

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ:

- обезжиренное молоко, кефир, йогурт, нежирный сыр или творог,
- мясо индейки или курицы без кожи, телятина, нежирная говядина, дичь, белая рыба, нежирная ветчина,
- овощной суп, бульон из телятины, нежирной говядины или курицы,
- вареные всмятку или вкрутую яйца,
- фрукты,
- овощи,
- зелень (зеленый лук, майоран, тмин, укроп, пряная соль с травами)
- чистая вода, минеральная негазированная вода,
- несладкие фруктовые и овощные соки, несладкий чай

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ МЕНЮ:

белый хлеб, круассаны, пирожные, жирное мясо, птицу и рыбу, субпродукты, колбасы, рыбные консервы, жирные сыры, сливочное масло, густые супы, жареные во фритюре продукты, вареники, булочки, жареные яйца, майонез, бананы, грецкие орехи, миндаль, сладкие напитки, алкоголь, соленья.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН!

Регулярное ежемесячное посещение косметического салона отлично поможет восстановить и поддерживать фигуру в прекрасной форме. Мы особенно рекомендуем массаж, так как прикосновения рук оказывают исключительно благотворное воздействие на общее психофизическое состояние человека. В процессе подготовки наши массажисты проведут детоксикацию Вашего организма и активируют лимфо- и кровообращение, что тонизирует Вашу кожу. Если при этом Вы ежедневно используете правильно подобранные косметические средства – успех гарантирован!

Подробнее об этом Вы можете узнать на: www.kozmetika-afrodita.com



Центр красоты «АФРОДИТА»

площадь Здравлишки 10, тел.: + 386 3 812 13 88, beauty.center.rogaska@siol.net

Центр красоты «АФРОДИТА»

Гранд-отель «Сава», площадь Здравлишки 6, тел.: + 386 3 819 24 26, 811 47 25

Центр красоты «АФРОДИТА»

Гранд-отель «Донат», площадь Здравлишки 10, тел.: + 386 3 812 13 76



AFRODITA
BEAUTY CENTER

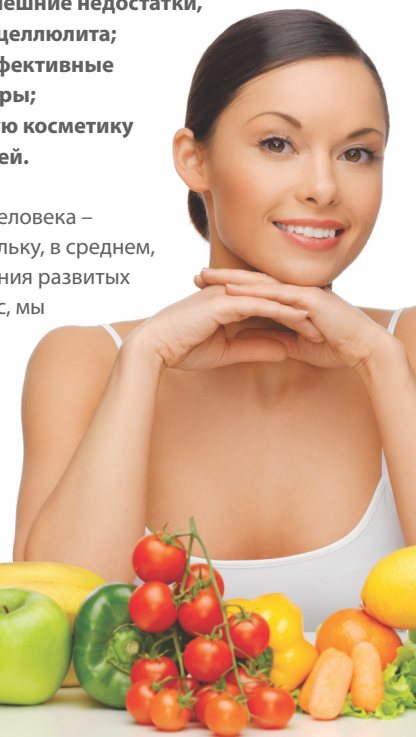
С КОСМЕТИКОЙ «АФРОДИТА» – К ЗДОРОВЬЮ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ

Как вести здоровый образ жизни, молодо выглядеть и сохранять красивую фигуру – вот самые распространённые вопросы наших гостей в центрах красоты «Афродита». Ответ простой: здоровое питание, правильный выбор косметических процедур и средств и побольше движения.

Профессионально подготовленные терапевты в центрах красоты «Афродита» поставят диагноз и помогут Вам:

- **скорректировать фигуру;**
- **устранить различные внешние недостатки, например, проявления целлюлита;**
- **подобрать наиболее эффективные косметические процедуры;**
- **подобрать самую лучшую косметику для ухода за Вашей кожей.**

Ключ к здоровью каждого человека – правильное питание. Поскольку, в среднем, половина взрослого населения развитых стран имеет избыточный вес, мы советуем Вам ознакомиться с основными принципами здорового и сбалансированного питания.





Избыточный вес возникает в результате таких причин:

- повышенное потребление калорий,
- нездоровое питание,
- изменения в образе жизни – больше покоя и меньше движения,
- генетические факторы.
- нехватка косметического ухода.

Контролировать свою генетику вы не можете, однако вам под силу управлять другими факторами. В процессе еды часто теряется контроль над потреблением скрытых калорий (жиров и сахаров) вместе с пищей.

КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ ДИЕТУ И СБРОСИТЬ ВЕС:

1. Организм должен получать как можно меньше насыщенных животных жиров, сахара, соли, кофеина и алкоголя.
2. Высококалорийные блюда и напитки (свежие соки и фруктовые коктейли, цельное молоко) должны употребляться в качестве отдельного приема пищи. Прежде всего следует употреблять заменители сахара – мед и другие натуральные подсластители.
3. Ваш рацион должен быть богат на свежайшие фрукты и овощи, сложные углеводы (макароны из муки грубого помола), клетчатку и белки (обезжиренное молоко, нежирное мясо, бобовые), витамины и минералы.
4. Ежедневно нужно выпивать не менее 2 литров жидкости, лучше чистой негазированной воды. Не пейте во время еды; старайтесь получить достаточное количество жидкости между приемами пищи.
5. Употребляйте фрукты отдельно от других блюд – на завтрак, обед или в качестве перекуса. Не ешьте фрукты на ночь.
6. Важно никогда не переоценить свою степень голода – чтобы не переесть.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ:

Если вы получаете столько же энергии из пищи, сколько расходуете, ваша масса тела будет оставаться неизменной. Для снижения веса нужно уменьшить количество пищи или увеличить количество физических упражнений. Тем не менее, временные изменения могут оказаться слишком краткосрочными. Лучше всего сделать такие положительные изменения вашим новым образом жизни. В случае неправильного питания жировые клетки начинают откладываться, в первую очередь, на ягодицах и животе. Их очень трудно опустошить – и ещё труднее уменьшить их количество или избавиться от них совсем.

И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ:

ВАШ ВЕС, ФИГУРА и ВНЕШНИЙ ВИД ЗАВИСЯТ ОТ ВАС, но нельзя измениться за один день, не прилагая к этому никаких усилий. Очень часто тяжело добиться даже снижения веса – и еще труднее удержать свой новый вес. Предлагаем вам несколько советов в помощь на этом этапе:

- ешьте не спеша, следите за разнообразием рациона;
- ваш рацион должен содержать как можно меньше жиров и простых углеводов;
- распределите свой дневной рацион на пять небольших приемов пищи в течение дня,
- не забывайте о важности регулярной физической нагрузки каждый день в течение, хотя бы, получаса ежедневно,
- снижайте вес постепенно.

ПРИМЕР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 1/3 тарелки должны занимать продукты углеводной группы,
- 1/3 тарелки должны занимать продукты белковой группы,
- 1/3 тарелки должны занимать овощи и фрукты



Необходимо стараться ежедневно употреблять продукты из всех пищевых групп.