

ЦЕНТР  
ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ  
ДІАГНОСТИКИ



# AGE FREE REPORT

|                    |  |
|--------------------|--|
| Дата народження    |  |
| Дата тестування    |  |
| Велнес консультант |  |
| менеджер           |  |
| тренер             |  |



- 1. Аналіз крові (Пакет 2+)**
- 2. Антропометричний профіль**
- 3. Опорно-руховий профіль**
  - 3.1. Оцінка осанки
- 4. Композиція тіла**
  - 4.1. Композиція тіла (TANITA)
  - 4.2. Композиція тіла (метод Матейка)
- 5. Серцево-судинний профіль**
  - 5.1. АД, Пульсометрія
  - 5.2. ЕКГ
  - 5.3. Варіаційна пульсометрія
  - 5.4. Вектор КГ
- 6. Профіль системи дихання**
  - 6.1. Спірометрія
- 7. Фізичний профіль (м'язова сила)**
  - 7.1. Кистьова динамометрія
  - 7.2. Станова динамометрія
- 8. Метаболографічний профіль (система обміну речовин)**
  - 8.1. Визначення основного обміну
  - 8.2. Кардіо-респіраторний тест
  - 8.3. Визначення тренувальних пульсових зон
- 9. Загальні рекомендації**



## АНАЛІЗ КРОВІ.

кількість та якісні дослідження елементів,  
формуючих кров (еритроцитів, лейкоцитів,  
тромбоцитів, ретикулоцитів та ін.).

### Рівень холестерину

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

### Рівень ліпопротеїдів високої щільності

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

### Рівень ліпопротеїдів низької щільності

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

### Рівень тригліцеридів

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

### Рівень глюкози

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Заключення:



## АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПРОФІЛЬ

Антропометрія необхідна для оцінки вашого фізичного розвитку, виявлення параметрів, що потребують корекції. Точні кількісні вимірювання і динамічні показники – об'єктивні критерії ефективності вашої програми.

### ЗАГАЛЬНІ

Рост

Вага

Обхват шиї

### ОКРУЖНІСТЬ ГРУДНОЇ КЛІТИНИ

на вдиху

на видиху

### ПОЯС ВЕРХНІХ КІНЦІВОК

обхват лівого плеча

обхват правого плеча

обхват лівого передпл'ччя

обхват правого передпл'ччя

### ОКРУЖНІСТЬ ТАЛІЇ

обхват талії

обхват живота

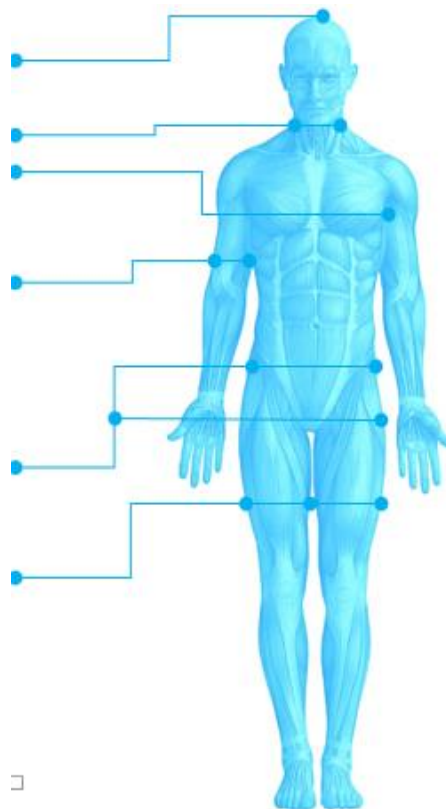
### ПОЯС НИЖНІХ КІНЦІВОК

обхват стегон

об'єм лівого стегна

об'єм правого стегна

співвідношення об'єму талії  
до об'єму стегон



### Коефіцієнт співвідношення об'єму талії до об'єму стегон

| Периферичне<br>ожиріння |          |          |     |          |          | Тулубне<br>ожиріння |
|-------------------------|----------|----------|-----|----------|----------|---------------------|
| <0,7                    | 0,8-0,89 | 0,9-0,99 | 1,0 | 1,1-1,19 | 1,2-1,29 | >1,3                |
|                         |          |          |     |          |          |                     |
|                         |          |          |     |          |          |                     |

Співвідношення об'єму талії до об'єму стегон вказує на схильність організму до периферичного або тулубного ожиріння

### Метаболічний синдром

| Не схильний | Слабка схильність | Дуже схильний |
|-------------|-------------------|---------------|
|             |                   |               |
|             |                   |               |
|             |                   |               |

Метаболічний синдром вказує на схильність організму до ожиріння

**ОПОРНО-РУХОВИЙ ПРОФІЛЬ.  
ОЦІНКА ПОСТАВИ.**

Постава - це звична поза (вертикальна поза, вертикальне положення тіла людини) у спокої і при русі. «Звичне положення тіла» - це те положення тіла, яке регулюється несвідомо, на рівні системи умовних рефлексів, так званих рухових стереотипів.

Ширина плечей, см:

Величина дуги спини:

Положення голови:

Рельєф ший:

Плечі:

Плечі розведені:

Плечі подані вперед:

Лопатки (рівень):

Лопатки виступають (вперед):

Трикутники талії:

Сідничні складки:

Клубові гребені:

Реберні дуги (при нахилі):

Хребет:

Руки:

Ноги:

Кістки таза:

Тест на дотягування до верхнього краю лопатки проти

Тест на дотягування до нижнього краю лопатки проти

Тест на гнучкість спини (нахил вперед не згинаючи ніг):

Розвиток грудних м'язів (чоловіки):

Розвиток м'язів спини:

Деформація стоп:

Плоскостопість:

Вид постави:

Сколіоз:

Плечовий індекс:



Плечовий індекс (показник сутулості). Визначає загальний стан сутулості людини

| Пі перлордоз | Значні<br>відхилення | Незначні<br>відхилення | норма    | Незначні<br>відхилення | Значні<br>відхилення | Пі перкі фоз |
|--------------|----------------------|------------------------|----------|------------------------|----------------------|--------------|
| <70          | 70- 89               | 90- 99                 | 100- 110 | 111- 119               | 120- 140             | >140         |
|              |                      |                        |          |                        |                      |              |

**Заключення:****Рекомендації:**



## КОМПОЗИЦІЯ ТІЛА. ІМПЕНДАНСНИЙ МЕТОД.

Біоімпедансний аналіз складу тіла дозволить визначити вміст жирової і м'язової маси, обсяг рідини в Вашому організмі. Відхилення цих показників від вікової норми будуть враховані при складанні Вашої індивідуальної програми.

|                   |  |
|-------------------|--|
| Вода в організмі: |  |
| Жир в організмі:  |  |
| Жир ліва рука:    |  |
| Жир права рука:   |  |
| Жир ліва нога:    |  |
| Жир права нога:   |  |
| Жир тулуб:        |  |
| М'язова маса:     |  |
| М'язи ліва рука:  |  |
| М'язи права рука: |  |
| М'язи ліва нога:  |  |
| М'язи права нога: |  |
| М'язи тулуб:      |  |
| Вісцеральний жир: |  |
| Костна маса:      |  |
| Метаболічний вік: |  |
| ІМТ:              |  |

### Індекс маси тіла (показник співвідношення росту до ваги)

| дистрофія  | Недостатня вага | норма      | Надмірна вага | ожиріння | Різка ожиріння | Морбидне ожиріння |
|------------|-----------------|------------|---------------|----------|----------------|-------------------|
| 16 і менше | 16,5-18,49      | 18,5-24,99 | 25-29,99      | 30-34,99 | 35-39,99       | 40 і більше       |
|            |                 |            |               |          |                |                   |
|            |                 |            |               |          |                |                   |

Заключення:

Рекомендації:



## СЕРДЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА

Ваше самопочуття, здоров'я, фізична працездатність, якість життя і довголіття безпосередньо залежить від стану серцево-судинної системи. Ваше серце, потребує регулярного огляду. Оцінивши його стан, ми можемо сказати про найбільш уразливих місцях на поточний момент.

| НАЙМЕНУВАННЯ                                    | НОРМА                         | ЗНАЧЕННЯ           |
|---|-------------------------------|--------------------|
| <b>САТ</b><br>(систолический артеріальний тиск) | <b>121-135</b><br>мм. рт. ст. | <b>мм. рт. ст.</b> |
| <b>ДАТ</b><br>(діастолічний артеріальний тиск)  | <b>71-80</b><br>мм. рт. ст.   | <b>мм. рт. ст.</b> |
| <b>ЧСС</b><br>(частота серцевих скорочень)      | <b>67-75</b><br>уд./хв.       | <b>уд./хв.</b>     |
| <b>Індекс Робінсона</b>                         | <b>85-94</b>                  |                    |

### Систолический артеріальний тиск

|      |         |         |         |      |
|------|---------|---------|---------|------|
| <100 | 101-122 | 121-135 | 136-179 | >180 |
|      |         |         |         |      |

### Діастолічний артеріальний тиск

|     |       |       |        |      |
|-----|-------|-------|--------|------|
| <60 | 61-70 | 71-80 | 81-109 | >110 |
|     |       |       |        |      |

### Частота серцевих скорочень

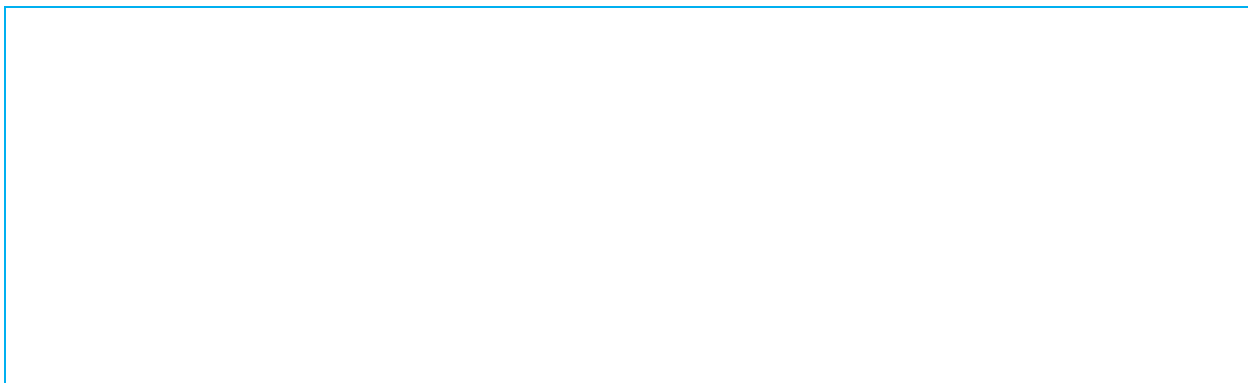
|       |       |       |       |     |
|-------|-------|-------|-------|-----|
| 51-60 | 61-66 | 67-75 | 76-89 | >90 |
|       |       |       |       |     |

**Індекс Робінсона. Індекс серцевого потенціалу серцево-судинної системи. Вказує наскільки людина спроможна до серцевих навантажень**

|         |       |          |        |             |
|---------|-------|----------|--------|-------------|
| вдм нно | добре | середньо | погано | Дуже погано |
| <70     | 70-84 | 85-94    | 95-110 | >110        |
|         |       |          |        |             |

**Заключення:**

**Рекомендації:**







## СЕРДЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА

### Комплексна оцінка серця для визначення рівня допустимих навантажень

| Інтенсивне навантаження | Помірне навантаження | Легке навантаження | Навантаження заборонено |
|-------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|
| 5                       | 4-3                  | 3-2                | 1-0                     |
|                         |                      |                    |                         |
|                         |                      |                    |                         |

Заключення:

Рекомендації:



## СПІРОМЕТРІЯ

визначення життєвого об'єму легень за допомогою спірометра. Спірометрію застосовують при профілактичних дослідженнях і з метою діагностики захворювань легень і серцево-судинної системи.

### Життєва ємність легенів. Оцінка об'єму легенів

| Маленький об'єм |  | норма |  | Великий об'єм |
|-----------------|--|-------|--|---------------|
|                 |  |       |  |               |
|                 |  |       |  |               |
|                 |  |       |  |               |

### Індекс Тефно. Показник оцінки прохідності дихальних шляхів з метою визначення оптимальних фізичних навантажень

| вдмнно | добре  | середньо | погано | Дуже погано |
|--------|--------|----------|--------|-------------|
| >100   | 85-100 | 70-85    | 40-70  | <40         |
|        |        |          |        |             |
|        |        |          |        |             |

Заключення:



## КИСТЬОВА ДИНАМОМЕТРІЯ

Оцінка сили кисті руки

АСМ:

ПСР:

Абсолютна сила

Сильна рука

| слабка |        | норма  |        | сильна |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| <20    | 21- 34 | 35- 50 | 51- 64 | >65    |
|        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |

Слабка рука

| слабка |        | норма  |        | сильна |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| <10    | 11- 24 | 25- 40 | 41- 54 | >55    |
|        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |

Відносна сила

Відносний показник сили кистей

| слабка |        | норма  |        | сильна |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| <48    | 49- 59 | 60- 70 | 71- 81 | >82    |
|        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |

Заключення:

Рекомендації:



## МЕТАБОЛОГРАФ (основний обмін)

Точно встановить рівень основного обміну речовин, виміряє споживання кисню як при тестуванні з навантаженням так і у спокої, в порівнянні з системою прямої калориметрії (Мішок Дугласа) у чоловіків та жінок. Похибка даних, отриманих за допомогою метаболографа, становить не більше 1%, що дозволяє лікарю-дієтологу скласти максимально точний та ефективний раціон харчування для кожного пацієнта.

### Основний обмін речовин

| Занадто низький обмін речовин |  |          |           |           |  | Занадто високий обмін речовин |
|-------------------------------|--|----------|-----------|-----------|--|-------------------------------|
| <1328                         |  | 866-1328 | 1328-1760 | 1760-2194 |  | >1760                         |
| Повільно                      |  |          | Норма     |           |  | Швидко                        |
|                               |  |          |           |           |  |                               |

Заключення:



## МЕТАБОЛОГРАФ (кардіо-респіраторний тест)

Точно встановить рівень основного обміну речовин, виміряє споживання кисню як при тестуванні з навантаженням так і у спокої, в порівнянні з системою прямої калориметрії (Мішок Дугласа) у чоловіків та жінок. Похибка даних, отриманих за допомогою метаболографа, становить не більше 1%, що дозволяє лікаря-дієтологу скласти максимально точний та ефективний раціон харчування для кожного пацієнта.

### Кардіо-респіраторний тест (ml/Kg/min)

Метод розрахунку Вимір

Функціональна емність (METS)

Тип тесту

Тип ергометра

Максимальне споживання кисню

| Ранг: 83%   | Вимір       |             |             |             |        |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| < 26,5      | 26,5 - 29,4 | 29,5 - 32,3 | 32,4 - 36,3 | 36,4 - 41,0 | > 41,0 |
| Дуже погано | Погано      | Посередньо  | Добре       | Відмінно    | Чудово |
|             |             |             |             |             |        |

Рівень фізичної працездатності людини (METS)

| <3,9   | 4,0-6,9 | 7,0-10 | >10         |
|--------|---------|--------|-------------|
| низька | середня | Висока | Дуже висока |
|        |         |        |             |



## МЕТАБОЛОГРАФ (кардіо-респіраторний тест)

Точно встановить рівень основного обміну речовин, виміряє споживання кисню як при тестуванні з навантаженням так і у спокої, в порівнянні з системою прямої калориметрії (Мішок Дугласа) у чоловіків та жінок. Похибка даних, отриманих за допомогою метаболографа, становить не більше 1%, що дозволяє лікаря-дієтологу скласти максимально точний та ефективний раціон харчування для кожного пацієнта.

### Спалювання жиру ( % VO2 максимум)

HR (уд/мин)  
Нагрузка ( watt)  
Скорость ( км/ч)  
EE ( Kcal/чвс)

### Спалювання жиру ( % VO2 максимум)

HR (уд/мин)  
Нагрузка ( watt)  
Скорость ( км/ч)  
EE ( Kcal/чвс)

### Витривалість

#### Порог \* ( % VO2 максимум)

HR (уд/мин)  
Нагрузка ( watt)  
Скорость ( км/ч)

### Збільшення працездатності

#### максимум VO2 ( % максимум VO2)

HR (уд/мин)  
Нагрузка ( watt)  
Скорость ( км/ч)

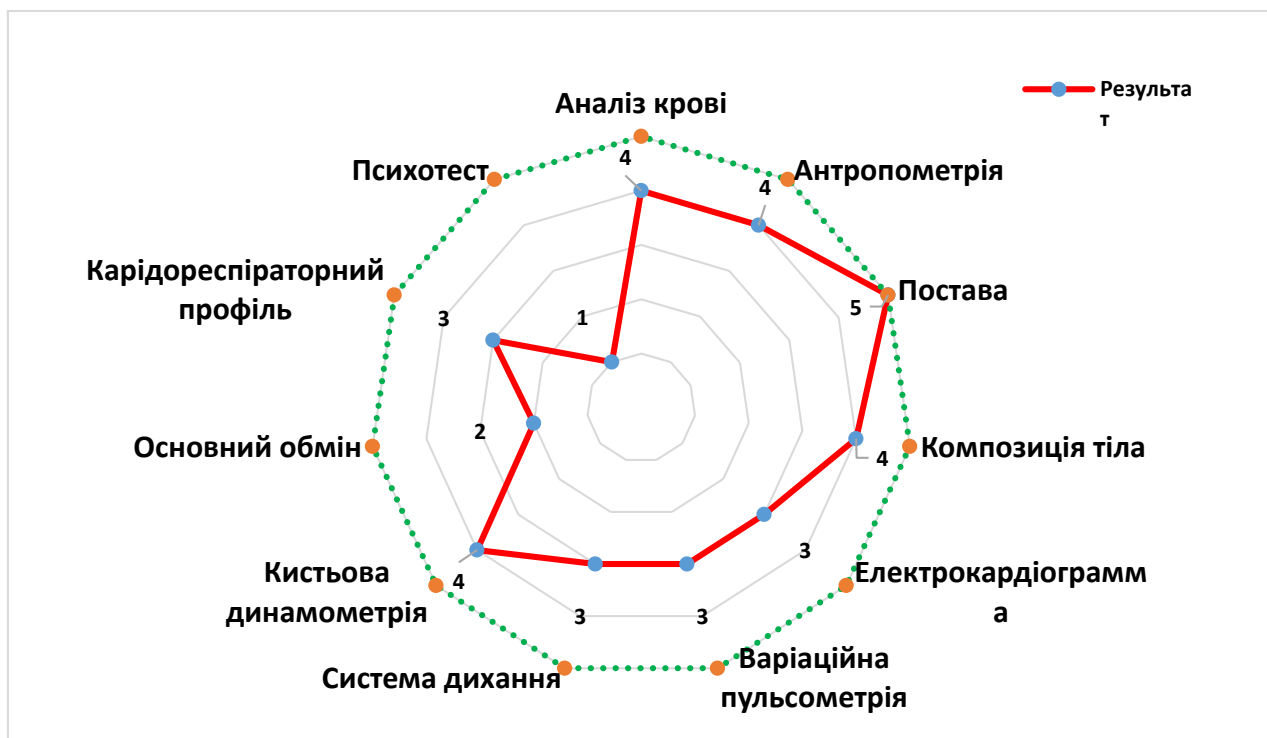
\* Анаэробный порог = % максимум VO2, % максимальный пульс

### Заключення:

### Рекомендації:



## ФІТНЕС-ПРОФІЛЬ





## РЕКОМЕНДАЦІЇ

### **Рекомендації по організації тренувального процесу**

#### **Рекомендації по силовим навантаженням:**

Величина обтяження може варіювати в діапазоні 65-90% від максимально можливого. І залежить від періоду тренування і конкретних завдань.

З огляду на незначне підвищення артеріального тиску рекомендуємо обмежити виконання вправ з субмаксимальної і максимальним навантаженням.

Звести до мінімуму вправи, пов'язані із затримкою дихання і настуживання.

Стежити за правильним диханням під час силових вправ.

Кількість вправ на м'язову групу - 2-3. Для великих - до 4х.

Кількість повторень може змінюватися від 8 до 20.

Тривалість заняття близько 1 години.

Відвідувати тренажерний зал рекомендується 2 -2 рази в тиждень.

Рекомендуються виконувати різні вправи, які всебічно задіють всі м'язи.

У процесі складання програми звернути увагу на відстаючі м'язові групи - ноги.

Приділяти увагу м'язам, які беруть участь у формуванні оптимальної постави: трапецієподібні, ромбовидні, задні відділи дельтовидних, зовнішні ротатори плеча.

Варіанти виконання вправ на занятті: роздільні тренування (Спліт), кругові тренування.

Кругова тренування складається з 7 - 10 вправ, які виконуються одне за іншим з не значним відпочинком - 10-30 секунд. Після виконання заданої кількості вправ виконується двохвилинна пауза, після чого коло повторюється ще двічі або тричі.

З метою підвищення адаптації організму до силових навантажень рекомендується плавно підвищувати інтенсивність і складність тренувань. Це відбувається шляхом збільшення величини обтяження, скорочення пауз між сетами, ускладнення організаційної структури вправи або поєднанням перерахованих вище факторів.

Допускається виконання вправ з арсеналу важкої атлетики, гирьового спорту та пауерліфтингу. Техніка цих рухів повинна бути добре освоєна, а робочі ваги відповідати вашим можливостям.

Якщо у Вас виникають питання, пов'язані з технікою виконання складних вправ - зверніться за консультацією до тренера.





## **Устаткування.**

Крім тренажерів і вільних ваг рекомендується включати вправи з додатковим обладнанням: гирями, важкими мечами, гумовими амортизаторами, нестабільними платформами.

### **Рекомендації по аеробних навантаженнях:**

Рекомендується використовувати всі кардіо тренажери: бігові доріжки, еліптичні тренажери, степпери, велосипеди та інше.

Тривалість і інтенсивність кардіо сесії залежить від поставлених завдань. Вони можуть носити не тривалий характер до 15 хвилин і використовуватися в якості розминки. Доцільно виділяти окремі дні для тренування на кардіо тренажерах.

Особливе значення відіграє контроль пульсових зон під час робіт циклічного характеру.

Дозування здійснюється за суб'єктивними відчуттями і показниками частоти серцевих скорочень.

ЧСС може досягати 80% від максимального значення, яке

Рекомендується використовувати розмовний тест. Суть даного методу полягає в наступному: якщо людина під час виконання фізичних вправ в змозі розмовляти - це свідчить про помірної інтенсивності навантаження.

Тривалість кардіо сесій повинна становити від 10 до 40 хвилин

Частота занять на тиждень 2 - 3 рази.

### **Рекомендації по заняттях, які проводяться в клубі.**

З метою розвитку функцій серцево судинної системи і підвищення витривалості рекомендується: Cycle, HEAT 55, Aqua Freestyle.

Групові заняття функціональної спрямованості: Функціональна сила, TRX, BOSU, Кругова тренування дозволять поліпшити баланс, розвинути силову витривалість, підвищити працездатність в залі і на роботі.

З метою зняття психоемоційного напруження, підвищення мобільності суглобів, підвищення еластичності м'язова зв'язкового апарату рекомендується відвідує заняття з йоги, пілатесу, і стрейчингу.

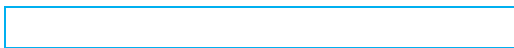
Класи: Pilates matwork, Pilates, Power Stretch Плюс, Хатха Йога, Йога, Str 45, PortDeBras.

Для поліпшення функції дихання, оптимізації артеріального тиску і зняття стресу рекомендується відвідує групові заняття з аква аеробіки і плавати різними стилями. Aqua Super Noodles, Aqua Прес.

Рекомендації з профілактики проблем, пов'язаних з опорно - руховим апаратом (суглоби, хребет).

Завжди виконуйте розминку перед тренуванням.

Виконуйте силові вправи в середньому або повільної темпі, без затримки дихання. Дотримуйтеся оптимальної техніки.



Зберігайте нейтральне положення хребта з метою мінімізації травматизму.

Звертайте увагу коректне положення хребта і особливо поперекового оброблена початкове і кінцеве положення у всіх вправах.

Працуйте в повному діапазоні рухів, уникайте різких рухів.

Включіть в свою програму руху, які підвищують мобільність хребетного стовпа.

Приділяйте час вправ для поліпшення стану своїх стоп, носіть зручне взуття. При необхідності використовуйте ортопедичні устілки.

### **Загальні рекомендації**

Для того, щоб закріпити досягнуті результати і спостерігати позитивну динаміку Ваші тренування повинні бути добре сплановані. Поєднуйте різні види тренувальних впливів, послідовно збільшуйте навантаження і приділяйте достатньо часу для відновлення організму.

Оптимальним співвідношенням різних видів тренувань є:

40% - кардіо-тренажери і групові тренування (відповідно до розкладу клубу) - від 1х до 3 разів на тиждень. Рекомендована інтенсивність - середня і вище середнього. Методи виконання аеробних навантажень - рівномірний і інтервальний.

50% - силові і функціональні тренування (персональні і групові).

10% - розвиток гнучкості, дихальні практики.

### **Протипоказання і обмеження**

#### **По залу:**

Ніколи не виконуйте вправи через біль. Виняток - печіння в м'язах в кінці вправи.

Утримайтеся від руху, яке заподіює біль або дискомфорт

Акуратно виконуйте руху, яке вимагає підвищеної гнучкості суглобів.

Якщо у Вас була / є травма - зверніться до фахівця, пройдіть курс реабілітації.



## Дієтологічні рекомендації.

### Абдомінальний тип набору жирової тканини

Добова потреба ВГО (величина основного енергообміну) -1477 ккал + 300-400 ккал на тренування (з урахуванням КФА = 1.4) Усього 2367-2400

Оптимальний каллоража для зниження і контролю ваги 2900 Ккал / день  
Режим харчування - 5 прийомів (3 основних, 2 додаткових).

Кількість їжі за обсягом має бути приблизно однаковим протягом дня.  
Основні прийоми їжі -450-500ккал, додаткові - 400-450ккал.

Білок повинен бути присутнім у всіх трьох основних прийомах, з підвищенням кількості в другу половину дня. Всього -до 80гр. засвоєного білка + 40-50гр на засвоєння. У першому основному прийомі їжі - 30-40гр. засвоєного рослинного білка за рахунок складних крохмалистих продуктів (каші, порція - 150-200гр.) У другому і третьому основних прийомах їжі (обід і вечеря) по 40-50гр. засвоєного білка за рахунок комбінації рослинних і тваринних білків (60:40) Для орієнтування: порції м'ясних і рибних страв - до 80-100гр. (3/4 долоню), порції гарніру в обід 100гр., (Розмір - з кулак)

Вуглеводи крохмалистої групи (див. Список) повинні відкривати день і знижуватися до вечора (переважання в першій половині дня). Всього до 480 гр вуглеводів на день. Продукти з переважанням клітковини - можуть бути присутніми в другій половині дня (як гарнір до вечері - до 100гр.). Наприклад: кольорова капуста, брокколі, спаржа (див. Список) Неприпустимо попадання в їжу в 2й половині дня вуглеводів з високим глікемічним (вище 70) індексом (після 15-16.00): цукор, борошняні вироби, білий рис, солодкі води, солодкі соки , фрукти, сухофрукти, мед. Особливо в поєднанні з жиросодержащие продуктами: горіхи, тверді жовті сири, жиросодержащие смакові добавки, жирні сорти м'яса і молочних продуктів.

Додаткові прийоми їжі:

2-й сніданок, 10.30-11.00 - вуглеводно-білковий. Наприклад: 2-4 шматочки білого сиру (100гр.) - «Адигейський», несолоним бринза, 1/2 пачки «хлібці-молодці» або «крекеси» (5-6 галети), заправлений оливковою олією (+1 десертна ложка оливкової олії ) овочевий салат (200гр.) + трав'яний чай без цукру.

Полудень, 17.00-17.30 - білково-вуглеводний. Наприклад: 0,5 л кефіру (1%) + 2-3 крекеса з 2-3 шматочками білого сиру (до 10-12% жиру). Постаратися наїстися до вечора

Перевага віддається продуктам з пониженим і середнім вмістом жиру (за винятком риби та морепродуктів). Власне з м'ясної групи рекомендовані тільки «зелені» назви. Якщо «сині», з великою кількістю жиру - то кількість вуглеводів крохмалистих (круп, хліба) в цей день повинен бути знижений. Тобто, залишаються тільки овочі і навіть фрукти, але тільки не дуже солодкі, і трохи менше, таким чином вирівнюється загальне добове надходження калорій.



Необхідно контролювати тип готування їжі. Добре - гриль, тефлон, Zepher, гасіння на пару зі зливанням жиру. Уникати наварів (перший навар зливати, уникати бульйонних кубиків)

Фрукти, соки фруктові, сухофрукти вживати в додаток до сніданку, другого сніданку, полуденка або окремо. Не додавати їх до обіду або вечері. Протягом дня бажано вжити до 3-5 видів фруктів. Пам'ятайте, сухофрукти на порядок солодше свіжих фруктів (100гр. З / ф = 1кг свіжих фруктів).

Свіжі фрукти - до 3 порцій на день (400 г), 2/3 з'їдати в першу половину дня

Фруктові соки: до 200 г, овочеві соки 300 г. Не бажано вживати солодкі соки натщесерце. Краще фреші пити в розбавленому вигляді (1/2). Якщо є вибір: сік або фрукт, краще вибрати фрукт. Уникати солодких і газованих напоїв. За 30 хв. до їди бажано випивати 1ст. овочевого фрешу (гарбуз, селера, морква) або негазованої чистої води. Їжу бажано не запивати відразу по закінченню їжі (чай, кава) Незбиране молоко пити тільки окремо від прийому їжі.

Овочі: сирі, тушковані 300 - 400 г на добу, до 5 різних видів. Не змішувати з фруктами.

Перевагу віддавати зерновому хлібу ( «8 злаків»), хліб з висівками, зернові хлібці, лаваш, пита, крекеси, «хлібці-молодці». Уникати дріжджового хліба.

З жирів краще використовувати оливкову олію «свіжого віджиму» (1-2 столова ложка в день), 1 чайна ложка лляного масла. Добовий раціон жирів - 40гр (3-4 ст. Ложки оливкової олії). Уникати жиросодержащих добавок і смакових подразників (кетчупів, майонезів, соусів). Можлива заміна на соєвий соус, на приправи. Горіхи і насіння відносяться до містять жири, тому їх поява в раціоні небажано в поєднанні з основними прийомами їжі і у вечірній час.

Для достовірного аналізу Вашої програми харчування рекомендується на початковому етапі вести щоденник харчування, куди записувати час прийому їжі, кількість і вид продукту. Для цього Вам знадобляться домашні кулінарні ваги. Досить кілька разів в домашніх умовах зважити Ваші звичайні порції для того, щоб Ви могли орієнтуватися в них поза домом.



### Варіант денного раціону на 2900 ккал:

Пробудження - 1/2 склянки чистої негазованої води + 2-3 часточки лимона; або 1-2 печених яблука кислих сортів, або овочевий фреш (1ст.-200мл) - тиквений, морквяний + 1ч.л. соку селери

#### 1. 1-й сніданок - (450 ккал): вуглеводи (складні) + вуглеводи (прості):

1 варіант: 200 гр. (Тарілка) каші (вівсянка, гречані, пшеничні пластівці) звареної на молоці (1,0%) або воді + сухофрукти: курага, фініки, інжир (50 гр.- 1 жменю) + зелений чай без цукру, з 1 чайною ложкою меду

2 варіант: сирна запіканка (100гр) + 1ч.л. меду + 1 жменя родзинок + зелений чай без цукру

3 варіант: омлет з 3х яєць на 1 жовток + грецький салат з сиром Фета (100гр) + морквяний фреш (200мл)

Додатково: прийом вітамінного комплексу В - комплекс, прийом БАДів

#### 2. 2-й сніданок - 10.00-11.00 (350 ккал): вуглеводи + білок + клітковина наприклад:

1 варіант: 4 шматочки білого сиру (60гр.) - «Адигейський», несолоним бринза, 3 галети «хлібці-молодці» або 1 тост житнього хліба грубого помелу, заправлений оливковою олією (1 десертна ложка оливкової олії) овочевий салат (200гр.) + трав'яний чай без цукру.

2-й варіант: нежирний сир (до 5%) - 120гр + 1 чайна ложка меду + 50гр. горіхів (фундук, мигдаль) + зелений чай б / с

3 варіант: нежирний кефір (1% Актив) 200мл + 4 галети «Хлібці-Молодці» + 1 апельсин або 4-5шт. чорнослив або кураги

#### 3. Обід - 14.00-15.00 (450-500 ккал) білок (ж) + вуглеводи + клітковина:

1 варіант (пон, ср, пятн, неділя): 1 стакан овочевого фрешу за 15хв. до їжі

Закуска: 2-3 скибочки червоної риби без хліба (можливо з соліннями)

1-е блюдо - 1 тарілка пісного овочевого супу чи борщу, що містить трохи білка (м'ясо, риба, птиця) до 50 гр. (2-3 шматочки) - 250мл + 2-3галети «хлібці-молодці»

2 варіант (втор, четвер, суб): 1 \ 2 ст чистої води за 15 хв до їди

100гр. гарніру (пшоняна, гречана, перлова) каші без підлив і заправок

+150 гр. тушковані, пассірованія овочі (спаржа, брокколі, цвітна капуста)

+ Курячий стейк (бажано грудинка) - до 150гр. (Або риба, або яловичина)

#### 4. Полудень - 17.00-17.30 (250-300 ккал) білковий: (білково-вуглеводний)

Варіанти полудня: клітковина + білок (ж)

1 варіант:

салат зі свіжих овочів (200гр.) + риба (варена) або морепродукти (до 130гр) + зелений чай б / с

2 варіант:

Сандвіч з житнього хліба з білим сиром або нежирної шинкою (до 50 гр) + салат з тертої моркви з яблуком і селерою (до 100гр.) + 0,5 л нежирного кефіру (1%)

### ТРЕНУВАННЯ

*Увага! Після тренування у Вас підвищений обмін речовин і добре засвоєння будь з'їденої їжі протягом години. Необхідно уникати вживання вуглеводної їжі (пакетні соки, фреші, чай і каву з цукром, солодкі фрукти, ягоди, солодоці, солодкі води і т.д.) Також необхідно обмежувати потрапляння в раціон жирних і містять жири (масла в салат, жирних молочних продуктів, горіхів, насіння.*



*Можливо вживання продуктів, що містять клітковину (слабо заправлені овочеві салати, овочеві фреші) і білкових продуктів (морепродукти, риба, молочний коктейль)*

**5. Вечеря - 20.00-21.00 (300-350 ккал) клітковина + білок (рослинний):**

1 варіант:

Омлет з 2х яєць, мікст з тушкованих овочів з бобовими (до 4-5 компонентів) - 150 гр.

Заправка - 1 ложка оливкової олії + зелений чай б / с

2 варіант:

2 печених яблука + сир (150гр) + зелений чай б / с

3 варіант:

200 мл нежирного кефіру або 1% Активії + 4-5 чорнослив або кураги

Додатково: прийом антиоксидантного комплексу

**6. Пізній перекус - 22.00 (100-150 ккал): зелений чай б / с**

Для підвищення адаптаційних властивостей організму до навантажень, а також для відновлення порушеного балансу вітамінів і мінералів рекомендований прийом антиоксидантного комплексу (ACE з селеном пр-во MultiPower) + комплекс вітамінів групи В

Поради по харчуванню в ресторанах і кафе:

1. Визначте 2-3 перевірених ресторану, де готують нежирну якісну їжу. Висококалорійні кухні: французька, слов'янські, індійська, італійська. Низькокалорійні: східні, мексиканська

2. Чим пізніше Ви їсте, тим менше порції і менше калорійність замовляються страв.

3. Перед походом в ресторан повечеряйте великим об'ємом клітковини (див. П-5) В іншому випадку Ви з'їсте набагато більше

4. Уникати важких поєднань, жирних сортів м'яса, риби, перших страв, гарнірів, солодощів, солодких соків, солодких газованих вод, міцних і висококалорійних алкогольних напоїв (горілка, віскі, коньяк, лікери тощо)

**Варіант розвантажувального дня**

**Ранок** - стакан води + прийом БАДів

**1-й сніданок:** 4ст ложки натурального вівса запареного на воді + 1ч. ложка меду

**2-й сніданок 8.30:** 0,5 л 1% кефіру (краще закваска)

**3-й сніданок - 10.30:** трав'яний чай або овочевий фреш (морква, тиква, яблуко, селера)

**Обід 12.00:** 1-2 овочевих салату + 50-70гр гречаної або пшоняної каші або 1-2 ст ложки картопляного пюре без підлив

**18.00** - трав'яний чай + 2-3 галети «Хлібці-молодці»

**20.00** - вечеря: соте з варених або пригашених овочів - до 200гр

**22.00** - трав'яний чай (ромашка, м'ята, липа)