# Клуб здорового питания Юлии Артемовой

Утверждаю
ИП Артемова Ю. С.

Дата _____

Подпись_____

МП

## Программа “Здоровое похудение 55+”

# О клубе

Клуб был основан в начале
2018 года Артемовой Юлией Сергеевной,
предпринимателем, матерью пяти дочек,
после того, как она сама похудела по этой
системе на 26 кг.

За это время более 3000 человек  прошли
обучение в клубе и похудели от 5 до 25 кг, в
зависимости от необходимости.

# Угроза здоровью - ожирение

“Одной из основных причин роста числа россиян с диагнозом «ожирение» является **отсутствие системного образования в вопросах здорового питания**”

научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», главный специалист-диетолог Минздрава России Виктор Тутельян (РБК)

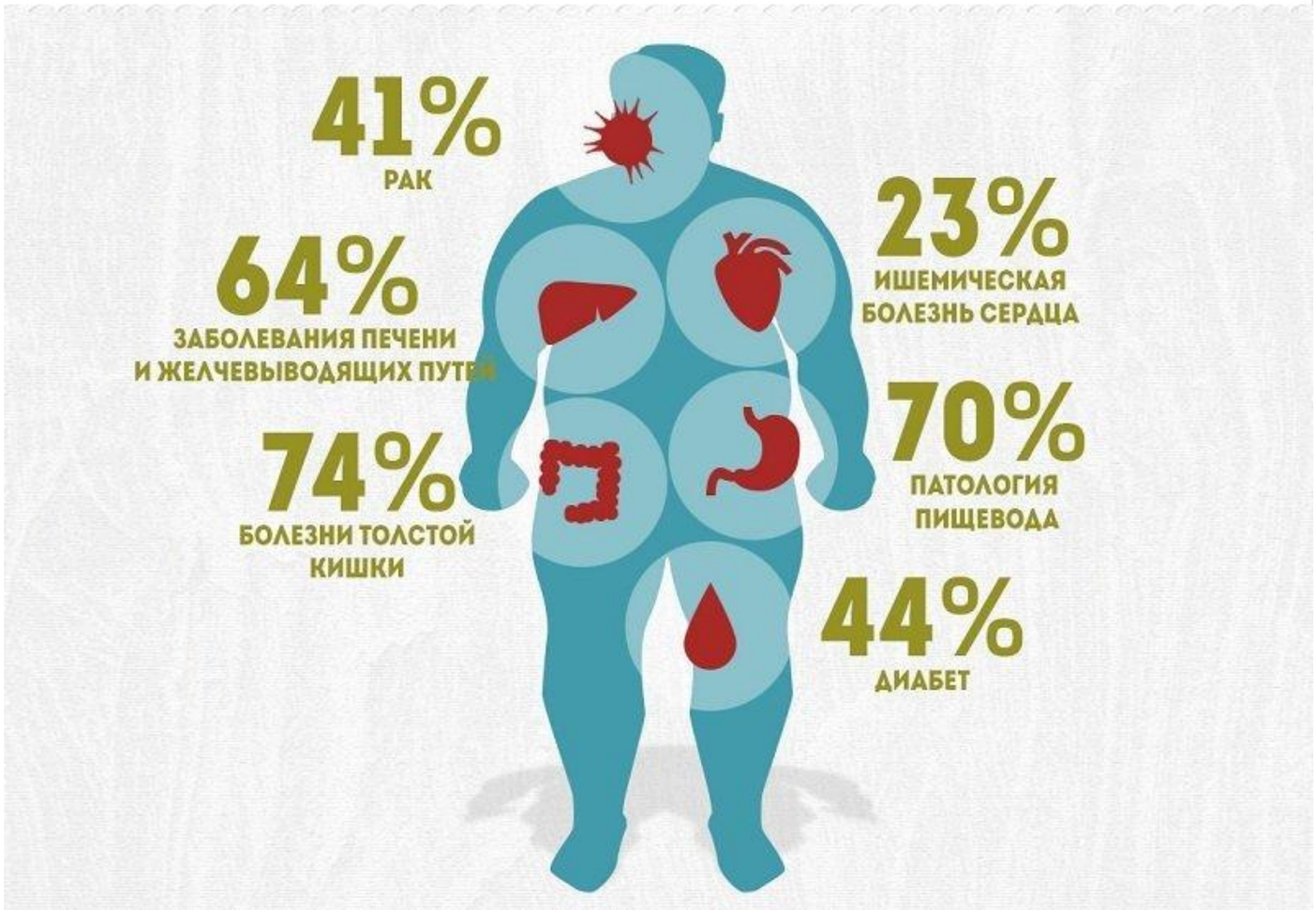
В реальности количество людей с ожирением в разы больше, чем следует из данных Минздрава, уверена ведущий научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии (бывший Институт питания РАМН) Ольга Григорьян.

«**В России каждый третий человек имеет избыточный вес, а каждый четвертый, то есть 20–25%, страдает от ожирения.** Это статистика Центра питания.” (РБК)

# Заболевания, вызываемые ожирением

- Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – АГ, атеросклероз
- Стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения мозгового кровообращения
- Сахарный диабет
- Ночное апноэ
- Венозная недостаточность

# КАКИЕ БОЛЕЗНИ РАЗВИВАЮТСЯ НА ФОНЕ ОЖИРЕНИЯ:



# Заболевания, вызываемые ожирением

- Деформирующий остеоартроз (ДОА)
- Онкопатология (рак кишечника, ОМТ, молочных желез)
- Репродуктивная дисфункция
- Желудочно-пищеводный рефлюкс
- ЖКБ

За полтора года работы клуба пришло понимание, что реальную помощь в здоровом снижении веса с ежедневной  грамотной поддержкой россиянам никто не оказывает, кроме лечения ожирения третьей степени в стационарах.

**И если молодые еще как-то могут справится с лишним весом, то для людей 55+ это серьезная проблема.**

# Поэтому мы разработали свою программу снижения веса “Здоровое похудение 55+”

- Наша методика разработана ведущими диетологами - специалистами в области классической диетологии специально для людей после 55 лет.

- Мы работаем по системе “Пирамида питания”, которая успешно используется диетологами во всем мире.

# Базовый метаболизм

Питание и подбор порций на программе зависит от базового метаболизма человека, который мы рассчитываем по формуле Харриса-Бенедикта, исходя из данных о росте, весе и возрасте.

***BMR = 447,593 + (9,247 x вес в кг) + (3,098 x рост в см) - (4,330 x возраст в годах)***

# Программа “Здоровое похудение 55+”

После определения базового метаболизма, человек получает точный расчет количества порций

**по 6 группам продуктов:**

- ❏ Молочные продукты
- ❏ Крахмальные продукты
- ❏ Белковые продукты
- ❏ Фрукты
- ❏ Овощи
- ❏ Жировые продукты

# Программа “Здоровое похудение 55+”

**Включает в себя:**

- ❏ 12 месяцев обучения
- ❏ 104 урока диетолога
- ❏ Мотивационные встречи
- ❏ Проверку ежедневных домашних заданий в виде дневников питания
- ❏ Постоянную поддержку диетолога и кураторов
- ❏ Мотивационные игры для большей вовлеченности группы

# Программа “Здоровое похудение 55+”

Основное преимущество нашей программы в том, что **вес у участников не возвращается обратно**, многие продолжают снижать вес самостоятельно после окончания курса.

Данного результата мы достигаем благодаря тому, что наши ученики за три месяца обучения **приобретают навык необходимого именно им питания** и с легкостью могут придерживаться данной системы долгое время.

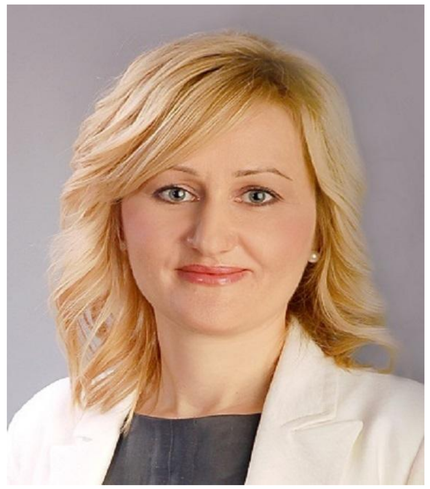
# Эксперты

**Артемова Юлия**

основатель Клуба здорового похудения, мама пяти дочек

**Нурия Дианова**

врач-диетолог, гастроэнтеролог, эксперт программ на телевидении и радио



**Марина Аплетаева**

врач-диетолог, эксперт по питанию программ на телевидении и радио

**Михаил Гинзбург**

доктор медицинских наук, врач-диетолог, психотерапевт

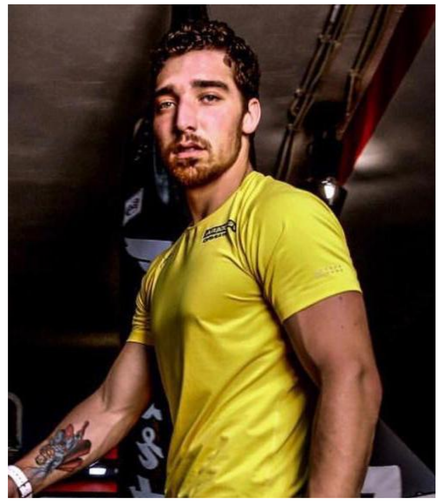
# Эксперты

**Анастасия Липатова**

консультант по рациональному питанию и расстройствам пищевого поведения

**Ирина Очеретина**

врач травматолог-ортопед, кандидат медицинских наук



**Георгий Ёлгин**

основатель проекта VELOGERA
селебрити фитнес-тренер

# Кто у нас обучается?

Изначально в клубе обучались и снижали вес женщины после родов, многодетные мамы  и мамы друзей и знакомых основателя клуба.

Через год работы клуба была выявлена такая закономерность, что **женщины 55+ снижают вес быстрее и лучше женщин более молодого возраста.**

Почему?

**Потому что они самые дисциплинированные:**

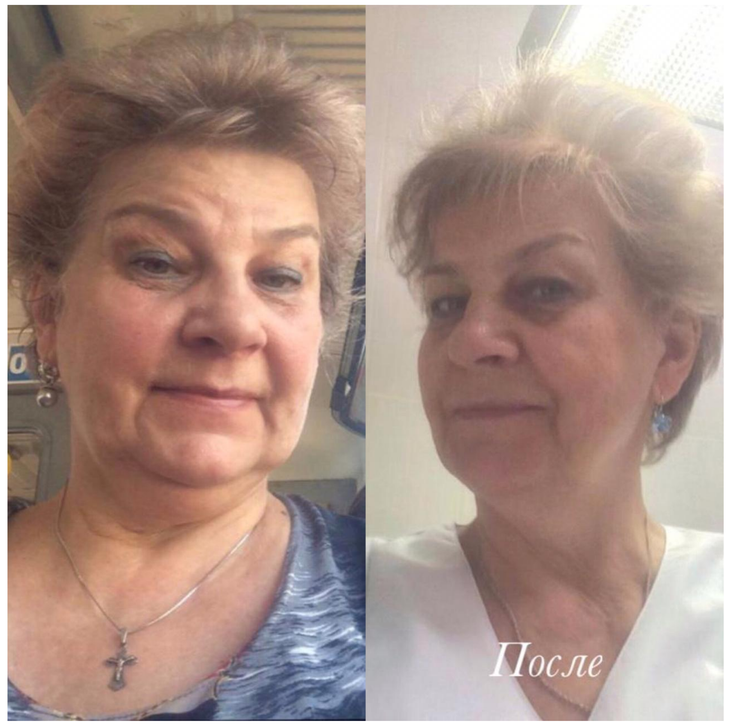
- Пишут дневники
- Взвешивают пищу
- Взвешиваются сами
- Не пропускают приемы пищи
- Пьют всю необходимую дневную норму воды
- Готовят себе
- Не пропускают встречи с диетологом

**Потому что понимают, что избыточный вес привел к ухудшению здоровья и общего качества жизни.**

# Отзыв

Татьяна Владимировна Морозова

врач, стоматолог 65 лет




После онкологической операции её вес с 65 кг увеличился до 98 и стоял на одном месте 25 лет. Во время прохождения программы за 4 месяца Татьяна Владимировна снизила вес до 81 кг и продолжает снижать.

# Отзыв

Вот что говорит сама Татьяна о программе:

*"Эта система ,от Юлии -ВЫСОКО СОВЕРШЕННА. Мы понимаем , что 19- ти литровые бутыли с ЖИРОМ нам , на себе носить -ни К ЛИЦУ. Да и организму от похудения стало очень, очень комфортно. Здоровье улучшилось.Чаще улыбаемся и щебечем, и порхаем. ОЧЕНЬ ЗДОРОВО БЫТЬ В ПРАВИЛЬНОМ ВЕСЕ ПО ВСЕМ ПАРАМЕТРАМ. Я очень БЛАГОДАРНА, что есть поддержка из за того, что здесь тебя ПОНИМАЮТ. Чудесные СПЕЦИАЛИСТЫ! Всей группой на поддержку! Вы классные!"*

# Отзыв

Татьяна Гаврилова

школьный учитель, 58 лет

Аутоиммунный тиреоидит. Пришла на программу 04.07.2019 года за полтора месяца похудела на 6 кг с 86.5 до 80,5 и продолжает заниматься на курсе.

# Отзыв

Татьяна Гаврилова пишет:

*“Очень жалко, что мы расстаемся - могла бы я сказать. Но я перехожу на курс 55+ Почему? Потому что хочу с вами остаться. Я худела много раз и всегда набирала больше, чем было. Я понимала, чтобы добиться результата надолго, нужно изменить пищевое поведение. И вот я нашла Вас. Искала долго, все было не то. Сейчас поняла, что ваша программа идеальна для меня. На ней можно спокойно жить, главное во всем разобраться. Девочки, вы молодцы. С вами приятно общаться. Вы всегда поможете, подскажете, где - пожурите. С вами просто приятно ЖИТЬ. Я ВАС БЛАГОДАРЮ.”*

# Отзыв

Валентина Липатова

работает в частной компании, 55 лет

Снизила вес на 14 кг.

# Отзыв

Валентина пишет:

*“За время прохождения курса у меня ушло 14 кг. Я очень конечно рада этому. Вес уходил достаточно быстро, после того как я поняла всю эту систему. Я пришла в "Стройную маму" и не пожалела. Ни возраст, ни гормоны мне не помешали худеть. Это было быстро, эффективно и интересно. Самое главное, что в школе учат как жить и есть."*

**Российскому человеку негде получить поддержку при снижении веса.**

При том, что в России очень серьезная проблема с ожирением, у нас нет системного обучения населения снижению веса, в поликлиниках нет диетологов, ведением полных никто не занимается. Тем более нет программ, доступных каждому.

**Люди сдают анализы, им дают рекомендации по снижению веса, но как его снизить, они не знают.**

# КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

**И это не про силу воли, так как ограничения приводят к новым срывам и бОльшему набору веса**

В возрасте 55+ принцип “меньше есть” не работает вообще

**Мы предлагаем  людям для снижения веса свою систему, четко выверенную и сбалансированную, основанную на принципах классической  диетологии**

Я, Артемова Юлия Сергеевна, предлагаю добавить занятия в моем клубе здорового питания в программу **“Московское долголетие”**.

**Так как занятия в моем клубе помогают гарантированно снижать вес, дают важные знания и объективно продлевают людям жизнь, улучшая ее качество.**

**Контакты:**

ИП Артемова Юлия Сергеевна

ИНН 772878227123

ОГРНИП: 318774600322719

108811, Москва, ул. Радужная, 14

Телефон +7(495) 180-49-50

Эл. почта : info@tallmam.ru