



*Советы Доктора Нонны*

**Комплементарное  
применение препаратов  
при  
ДИЕТАХ**



### **Зачем мне ДИЕТА?**

*Основная наша проблема, что часто воспринимая борьбу с лишними килограммами, как мероприятие, которое должно завершиться к определенному сроку, мы сами себе даем установку, что снижение веса будет временным.*

*И, как это часто бывает, что как только закончится пляжный сезон - наш стимул перестанет работать. Человек вернется к прежнему образу жизни и вновь поправится.*

Ученые определили, что существуют физиологически обоснованные сезонные колебания веса (в зимний период он увеличивается на 2–3 кг). Но как зимний период подходит к концу - вы опять надеетесь, что к следующему лету опять похудеете. Но теперь задача усложняется: придется сбросить еще и дополнительные «зимние» килограммы.

Все перечисленное до этого — отражает лишь эстетическую часть. Но проблемы лишнего веса и диета – словно айсберг. И сезонное эстетическое похудание является лишь видимой, надводной частью этого большого айсберга. Давайте разберемся, что же скрыто в его «подводной» части.

#### **1. Здоровье суставов и спины**

Лишние килограммы, которые мы носим на себе, обеспечивают дополнительную нагрузку на позвоночник и суставы. Математика тут проста: у человека, весящего 120 кг, нагрузка в два раза больше, чем у того, кто весит 60.



Но даже не столь значительный избыток массы тела — всего лишь 10–15 кг — может со временем причинить серьезный вред опорно-двигательной системе. При ожирении страдают все суставы ног (коленные, тазобедренные и голеностопные) и, конечно, позвоночник. В особенности его нижние отделы, на которые приходится большая часть нагрузки.

Из-за повышенного давления, оказываемого на суставы, они быстрее изнашиваются. Хрящи, покрывающие суставные поверхности, механически травмируются, буквально истираются. В результате возникает болевой синдром, суставы начинают воспаляться и отекать, ухудшается их подвижность.

Давление на позвоночник приводит к тому, что пережимаются спинно-мозговые нервы и человек чувствует сильнейшую боль в спине. Также нарушается работа внутренних органов, вследствие чего у женщин могут появиться проблемы с беременностью, у мужчин — с потенцией.

#### **2. Здоровье сердца и сосудов**

Каждый лишний килограмм жира — это километр лишних сосудов, которые снабжают жировую ткань кислородом и питательными веществами.

Когда в организме формируются новые кровеносные сосуды, сердце вынуждено больше работать.

Из-за продолжительной повышенной нагрузки в миокарде развиваются ишемические изменения и... возникает ишемическая болезнь сердца.



Не нужно также забывать, что при избыточной массе тела увеличивается уровень «плохих» липидов в крови, которые откладываются на стенках артерий в виде бляшек, что ведет развитие атеросклероза. Сосуды сужаются, теряют эластичность, быстрее изнашиваются. Ухудшается периферическое кровообращение: в мозг поступают сигналы о повышенной концентрации углекислого газа. В ответ сердце начинает рефлекторно сокращаться с большим усилием, что приводит к возникновению гипертонии.

### 3. Гормональный фон

Чем больше лишних килограммов, тем выше вероятность того, что у человека нарушится гормональный фон. Прежде всего, речь идет о женских половых гормонах — эстрогенах. Дело в том, что жировая ткань обладает способностью их синтезировать. Заметный избыток эстрогенов образуется, когда у человека больше 20 кг лишнего веса.

У женщин это приводит к проблемам с менструальным циклом и зачатием, у мужчин — к отложению жира по женскому типу, ослаблению половой активности и снижению подвижности сперматозоидов.

При ожирении могут наблюдаться проблемы и с инсулином — гормоном поджелудочной железы, который глюкозу из крови переносит в ткани.

Чем больше избыток веса, тем больше тканей, которые нуждаются в инсулине, и тем больше его синтезируется в поджелудочной железе. Сама подкожная жировая клетчатка на гормон практически не реагирует, в итоге высокие дозы инсулина поступают в кровь и уровень глюкозы падает.



Сигнал об этом идет в центр голода, расположенный в головном мозге, — у человека рефлекторно пробуждается аппетит. Именно поэтому люди с ожирением постоянно хотят есть.

Так продолжается до тех пор, пока поджелудочная железа не истощается.

Когда инсулина становится недостаточно, концентрация глюкозы в крови повышается — по кровеносным сосудам начинает течь «сахарный сироп». Такое состояние — предвестник сахарного диабета. Затрудняется ток крови по мелким сосудам, а значит, страдают половые органы, почки, сетчатка глаз.

Кроме того, «сладкая кровь» — превосходная питательная среда для бактерий, из-за чего тучный человек чаще подвержен инфекциям.

### 4. Психологические проблемы

Психологи отмечают, что у людей со значительным избыточным весом есть склонность к аутоагрессии: они ненавидят свои жиры, ненавидят себя с жирами.

Со временем недовольство собой приводит к тому, что они принимают искать виноватых.

Почему это происходит?

Наше сознание устроено так, что признавать себя виновником собственных бед очень сложно, поэтому агрессия переносится на близких: «Это вы делаете меня несчастным», «Вы должны были заставить меня сесть на диету».

Постепенно неудовлетворенность собой и окружающими охватывает все более широкий круг людей: знакомых, коллег. Важно учесть, что жировая ткань способна синтезировать эстрогены. Все в курсе, как предменструальный синдром влияет на настроение женщины.



А теперь представьте, как изменится самочувствие и даже характер, если избыток гормонов будет действовать на психику постоянно. Особенно на мужскую психику. Чрезмерное количество эстрогенов делает полного мужчину слезливым, плаксивым, по-женски эмоциональным.

По результатам недавнего исследования (Center for the Advancement of Health), женщины среднего возраста, страдающие ожирением, более вероятно находятся в депрессии, чем стройные, и наоборот. Исследователи выяснили, что увеличение лишнего веса сопровождается снижением физической активности, повышением потребления калорий и депрессией.

*В чем-же причина?*

Депрессия и ожирение подобны топливу друг для друга – считает руководитель исследования доктор медицинских наук Грегори Саймон (Gregory Simon). «Когда люди набирают вес, они чаще впадают в депрессию, а при депрессии им сложнее похудеть», - говорит Саймон, психиатр и исследователь «Group Health Cooperative» из Сиэтла. То есть – происходит замкнутый круг..

### **5. Ухудшение памяти и работоспособности**

Избыточная масса тела может отражаться и на умственных способностях. Допустим, человек, весивший 60 кг, поправится до 80 или даже до 100 кг. Однако количество крови у него останется приблизительно тем же — 4-5 л.

Конечно же, кровоснабжение тканей ухудшится. Возникнет так называемый «синдром обкрадывания».

В нашем организме есть ткани, которые в большей степени нуждаются в хорошем питании — это нервная ткань.

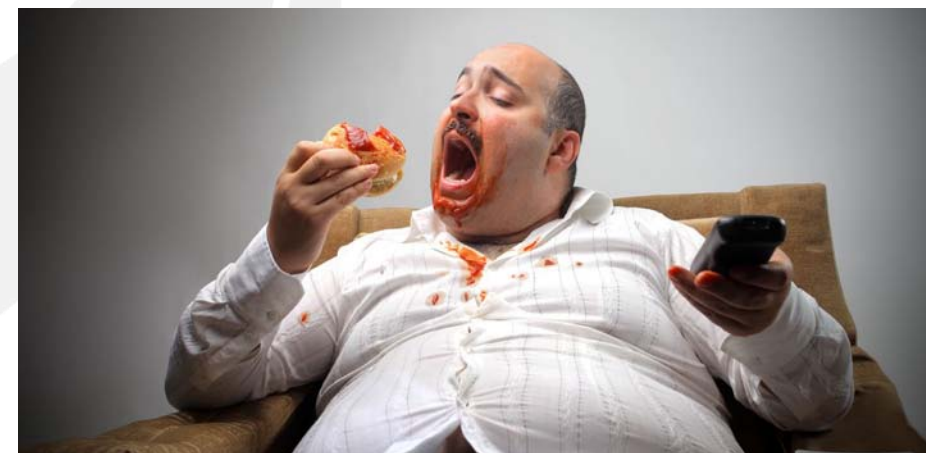


Следовательно, при лишнем весе в первую очередь страдает мозг. И, как следствие, снижаются работоспособность, внимательность, память. Человеку становится сложнее сконцентрироваться, у него замедляется скорость поведенческих реакций.

В той ситуации, где худой ориентируется быстро, полный надолго задумается. Кстати, в некоторых странах на должности, требующие хорошей реакции (например, на должность авиадиспетчера), не берут тучных людей. И это оправданная дискриминация.

Избыточный вес — не просто лишние килограммы. Это не предусмотренная природой нагрузка на все органы и системы. изнашивается сердце, снабжая жир кровью. изнашиваются почки и печень, нейтрализуя образующиеся токсины. Свободные радикалы оседают в жировой ткани, вызывая старение организма и мутации. Когда дефектных клеток становится слишком много, организм не успевает избавляться от них. Отсюда аллергия и аутоиммунные заболевания.

Как видите, поводов для того, чтобы заняться собой, более чем достаточно!





### ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС –

#### *что это?*

Гликемический индекс продукта показывает то, как этот продукт влияет на уровень сахара в крови. Он бывает высокий и низкий.

*Что такое низкий и высокий гликемический индекс продуктов и кому следует выбирать продукты с низким гликемическим индексом – полезно знать каждому, а не только людям с сахарным диабетом или желающим похудеть.*

Продукты с низким гликемическим индексом медленнее выделяют энергию. Их потребление помогает регулировать уровень сахара в крови.

По этой же причине дольше сохраняется ощущение сытости.

В противовес им, диеты, которые содержат продукты с более высоким гликемическим индексом, чаще становятся причиной резкого роста уровня сахара в крови, а это, во-первых, приводит к падению энергии, а во-вторых, чувство голода возвращается вскоре после еды.

Продукты в диетах с низким гликемическим индексом подбираются таким образом, чтобы они были богаты углеводами, клетчаткой и здоровыми жирами, содержащими жирные кислоты Омега-3.



### ДИЕТЫ

Вот мы и подошли, собственно, к самим диетам.

Здесь отобраны основные диеты, которые не ставят своей целью получить сезонную, эстетическую выгоду.

Их цель — это правильный образ жизни, при котором вы будете выглядеть хорошо и чувствовать себя здоровым! А для этого необходимо помнить одно, что при любой выбранной вами диете вы обязаны помочь своему организму. Ведь диета – это ограничение тех или иных продуктов и рацион, даже избыточный по калорийности, не обеспечивает организм необходимым количеством витаминов, минералов, аминокислот. Не стоит переживать, если вес стоит на месте. Стоит сделать разгрузочный день по принципу монодиеты: только кефир и гречка, только рис или только фрукты. Это даст толчок вашему организму. Выбирая ту или иную диету, необходимо, чтобы вы любили продукты, входящие в нее: так как вы их выбираете не на короткий срок.

Результат исследований последних лет наводят на грустные мысли:

- Мы потребляем меньше 70 % нормы кальция, железа, магния;
- Практически 100 % населения испытывают дефицит жизненно важного для организма витамина С;
- 40–80 % – испытывают дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты;
- 40–60 % – испытывают дефицит бета-каротина...

#### **На помощь приходят препараты Dr. Nona!**

БАДы предназначены для того, чтобы восполнить этот дефицит. Обратите внимание, что после каждой диеты прописаны рекомендуемые препараты, которые помогут достичь желаемого результата и улучшить самочувствие.





### Диета «ЮЖНЫЙ ПЛЯЖ»

Пример диеты с низким гликемическим индексом — диета «Южный пляж», разработанная американскими кардиологами и диетологами в 80-х годах прошлого века, которая популярна и сегодня.

Основываясь на своих исследованиях эффектов от диетического питания, доктор Артур Агатстон придумал эту диету с низким гликемическим индексом, чтобы помочь пациентам своего кардиологического отделения добиться снижения веса с помощью сбалансированного питания.

*Диета состоит из трех этапов.*

На каждом из которых нужно потреблять продукты с низким гликемическим индексом, содержащие белок, здоровые жиры и большое количество клетчатки.

*На первом этапе* диета «Южный пляж» ограничивает потребление углеводов, которые быстро поднимают уровень сахара в крови.

То есть, в течение двух недель нужно полностью отказаться от фруктов, хлеба, риса, картошки, макарон, сахара, алкоголя и выпечки.

*Второй этап:* некоторые из исключенных продуктов можно вернуть — цельнозерновые и фрукты.

*Третий этап,* который начинается, когда желаемый вес достигнут, по сути, является поддерживающей фазой диеты с низким гликемическим индексом.

На этом этапе нужно руководствоваться принципами, заложенными ранее, но в рацион можно включить все виды продуктов питания, избегая «пустых» углеводов (например, пирожных, гамбургеров, картофеля фри, чипсов, сухариков и проч.), предпочитая «полезные» жиры. При этом не переедать и не есть поздним вечером.



### Рекомендуемые препараты Dr. Nona при диете «ЮЖНЫЙ ПЛЯЖ»:

- «Гало Оксин» – по 2 капсулы вечером.
- «Гало Равсин» – по 3 капсулы утром.
- «Гало Даксин» – ½ плитки в день.
- «Гало Гонсин» – 0,5-1 литра в день.
- «Гало Голдсин» – 1 капсула утром и 1 капсула перед сном.
- «Гало Фаза 3» – 2 капсулы 2 раза в день.
- «Гало Джисин» – 1 капсула перед завтраком и 1 капсула перед ужином.





### ГРЕЧЕСКАЯ ДИЕТА

Новомодную греческую диету также называют “гликемической”. Её главное правило – есть только продукты с низким гликемическим индексом.

Постоянные скачки сахара приводят к набору веса, поэтому гликемическая диета довольно эффективна, но требует отказа от многих продуктов.

*Отказаться от:*

мяса,  
картошки,  
макарон,  
молока,  
необезжиренных молочных продуктов,  
бананов,  
соли.

*Разрешается есть:*

овсянку,  
хлеб из цельного зерна,  
овощи,  
горький шоколад,  
некоторые фрукты.

Эта диета – отличный выбор для тех, кто имеет повышенный уровень сахара в крови, но придерживаться ее нужно постоянно, иногда делая исключения.



### Рекомендуемые препараты Dr. Nona для “ГРЕЧЕСКОЙ ДИЕТЫ”:

- «Гало Джисин» – 1 капсула перед завтраком и 1 капсула перед ужином.
- «Гало Даксин» – ½ плитки в день.
- «Гало Голдсин» – 1 капсула утром и 1 капсула перед сном.
- «Гало Фаза 3» – 2 капсулы 2 раза в день.
- «Гало Оксин» – по 2 капсулы вечером.
- «Гало Равсин» – по 3 капсулы утром.
- «Гало Гонсин» – 0,5-1 литра в день.





### СОННАЯ ДИЕТА

Сонная диета предписывает человеку не только правила питания, но и правила сна.

Ученые выяснили, что недостаток сна и лишний вес часто связаны между собой, поэтому была разработана диета, при которой нужно не только правильно питаться, но и соблюдать нормы сна.

То есть, сделать спальню местом исключительно для сна: убрать из нее телевизор, не читать перед сном, не завтракать в постели.

Кроме этого, спать по восемь часов в день и обязательно проветривать спальню.

Также сонная диета запрещает никотин и алкоголь и предписывает часто гулять и заниматься гимнастикой.

Низкие темпы похудения на этой диете связаны с тем, что человек благодаря физическим упражнениям начинает терять жир и набирать мышечную массу, которая весит больше.



### Рекомендуемые препараты Dr. Nona для «СОННОЙ ДИЕТЫ»:

- «Гало Шокосин» – на молоке.
- «Гало Ямсин» – 2 капсулы пред сном.
- «Гало Ньюсин» – 1 капсула утром.
- «Гало Голдсин» – 1 капсула утром и 1 капсула перед сном.
- «Гало Джисин» – 1 капсула перед завтраком и 1 капсула перед ужином.
- «Квартет солей Мертвого моря» – ванна за 2 часа перед сном.
- «Гало Фаза 3» – 2 капсулы 2 раза в день.







## МАСЛЯНАЯ ДИЕТА

Масляная диета идеально подойдет любому человеку, так как меню этого способа питания замечательно продумано, и включает в себя те продукты питания, которые находятся под запретом во многих других диетах для похудения.

При помощи масляной диеты, Вы сможете похудеть на 2-3 килограмма за неделю.

### *Что же такого в ней особенно и удивительного?*

Масляная диета, кроме восхитительного меню (образец приведен ниже), обладает еще одним большим преимуществом: она не надоест вам однообразными продуктами питания, так как составлена из пяти основных блюд, которые могут чередоваться различным образом.

Эта диета основана на здоровом и сбалансированном питании, с умеренной калорийностью.

### **Пример одного дня меню МАСЛЯНОЙ ДИЕТЫ:**

#### *Завтрак:*

- 1 французская гренка,
- 1/2 чашки томатного сока,
- 1 варенное яйцо,
- 1 ложка обезжиренного молока,
- 1 ложечка масла или маргарина,
- кофе или чай без сахара.



#### *Обед:*

- Сандвич на одном кусочке хлеба с 60 граммами индюшки, колечка лука, помидора и листа салата,
- 1 ложка любого низкокалорийного соуса,
- 1 гренка из хлеба грубого помола с 1 ложечкой масла или маргарина,
- салат из помидора и листьев салата,
- 1 чашка йогурта с 1/2 чашки свежей или замороженной земляники,
- любой диетический напиток или кофе без сахара.

#### *Ужин:*

- 1 жареная куриная грудка,
- листья салата,
- 1 гренка из хлеба грубого помола с 1 ложечкой масла или маргарина,
- 1/2 чашки кабачков с луком,
- приготовленное желе с 1/2 чашки любых фруктов,
- 1/2 чашки шпината,
- 1 чашка обезжиренного молока и кофе или чай без сахара.

#### *Перекус:*

- 1 маленький мандарин,
- 2 крекера,
- любой диетический напиток.

Ну как? Выглядит сытно и вкусно?

Главное в этой диете – комбинировать, но не превышать допустимые порции.



**Рекомендуемые препараты Dr. Nona для  
“МАСЛЯНОЙ ДИЕТЫ”:**

- «Гало Оксин» – по 2 капсулы вечером.
- «Гало Равсин» – по 3 капсулы утром.
- «Гало Джисин» – 1 капсула перед завтраком и 1 капсула перед ужином.
- «Гало Гонсин» – 0,5-1 литра в день.
- «Гало Даксин» – ½ плитки в день.
- «Гало Голдсин» – 1 капсула утром и 1 капсула перед сном.
- «Гало Фаза 3» – 2 капсулы 2 раза в день.



**ЯИЧНАЯ ДИЕТА**

Новое открытие диетологов: яйца помогают худеть.

Главное преимущество яичной диеты заключается в том, что вы будете сыты. Это обеспечит большое количество яиц, к которым добавляется немного салата и фруктов и ... ничего другого. Ни в коем случае нельзя употреблять жиры!

Но, вы забудете о бесконечном подсчете калорий и перестанете отказываться от мяса.

Этот способ избавиться от лишнего веса так же прост, как приготовление завтрака из двух яиц ;)

Ученые провели исследование и пришли к выводу, что люди, начинающие свой день с вареных, жареных яиц или омлета - теряют на две трети больше веса, чем все остальные.

Секрет эффекта яиц заключается в том, что при их употреблении быстро наступает насыщение, а чувство голода не появляется на протяжении долгого времени. В ходе эксперимента исследователи из Государственного университета Луизианы следили за гастрономическими предпочтениями женщин, страдающих лишним весом (*по материалам газеты "The Daily Mail"*).

Женщинам, которые соблюдали диету с низким содержанием жиров, предложили есть на завтрак либо два яйца, либо бублик. И в том и в другом продукте содержится одинаковое количество калорий. Кроме того, обе группы женщин употребляли одинаковое количество предлагаемых яиц и бубликов.

Через 8 недель таких завтраков женщины, употреблявшие яйца, потеряли на 65% больше веса: их талия уменьшилась почти вдвое по сравнению с теми, кто ел бублики. Кроме того, женщины, завтракавшие яйцами, чувствовали себя гораздо бодрее и энергичнее. В результате они едят меньше в течение дня.



Доподлинно неизвестно, почему яйца заставляют человека долго чувствовать себя сытым, однако высокое содержание белка, безусловно, играет в этом большую роль.

Доктор Никхил Дхурандхар, проводивший исследование, пояснил: «Яйца насыщают организм гораздо лучше, чем многие другие продукты. После такого завтрака за обедом человек ест меньше. Эффект от употребления яйца длится 24 часа».

На яичной диете надо есть по 3 раза в день и между приемами пищи не перекусывать и не пить кофе.

Овощи употребляются в свежем или вареном виде, но без масла.

### Рекомендуемые препараты Dr. Nona для «ЯИЧНОЙ ДИЕТЫ»:

- «Гало Гонсин» – 0,5-1 литра в день.
- «Гало Даксин» – ½ плитки в день.
- «Гало Фаза 3» – 2 капсулы 2 раза в день.
- «Гало Голдсин» – 1 капсула утром и 1 капсула перед сном.
- «Гало Джисин» – 1 капсула перед завтраком и 1 капсула перед ужином.
- «Гало Оксин» – по 2 капсулы вечером.
- «Гало Равсин» – по 3 капсулы утром.



### Оздоровительная диета «ЗВЕЗДА ДАВИДА»

Диета «Звезда Давида» – это эффективная диета Доктора Нонны, основанная на правильном сочетании био-добавок компании Dr. Nona с обычными продуктами.

В отличие от обычных диет – данная диета не только помогает Вам сбросить лишние килограммы, но и оздоравливает Ваш организм!

#### Что такое диета «Звезда Давида»?

- это 6 углов звезды Давида;
- это 6 недель диеты;
- это прием пищи 6 раз в день;
- это 6 дней диеты и один выходной;
- это потеря минимум 6 лишних килограммов!

Чтобы эффект от диеты имел визуальный характер и уже с первого дня приносил бы чувство удовлетворения и уважения к себе, мы предлагаем вам вырезать звезду Давида и прикрепить ее на холодильник. После каждой недели диеты – загибайте один конец звезды. Загибая по одному бумажному кончику звезды, Вы будете чувствовать, что неделя прошла не зря для Вашей фигуры, что Ваша сила воли превозмогла все «вкусные» соблазны!

Рекомендуем подписать каждый конец звезды, чтобы не запутаться!

Конечно, вырезать звезду Давида или нет – это Ваше личное дело. Но когда Вы визуальным образом видите звезду Давида на дверце холодильника, которая каждую неделю закрывает свои лучи – Вы достигаете лучших результатов!



### Как же работает ДИЕТА «ЗВЕЗДА ДАВИДА»?

Принцип действия диеты на лишний вес очень прост! Секрет кроется в физиологии нашего пищеварения.

Отметим, что «конкурирующие» между собой вещества замедляют скорость пищеварения, а в результате образуются и накапливаются жиры, белки или углеводы, которые, не успев перевариться, преобразуются в слой подкожного жира.

В рекомендуемой диете мы не допускаем одновременное употребление несовместимых продуктов.

Следовательно, набор дополнительного веса исключается!

В течение каждого дня Вы получаете расписанный рацион диеты, включающий в себя все необходимые для Вашего организма продукты. Полноценное правильное питание, совмещенное с грамотно составленной программой био-добавок, приведут к идеальным результатам не только для Вашего веса, но и для оздоровления Вашего организма!

### Рекомендуемый недельный график совмещения приема пищи и препаратов Dr. Nona при диете «ЗВЕЗДА ДАВИДА»:

#### 1 неделя – расписанный рацион диеты + «Гало Гонсин»

*(«Гало Гонсин» – очищение всего организма. Поэтому важно начать диету – именно с него!)*



#### 2 неделя – расписанный рацион диеты + «Гало Супсин»

*(«Гало Супсин» - сытный и низкокалорийный дополнительный источник витаминов и минеральных веществ).*



#### 3 неделя – расписанный рацион диеты + «Гало Гонсин»



#### 4 неделя – расписанный рацион диеты + «Гало Шокосин»

*(«Шокосин» – активный тонизатор, нормализующий работу сердечно-сосудистой системы и давления).*

#### 5 неделя – расписанный рацион диеты + «Гало Гонсин»

#### 6 неделя – расписанный рацион диеты + «Гало Даксин»

*(«Гало Даксин» – великолепный источник энергии).*



Учтите, что мы рекомендуем следовать сочетанию рациона продуктов и био-добавок именно в той последовательности, в которой она указана!

Не стоит менять местами био-добавки.

Дело в том, что каждая био-добавка, указанная выше, выполняет свою собственную роль в процессе снижения веса и оздоровления организма.





### Примерное меню диеты «ЗВЕЗДА ДАВИДА»

1 прием пищи.

Завтрак (7:00 – 8:00)

Рекомендуется употреблять ½ баночки творога до 5% жирности.

Разрешено съесть не более одного кусочка ржанного хлеба.

\* **«Гало Гонсин»** лучше употреблять за 15-20 минут до приема пищи.

2 прием пищи.

Утро (10:00)

Один фрукт.

Ни в коем случае не стоит употреблять фрукты с высоким гликемическим индексом (содержанием сахара): бананы, виноград, манго, арбуз, хурму и т.д.

\* На 6 неделю вместо одного фрукта берется плиточка **«Гало Даксина»**. Запивается прохладной водой.

3 прием пищи.

Обед (13:00 – 14:00)

Рекомендуется употреблять куриное филе (грудинку), либо нежирную рыбу в вареном, запеченном или тушеном виде.

Можно использовать немного соли и приправы, зелень.

Как гарнир допускается вареная или запеченная батат (сладкий картофель) или ¾ стакана риса (гречки) и овощной салат без масла.

\* На 2 неделю рекомендуем тушить, варить или запекать рыбу или куринную грудку с **«Гало Супсином»**.



4 прием пищи.

Полдник (16:00)

Кофейный перерыв (без сахара).

Лучше и полезнее, конечно, заменить на **«Гало Гонсин»**.

Разрешено пить в горячем и прохладном виде.

\* На 4 неделю вместо кофе и чая рекомендуется стакан **«Гало Шокосина»**.

5 прием пищи.

Вечер (18:00)

Разрешено употреблять фрукты с невысоким гликемическим индексом в сыром или запеченном виде.

\* На 6 неделю вместо одного фрукта берется плиточка **«Гало Даксина»**. Запивается прохладной водой.

6 прием пищи.

Ужин (19:00 – 20:00)

Рекомендуется употреблять овощной суп с малым количеством соли.

Вареное яйцо, кусочек ржанного хлеба, ½ баночки творога.

\* На 2 неделю рекомендуем овощной суп с добавкой **«Гало Супсина»**.

Диета «Звезда Давида» запрещает употребление сахара и сахаросодержащих продуктов! Они должны быть исключены на всем протяжении диеты, как в пище, так и в напитках!

Питьевой режим подразумевает употребление чистой питьевой воды и напитков Dr. Nona. (Необходимая дневная норма воды – 1,5-2 литра) Количество кофе желательно сократить на все время диеты.

По истечении шестинедельного срока курс диеты «Маген-Давид» можно начать заново.



### Диета

#### “АНТИ-ЭЙДЖИНГ”

(диета против старости):

“Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей”, — говорил две с половиной тысячи лет назад “отец медицины” Гиппократ.

Сегодняшние медицинские исследования показывают: неправильное, избыточное и несбалансированное питание либо становится основной причиной возникновения заболеваний (40% случаев), либо серьезно усугубляет течение уже имеющихся. И вряд ли стоит этому удивляться.

Если в автомобильный бак вместо бензина залить масло, машина не только не поедет, но, весьма вероятно, вообще сломается.

Разумный полноценный рацион — фундамент нашего здоровья.

По данным различных исследований, правильное питание увеличивает продолжительность жизни на 15—25%.

Здоровый рацион должен обеспечивать не только энергетические потребности организма, но и содержать достаточное количество витаминов (А, группа В, С, D, E, F), микро- и макроэлементов (калий, кальций, магний, цинк, селен и т. п.), белков и антиоксидантов.

Все перечисленное определяет качество потребляемых пищевых продуктов, однако не менее важно, чтобы все эти необходимые вещества нормально усваивались (иначе в них никакого толку).

Таким образом, очевидно, что один из основных факторов активного долголетия — здоровье желудочно-кишечного тракта.



Но возраст сказывается, естественно, и на пищеварительных органах. Истончается слизистая оболочка желудка, а ее клетки постепенно теряют дифференциацию.

Ослабевает и мышечная стенка желудка, уменьшается и секреторная его способность: меньше выделяется желудочного сока, а кислотность его снижается.

Падает количество пищеварительных ферментов, производимых поджелудочной железой. Из-за этого вкупе со снижением кислотности желудочного сока уменьшается скорость расщепления пищи и меняется состав кишечной микрофлоры, где начинают активно размножаться гнилостные микроорганизмы.

Все эти изменения, как органические, так и функциональные, требуют особо внимательного отношения к возрастному режиму питания. Избыточное, несбалансированное питание провоцирует развитие различных патологий и усугубляет течение других, не связанных с пищеварением заболеваний (сердечных, эндокринных и т. п.).

### Белки.

Правильно выстроить белковый баланс — одна из самых сложных задач.

С одной стороны, поскольку формирование тканей в пожилом возрасте уже закончено, а их обновление идет значительно медленнее, чем в молодости (количество клеточных делений снижается вдвое каждые несколько лет), белка организму нужно меньше.

С другой стороны, недостаточное количество белка приводит к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы (сердце — почти одна сплошная мышца), других органов (мышечная стенка есть не только у желудка) и, разумеется, опорно-двигательного аппарата.

Снижение мышечной массы — это, во-первых, затруднение работы



всего организма, а во-вторых, как показывают последние французские исследования, вовсе не неизбежное следствие возраста.

Долгое время считалось, что после сорока лет потеря 0,5—1% мышечной массы ежегодно — норма, что преобладание разрушения над синтезом белка — результат генетической “программы” старения. Но ученые Овернского Центра изучения питания человека (Франция) доказали: аминокислота лейцин (содержится в мясных продуктах) замедляет процесс разрушения белков и способствует их синтезу, останавливая таким образом “неизбежную” потерю мышечной массы. Исходя из этого, животные белки должны составлять не менее 55% общего количества. Потребление достаточного количества мясных продуктов (в сочетании с физической активностью, разумеется) поможет избежать мышечной слабости и сохранить хорошую физическую форму.

### **Жиры.**

Животные жиры — источник холестерина (причем “плохого” холестерина, так называемых липопротеинов низкой плотности).

Поэтому, чтобы не провоцировать развитие атеросклероза, их количество необходимо сурово ограничивать. Отказаться от них совсем невозможно (даже обезжиренный кефир и постное мясо содержат какие-то доли жира), да и не нужно: они источник витаминов и некоторых других необходимых веществ. Главное, чтобы животных жиров в рационе было совсем чуть-чуть. Основное количество должны составлять растительные масла, хотя и с ними тоже не стоит перебарщивать.

Вообще количество жиров в возрастном рационе должно быть небольшим.

И не следует забывать о жирной рыбе: прекрасный источник Омега-3



— полиненасыщенных жирных кислот, фосфора и витамина D, при этом — никакого риска развития атеросклероза, даже наоборот.

### **Углеводы.**

Углеводы составляют более половины здорового рациона, поскольку они наилучшим образом обеспечивают организм энергией. Однако в пожилом возрасте значительно важнее, чем в молодости, следить за правильным составом углеводной части рациона. Количество простых углеводов (моно- и дисахариды) должно быть максимально ограничено. Не только во избежание повышения диабетических рисков, но и потому что сахар губительно действует на кишечную микрофлору. Таким образом, очевидно, что основное количество должны составлять сложные углеводы: овощная клетчатка, крупы (особенно геркулес, перловка и гречка), хлеб из цельнозерновой муки грубого помола. Простые сахара допустимы лишь в составе овощей, фруктов и меда.

***Питание пожилого человека должно строиться в соответствии с двумя основополагающими принципами:***

### **Умеренность.**

*Во-первых*, этот принцип диктуется возрастным замедлением всех происходящих в организме процессов, в том числе пищеварительного. Раз съеденное переваривается медленнее, значит, съедать нужно меньше.

*Во-вторых*, чем старше человек, тем он, как правило, меньше двигается, значит, меньше тратит энергии, а значит, количество пищи опять же — должно пропорционально уменьшаться.



*В-третьих*, возрастное ослабление пищеварительных функций должно компенсироваться уменьшением не только общего количества пищи, но и значительным уменьшением разовых порций, то есть питание должно становиться более дробным, пяти-шестиразовым.

### *Достаточность.*

При всей умеренности питание должно быть разнообразным, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами. Необходимо тщательно рассчитывать свой рацион и все, что недополучается с пищей (витамины и минералы), нужно восполнять приемом биологически активных добавок.

Сбалансированные витаминно-минеральные комплексы поддерживают работоспособность всех систем организма, препятствуют развитию “старческих” заболеваний и помогают не просто увеличить продолжительность жизни, но значительно улучшить ее качество.



### *Рекомендуемые препараты* **КОМПАНИИ DR. NONA:**

- «Гало Голдсин» – 1 капсула 2 раза в день;
- «Гало Джисин» – 1 капсула перед завтраком и 1 капсула перед ужином.
- «Гало Даксин» – ½ плитки в день;
- «Гало Фаза 3» – 2 капсулы 2 раза в день;
- «Гало Оксин» – 2 капсулы в день;
- «Гало Равсин» – 3 капсулы в день.







### Универсальная диета для СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ И ВЕСА

Предлагаемая диета является рекомендуемой моделью питания для страдающих гипертонией. Ее уникальность в том, что она формируется всем пищевым рационом, а не отдельными диетическими компонентами. Диета включает большее количество фруктов овощей, круп, орехов и бобовых, а также рекомендации по молочным продуктам с низким содержанием жиров или вообще без них.

Многим известно, что к числу не медикаментозных мероприятий (с доказанной эффективностью!) в отношении снижения артериального давления и сердечно сосудистого риска относятся:

- нормализация веса;
- повышение физической активности;
- ограничение потребления соли;
- отказ от курения;
- ограничение приема алкогольных напитков;
- адекватное потребление калия, магния, кальция;
- ограничение потребления жиров животного происхождения.

Данная диета и собрала в себя все перечисленные пункты и получилась такой “антигипертонический” перечень групп продуктов питания.

Рекомендуемые объемы их употребления:

- Зерно: 7–8 порции в день;
- Овощи: 4–5 порции в день;
- Фрукты: 4–5 порции в день;
- Нежирные или обезжиренные молочные продукты: 2–3 порции в день;
- Мясо, птица и рыба: 2 или менее ежедневных порций;



- Орехи, семена и сухие бобы: 4–5 порций в неделю;
- Жиры и масла: 2–3 порции в день;
- Сладости: попытаться ограничить до 5 порций в неделю.

### Что такое “порция” в данных рекомендациях?

1 порция — это:

- 1/2 стакана вареного риса или макаронных изделий;
- 1 ломтик хлеба;
- 1 чашка сырых овощей или фруктов;
- 1/2 чашки вареных овощей или фруктов;
- 250 г нежирного молока;
- 1 чайная ложка оливкового масла;
- 100 г приготовленного мяса.

### Вот несколько советов для тех, кто готовится начать данную диету:

1. Добавьте порцию овощей на обед и на ужин.
2. Добавьте порцию фруктов в пищу или употребляйте ее в качестве закуски.  
Можно применять в пищу консервированные и сушеные фрукты, которые очень просты в использовании.
3. Используйте только половину вашей привычной порции сливочного масла и заправочного масла для салата, а также используйте нежирные или обезжиренные приправы.
4. Пейте обезжиренные молочные продукты в любое время, когда вы обычно употребляете их аналоги, богатые жиром или кремом. Просто замените — жирные на нежирные.
5. Ограничивайте мясо – не более 180 г в день. Старайтесь есть преимущественно вегетарианские блюда.  
Добавляйте больше овощей и сухих бобов в свой рацион.



6. Замените типичные закуски (чипсы и т. д.) несолеными кренделями или орехами, изюмом, обезжиренными (или с низким содержанием жира) йогуртами, замороженными йогуртами, несоленым обычным попкорном без масла и сырых овощей.

7. Внимательно читайте этикетки на продуктах, чтобы выбирать продукты с меньшим количеством натрия.

8. Жидкость. Ее общее количество, включая суп, не должно превышать 2 литров в день. Разрешается 2 порции алкоголя мужчинам и 1 порция женщинам. (но эффективнее – этого избегать!)

*Для справки: 1 порция – это 1 рюмка (25–30 мл водки или коньяка), или 1 бокал (100–120 мл) вина, или 1 кружка (220–260 мл) пива.*

При соблюдении всех перечисленных условий – ваш рацион будет сбалансированным, а меню будет вкусным и сытным, ведь в день вы можете получить от 1500 до 2500 ккал.

Главное – понять, что предлагаемая диета не предназначена для того, чтобы похудеть “на 10 кг за неделю к празднику”. Ее цель – предотвратить главное осложнение лишнего веса: повышенное артериальное давление.

Проанализировав весь рацион, вы поймете: в нем практически нет запрещенных продуктов. Здесь соблюден принцип дробности, которого можно придерживаться всю жизнь.

### **Плюсы и минусы**

### **СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ И ВЕСА**

#### *Плюсы:*

- Абсолютно безопасна для здоровья;
- Достаточно сытная;
- Формирует привычку питаться правильно, отбивает вкус к вредной еде;



– Позволяет не только похудеть, но уменьшить риск развития заболеваний, вызванных лишним весом;

– Результаты диеты сохраняются надолго. А при продолжении ее – навсегда;

– “Продовольственная корзина” для этой диеты обходится дешевле, чем для традиционного питания.

#### *Минусы:*

– Не позволяет худеть быстро;

– Требуется некоторых усилий на начальном этапе, когда человеку нужно вникнуть в основные принципы диеты;

– Пищу придется готовить самостоятельно, что представляет трудность для тех, кто привык питаться в общепите или покупать готовые блюда.

*Универсальная диета для снижения давления и веса – вам остается только начать!*

*При любом планированном питании, необходимы БАДы.*





**Рекомендуемые препараты Dr. Nona для «УНИВЕРСАЛЬНОЙ ДИЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА И ДАВЛЕНИЯ»:**

- «Гало Клинсин» – по 2 капсулы за 2 часа перед сном.
- «Гало Имунсин» – по 1 ч.л. 2 раза в день.
- «Гало Даксин» – ½ плитки в день.
- «Гало Оксин» – по 2 капсулы вечером.
- «Гало Равсин» – по 3 капсулы утром.
- «Гало Джисин» – 1 капсула перед завтраком и 1 капсула перед ужином.
- «Гало Голдсин» – 1 капсула утром и 1 капсула перед сном.
- «Гало Фаза 3» – 2 капсулы 2 раза в день.
- «Гало Гонсин» – 0,5-1 л. в день.



*И на последок, я хочу поделиться диетой, которую я определила для себя, как стиль жизни.*

*Конечно, многие из вас догадались, что речь идет о «Безглютеновой диете».*

*Вообще, я хочу сказать, что любая диета становится эффективной и имеет долгий положительный результат, если её сделать стилем жизни. Для всех, кто заинтересуется этой диетой, я предлагаю почитать мою книгу «Безглютеновая диета по-русски», где вы сможете найти для себя очень много полезной информации, которой сможете воспользоваться.*

**Итак,  
Безглютеновая  
ДИЕТА**

Борьба с лишним весом - извечная проблема современного человечества. Одна из последних практикуемых диет – безглютеновая, суть которой заключается в полном исключении пищи, содержащей клейковину (глютен).

Глютен, он же клейковина, — белок, содержащийся во многих злаках: пшенице, овесе, ячмене, ржи, полбе (кирпично-красная зерновая культура семейства злаковых).

**Предлагаем основной список ингредиентов, на основе которых СОСТАВЛЯЕТСЯ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ МЕНЮ:**

- Рис
- Бобы
- Горох
- Кукуруза
- Киноа



- Сорго
- Картофель
- Просо
- Соя
- Гречиха
- Тапиока
- Амарант
- Мясо
- Рыба
- Орехи, семечки
- Яйца
- Фрукты
- Молоко и сыры

Соблюдать эту диету не так уж сложно. Безглютеновая диета не вынуждает голодать, рацион питания достаточно широк. Сегодня в продаже имеется и специальная безглютеновая мука, и кукурузная или рисовая мука.

Так что можно баловать себя даже домашней выпечкой, приложив немного усилий для видоизменения привычных рецептов.

Производители продуктов тоже не остались в стороне: есть целые серии продуктов, на которых ставится надпись «не содержат глютен».

Все сказанное ранее – я проверила на себе. Это мой более, чем 5-ти летний опыт безглютенового питания.

Из интернета я узнала, что многие американские звезды шоу-бизнеса и спорта придерживаются и пропагандируют этот образ жизни. Виктория Бекхэм, Гвинет Пэлтроу, Дэниел Крейг находятся в прекрасной форме благодаря именно этой системе питания.



### Для успешного результата требуется соблюдать НЕСКОЛЬКО НЕСЛОЖНЫХ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ:

1. Употреблять в пищу только то, что включает диетическое меню. Никаких послаблений: ни в субботний вечер, ни в ресторане...
2. Желательно пить не менее 12 (двенадцати) стаканов жидкости в день, предпочтительнее воду.
3. Каждый основной прием пищи стоит начинать со свежих овощей.
4. Очень важно не чувствовать себя голодным, обязательно делать легкие перекусы через 2,5 – 3 часа после основного приема пищи.
5. Рекомендуются регулярная физическая нагрузка: получасовая-часовая ходьба, 5-6 раз в неделю.
6. Предпочтительнее набирать суточную углеводную норму из сложных углеводов – идеальнее всего фрукты, овощи и каши. Сложные углеводы, в отличие от простых, усваиваются медленнее и не вызывают резкого подъема сахара в крови.
7. Вот список продуктов с так называемой «отрицательной калорийностью»:

*спаржа, свекла, брокколи, тыква, капуста, патиссоны, дайкон, кабачки, цукини, цветная капуста, ревеня, болгарский перец, огурец, чечевица, бобы, руккола, салат латук, редис, шпинат, кресс-салат, щавель, репа, лук, лук-порей, баклажаны; грейпфрут, клюква, яблоко, лимон, лайм, черника, арбуз, клубника, малина, смородина, ананас, папайя, слива; имбирь, острый перец, чеснок, корица, горчица (семена), вассаби, лен, укроп, тмин, кориандр, сельдерей, цикорий ...*

8. Нужно, чтобы при приступах голода у Вас всегда было под рукой, чем заморить «червячка»:

*безглютеновые крекеры (кукурузные, рисовые или гречневые), яблоко, клюква, изюм, орехи...*





Питание при безглютеновой диете содержит недостаточно клетчатки, поэтому необходимо употреблять пищу с большим количеством пищевых волокон и использовать достаточное количество овощей. Корректировать возникающий небольшой дефицит железа, фолиевой кислоты, кальция и, очень редко, витамина В12 рекомендуется используя БАДы.

**Рекомендуемые препараты Dr. Nona для «БЕЗГЛУТЕНОВОЙ ДИЕТЫ»:**

- «Гало Клинсин» – по 2 капсулы за 2 часа перед сном.
- «Гало Даксин» – ½ плитки в день.
- «Гало Фаза 3» – 2 капсулы 2 раза в день.
- «Гало Гонсин» – 0,5-1 литра в день.
- «Гало Оксин» – по 2 капсулы вечером.
- «Гало Равсин» – по 3 капсулы утром.
- «Гало Голдсин» – 1 капсула утром и 1 капсула перед сном.
- «Гало Джисин» – 1 капсула перед завтраком и 1 капсула перед ужином.

*Ваша Доктор Нонна*

