**«Силуэт»**

**Программа коррекции избыточной массы тела**

**Разработано ООО «Апифарм» и НИИ ЛОПиНТ**

**Продукты, входящие в состав Программы**

**ХудияГоджи** – 3 шт.

**Нутрикон Хром** – 1 шт.

**Пектолакт Бифидо – 2 шт.**

**Каталитин – 1 шт.**

**Коктейль ПРЕМИУМ** (Овощной или Шоколадный или Яблочный) – 3 шт.

**Батончик «Five o’clock»** - 30 шт.

**Рекомендации по применению Программы**

***Завтрак:***

1. Принять 1 таб. **«Каталитина»** запить 0,5 стакана воды и
2. приступить к приготовлению заменителя/добавки к завтраку:
* **«Нутрикон Хром»** - 2 чайные ложки.
* **Коктейль «ПРЕМИУМ»** - 2 столовые ложки.
* **«Пектолакт Бифидо»** - 1 пакетик.

***Как употреблять:***

*-* Смешать сухую массу для приготовления коктейля с «Пектолактом Бифидо» (или приготовить оба напитка отдельно).

- Залить теплой водой. Хорошо перемешать.

- Дать настояться 4-5 минут.

- Пить после приема гранул «Нутрикона».

- «Нутрикон Хром» хрустящие гранулы можно жевать, а обычные цилиндрические гранулы можно заранее залить теплой водой, дать набухнуть 5-10 минут.

- Употреблять вместо завтрака, или за 20 минут до завтрака, сократив количество обычно употребляемой пищи в 2 раза.

1. Принять 3 таблетки «ХудияГоджи» во время еды.

***Обед:***

1. Принять 1 таб. **«Каталитина»**, запить 0,5 стакана воды и
2. приступить к приготовлению заменителя/добавки к обеду:
* **«Нутрикон Хром»** - 2 чайные ложки.
* **Коктейль «ПРЕМИУМ»** - 2 столовые ложки.

***Как употреблять:***

- Залить сухую массу для приготовления коктейля стаканом теплой или холодной воды. Хорошо перемешать.

- Дать настояться 4-5 минут.

- За 20 минут до еды принять «Нутрикон Хром». Запить коктейлем.

- Сократить количество обычно употребляемой пищи в 2 раза.

*P.S. Можно употреблять гранулы «Нутрикона Хром» с любым жидким блюдом, используя продукт вместо сухариков.*

1. во время еды принять 3 таб. **«Худия-Годжи»**

***Ужин:***

1. Принять 1 таб. **«Каталитина»**, запить 0,5 стакана воды и
2. приступить к приготовлению заменителя/добавки к ужину:
* **«Нутрикон Хром»** - 2 чайные ложки.
* **Коктейль «Премиум»** - 2 столовые ложки.

***Как употреблять:***

- Залить сухую массу для приготовления коктейля стаканом теплой или холодной воды. Хорошо перемешать.

- Дать настояться 4-5 минут. Пить после приема гранул «Нутрикона».

- За 20 минут до еды принять «Нутрикон Хром». Запить коктейлем.

- Употреблять вместо ужина или сократить количество обычно употребляемой пищи в 2 раза.

1. во время еды принять 3 таб. «ХудияГоджи»

***Перекусы:***

**Батончик «Five o’clock»** - 1 шт. при возникновении выраженного ощущения голода в перерывах между основными приемами пищи.

**Краткая характеристика продуктов**

**ХудияГоджи**

- Снижает чувство голода и аппетит, воздействуя на центр насыщения в головном мозге.

- Повышает уровень обмена веществ.

- Извлекает жиры из жировой ткани и способствует их окислению.

- Снижает усвоение углеводов в желудочно-кишечном тракте.

- Улучшает функции печени.

- Нормализует показатели углеводно-жирового и липидного обмена.

**Нутрикон Хром**

**-**  Дает ощущение сытости за счет набухания пищевых волокон.

- Имеет низкую калорийность (в 100 гр – 155 ккал).

- Замедляет всасывание и усвоение жиров и углеводов.

- Нормализует обменные процессы в организме.

- Обладает свойствами сорбента – выводят из организма токсические вещества.

- Согласно исследованиям, лица, страдающие от избыточной массы тела, испытывают недостаток хрома. Получить его из повседневной пищи нельзя.

- Хром – микроэлемент, принимающий активное участие в регуляции углеводного и жирового обменов в организме человека.

**Каталитин**

- Связывает жиры, холестерин и компоненты желчи, снижая их усвоение в ЖКТ.

- Желчегонное действие.

- Пребиотическое действие (способствует росту нормальной микрофлоры).

- Нормализует показатели углеводно-жирового обмена.

- Оказывает сорбционное, антитоксическое действие.

**Пектолакт Бифидо**

- Поставляет не только полезные бактерии, но и обеспечивает их питанием, которое необходимо для их успешной жизнедеятельности.

- Пектин и лактулоза начинают взаимодействовать с бактериями и защищают их от воздействия агрессивной среды при прохождении через желудок. А также помогают задержать их в просвете кишечника, позволяя бактериям перейти в активную физиологическую фазу.

- От микрофлоры кишечника зависит пищеварительная функция, то есть,

обмен веществ в организме.

- Нормальная микрофлора кишечника регулирует инсулин, который, в свою очередь, контролирует аппетит и обмен веществ.

**Коктейли Премиум («Овощной», «Шоколадный», «Яблочный»)**

- Дают чувство насыщения без лишних калорий (в одной порции «Овощного» - 102 ккал, «Шоколадного» - 87,5 ккал, «Яблочного» - 85,3 ккал).

- Улучшают состояние микрофлоры кишечника и обмен веществ.

- Поставляют все необходимые для нормальной жизнедеятельности человека витамины и микроэлементы.

**Батончик «Five o’clock»**

- Дает чувство насыщения без лишних калорий. В 1 батончике (45 гр) – 149 ккал.

- Не содержит сахара.

-Поставляет пищевые волокна, полноценный растительный белок, микро- и макроэлементы, витамины и легкоусвояемые углеводы.

**Как работает Программа «Силуэт»**

**Принципиальной особенностью Программы является то, что в ней одновременно сочетаются**

 **ВСЕ известные методы диетической коррекции избыточной массы тела:**

1. усиление обмена веществ, запуск извлечения жиров из жировой ткани и их окисление, так называемое «жиросжигание» (ХудияГоджи);

*Механизм действия: ХудияГоджи содержит вещества, стимулирующие особый тип рецепторов к адреналину, присутствующий только в мышечной и жировой тканях. Благодаря этому, ХудияГоджи способна в этих тканях вызывать эффекты, аналогичные действию адреналина – высвобождение жира из жировой ткани и его окисление в мышечной ткани. Поскольку действие проявляется только в жировой и мышечной ткани, отсутствуют побочные эффекты адреналина на центральную нервную систему.*

1. снижение чувства голода и аппетита (ХудияГоджи, Нутрикон Хром);

*Механизм действия: ХудияГоджи воздействует на центр насыщения в головном мозге, а Нутрикон Хром – на выработку гормона грелина стенкой желудка.*

1. построение гипокалорийной диеты путем замещения части рациона (Нутрикон Хром, коктейли «ПРЕМИУМ», батончик «Five o’clock)»;

*Механизм действия: Нутрикон Хром, коктейли «ПРЕМИУМ», батончик «Five o’clock обладают пониженной калорийностью и при замене ими приема пищи формируют гипокалорийную диету.*

1. коррекция нарушений белкового, витаминного и минерального обмена, в том числе, изменений, обусловленных гипокалорийной диетой и усиленным распадом жиров и белков при похудении (коктейли «ПРЕМИУМ»);

*Механизм действия: Снижение потребления пищи приводит к снижению поступления в организм ряда жизненно важных нутриентов – белков, витаминов и минеральных веществ. Коктейли «ПРЕМИУМ» восполняют дефицит этих нутриентов.*

1. снижение усвоения углеводов и жиров, снижение реальной калорийности рациона (Каталитин, Пектолакт Бифидо, ХудияГоджи, Нутрикон Хром);

*Механизм действия: Каталитин+Пектолакт Бифидо связывают жиры в желудочно-кишечном тракте и препятствуют их усвоению. ХудияГоджи за счет экстракта зеленого кофе снижает усвоение углеводов. Нутрикон Хром стимулирует перистальтику ЖКТ, уменьшает время нахождения в нем пищи и снижает усвоение основных нутриентов.*

1. снижение синтеза жиров и холестерина в печени (ХудияГоджи, Каталитин, Нутрикон Хром, Пектолакт Бифидо);

*Механизм действия: ХудияГоджи за счет экстрактов ягод Годжи и зеленого кофе снижает синтез жиров и холестерина в печени. Каталитин+Нутрикон Хром+Пектолакт Бифидо нормализуют желчевыделительную функцию печени, обладают противовоспалительным действием, за счет чего снижают синтез холестерина и жиров в печени.*

1. нормализация различных функций желудочно-кишечного тракта:
* перистальтики (Нутрикон Хром, Пектолакт Бифидо, Каталитин);
* снижение образования токсинов и их всасывания (Нутрикон Хром, Каталитин);
* нормализация микрофлоры ЖКТ (Пектолакт Бифидо, Каталитин);
* противовоспалительное действие на ЖКТ (Каталитин, ХудияГоджи);
* антитоксическое и антиоксидантное действие, улучшение функции печени (Каталитин, ХудияГоджи, Нутрикон Хром, Пектолакт Бифидо).
1. нормализация выработки инсулина и чувствительности к этому гормону (ХудияГоджи, Каталитин, Нутрикон Хром, Пектолакт Бифидо);

*Механизм действия: улучшение работы ЖКТ приводит к нормализации выработки холецистокинина и инсулина, экстракт ягод Годжи, зеленого кофе и Нутрикон Хром улучшают функцию рецептора к инсулину.*

1. выводение из организма холестерина и его производных (Каталитин + Пектолакт Бифидо, Нутрикон Хром,).

*Механизм действия: взаимодействие между собой Каталитина и Пектолакта Бифидо приводит к значительному увеличению их способности связывать холестерин и липиды. Нутрикон Хром за счет пищевых волокон также связывает липиды и холестерин.*