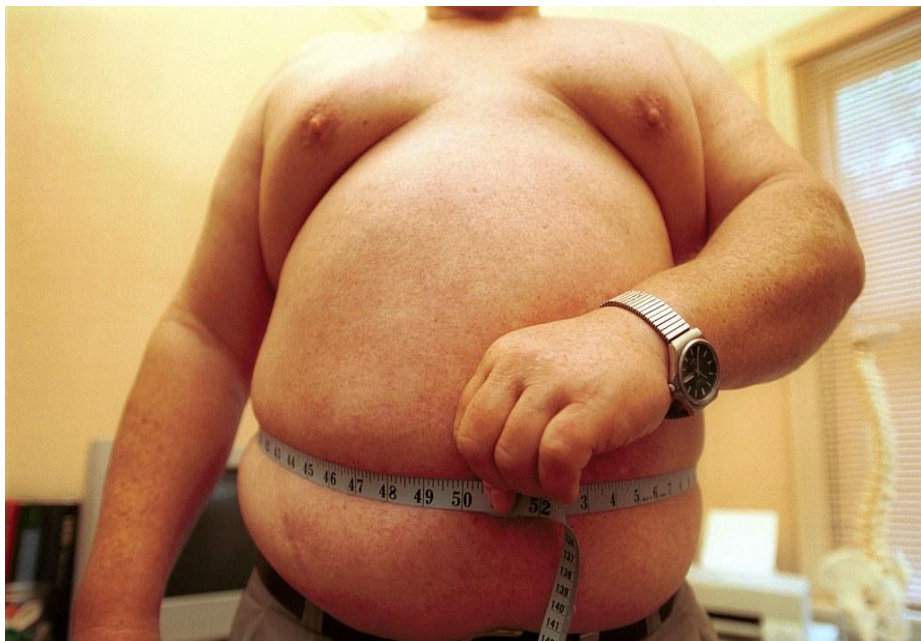
Мужчины		Женщины	
Рост	Вес	Рост	Вес
160	58	150	48
170	64	160	53
180	71	170	60
190	79	180	67
195	84	185	70

И на основе этих данных составить свой режим питания, принципы своего питания.

Люди с белковым обменом могут серьезно навредить себе, съедая непомерное количество хлеба и тортов. Им для энергии нужно больше белковой пищи. И наоборот, имея углеводный обмен веществ можно сократить прием белковой пищи.

Хотя увеличение массы тела всегда связано с большим потреблением энергии по сравнению с энергозатратами, количество килограмм, на которое поправится человек при переедании, обусловлено генетически, поэтому есть люди, которые более предрасположены к полноте, чем другие. В ответ на избыточное потребление пищи происходит увеличение количества жировой ткани.

Управление весом и процентом жира для современного человека является в буквальном смысле слова вопросом выживания. Те, кто переедают и набирают избыточный вес, точнее избыточное количество жира, рискуют умереть раньше. Впрочем, люди, имеющие большой дефицит веса, рискуют жизнью и здоровьем примерно также.





Вы наверное уже поняли, что примерно узнать свой тип энергетического обмена, можно просто понаблюдав за собой.

Что вам чаще всего хочется съесть, после каких продуктов вы чувствуете прилив сил, бодрости, энергии?

Если это мясо, рыба, яйцо, молоко, творог –то возможно у вас белковый обмен веществ.

А если вам часто очень хочется сладкого, вы любите плюшки, варенье – то скорее всего у вас углеводный обмен веществ.

В зависимости от обмена веществ ваш рацион должен состоять при белковом обмене из 60% белка,15 жиров и 25% углеводов.

При углеводном обмене все наоборот : 60% углеводов, 25% белка,15% жиров.

Зная свой тип энергетического обмена, можно отрегулировать режим питания, изменить принципы, ни в чем себя не ограничивая, поддерживать свой оптимальный вес. При этом можно обойтись без диет и изнурительных физических нагрузок.

Я свой обмен веществ узнала из анализа слюны. Сдала генетический анализ в своей компании. И потом отрегулировала свое питание на основе анализа.

Вам в принципе интересно предложение установить свой тип энергетического обмена?

Тем, кто готов определить тип своего энергетического обмена, узнать как отрегулировать свое питание, я предлагаю связаться со мной

и получить консультацию

в скайпе: cherny-lyudmila

или через сайт: <http://marketclv.ru>

Мой телефон: 89125956913

Желаю Вам здоровья! Всего доброго до встречи!

Подключайтесь. Узнайте больше для своего здоровья.

52 года, вес 81 кг



**С уважением,  
Людмила Черных.**