



# Выбор здоровья — за вами

## Ваш персональный Wellness-тест

Дата \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Кто рекомендовал \_\_\_\_\_

В основе отношения человека к своему питанию лежит его отношение к собственному будущему. От того, что и как мы едим сегодня, зависит наше здоровье завтра. Пользу сбалансированного питания признают многие, а вот практически следуют его принципам далеко не все. Вопросы предлагаемого вам теста разработаны на основе принципов рационального питания. Проверьте себя.

## Wellness-тест

- 1** Вы считаете, что потребляете столько энергии, сколько тратите, т. е. калорийность вашего суточного рациона соответствует суточным энерготратам.

Да  Нет
- 2** Вы уверены, что в вашем рационе содержится достаточно разнообразных растительных и животных продуктов.

Да  Нет
- 3** Вы чаще едите жирные сорта мяса (свинина, баранина) и колбасные изделия, чем нежирную говядину и мясо птицы.

Да  Нет
- 4** Вы потребляете рыбу и морепродукты не менее 2-3 раз в неделю.

Да  Нет
- 5** Вы чаще употребляете в пищу изделия из белой муки, чем цельнозерновые продукты (хлеб из муки грубого помола, коричневый рис).

Да  Нет
- 6** Вы съедаете ежедневно не менее 500 г свежих разноцветных овощей, фруктов, ягод, зелени.

Да  Нет

- 7** Ваш ежедневный рацион содержит несколько порций обезжиренных (0-0,5% жирности) молочных продуктов. Да  Нет
- 8** Вы потребляете ежедневно не менее 1-1,5 литров жидкости, помимо соков, черного чая, супов. Да  Нет
- 9** Вы чаще пьете сладкие газированные напитки и кофе, чем чистую воду, травяные чаи, свежевыжатые соки. Да  Нет
- 10** Вы часто употребляете в пищу животные жиры, жареные продукты, соусы. Да  Нет
- 11** Вы едите малосоленую пищу и сокращаете потребление соленых, копченых, маринованных продуктов. Да  Нет
- 12** Вы используете в пищу полуфабрикаты и фастфуд. Да  Нет
- 13** Вы легко заменяете традиционные чаепития с обилием сладостей (сахар, конфеты, печенье и др.) на фруктовые перекусы (яблоки, груши, бананы, апельсины и др.). Да  Нет
- 14** Вы ведете активный образ жизни: много ходите пешком, уделяете внимание физическим упражнениям. Да  Нет
- 15** Вы контролируете свой вес. Да  Нет
- 16** Вам легко сконцентрироваться для работы/учебы и решения повседневных задач. Да  Нет
- 17** На ваше самочувствие не влияют такие факторы, как курение, алкоголь, плохая экология. Да  Нет

# Рекомендации

Если результаты теста показали, что вам пока не удастся соблюдать правила здорового образа жизни и питаться сбалансированно, наши рекомендации помогут вам организовать свою жизнь в стиле Wellness.

- 1 Вы считаете, что потребляете столько энергии, сколько тратите, т. е. калорийность вашего суточного рациона соответствует суточным энергозатратам.**

В экономически развитых странах значительная часть населения нарушает этот закон. Мы потребляем с пищей энергии больше, чем тратим, так как недопустимо мало двигаемся, мало занимаемся физическим трудом. За достижения цивилизации — автомобили, метро, лифт и т. д. — мы расплачиваемся собственным здоровьем. Человек не в состоянии угнаться за научно-техническим прогрессом, отвечая на снижающиеся энергозатраты снижением потребления пищи. Но при наличии достаточной силы воли этот закон вполне можно соблюдать. Ежедневно человек должен делать не менее 1000 шагов.
- 2 Вы уверены, что в вашем рационе содержится достаточно разнообразных растительных и животных продуктов.**

Пища должна быть качественно приготовленной, питательной и вкусной, должна гарантировать своевременное поступление витаминов, минеральных веществ и других тонких регуляторов многочисленных обменных процессов, которые необходимы для нормального функционирования организма.
- 3 Вы чаще едите жирные сорта мяса (свинина, баранина) и колбасные изделия, чем нежирную говядину и мясо птицы.**

Мясо — очень ценный продукт, главным образом благодаря высокому содержанию полноценного животного белка. Помимо белка мясо содержит значительное количество жиров, оказывающих влияние на его калорийную ценность и способствующих быстрому насыщению. Кроме того, в мясе содержится целый ряд минеральных веществ, в частности железо, и витамины. Преимущество следует отдавать мясу и продуктам его переработки (мясным блюдам) с минимальным содержанием жиров и качественным аминокислотным составом.
- 4 Вы потребляете рыбу и морепродукты не менее 2-3 раз в неделю.**

Белки рыбы не менее ценны, чем белки мяса, они несколько легче перевариваются и усваиваются организмом. Большинство сортов рыбы содержит относительно низкий процент жира, чем и объясняется более низкая калорийность рыбных продуктов по сравнению с мясными. Кроме того, рыбий жир, которым особенно богата морская рыба, содержит значительное количество витамина А, а также хороший набор незаменимых полиненасыщенных жирных кислот.
- 5 Вы чаще употребляете в пищу изделия из белой муки, чем цельнозерновые продукты (хлеб из муки грубого помола, коричневый рис).**

При производстве муки и крупы из зерна удаляются оболочки и зародышевая часть — так называемые отруби, что обуславливает значительные потери пищевых волокон, витаминов (группы В и Е), минеральных веществ. Очень важно потреблять изделия из муки грубого помола, уменьшая в рационе количество богатых крахмалом злаковых продуктов (хлеб высших сортов, манная крупа и др.), из которых всасывание углеводов происходит с высокой скоростью.
- 6 Вы съедаете ежедневно не менее 500 г свежих разноцветных овощей, фруктов, ягод, зелени.**

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками углеводов, витаминов, биофлавоноидов, минеральных веществ и пищевых волокон, необходимых для нормального функционирования кишечника. Важным свойством овощей и фруктов является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность.
- 7 Ваш ежедневный рацион содержит несколько порций обезжиренных (0-0,5%) молочных продуктов.**

Кальций входит в состав скелета, обеспечивает работу мышц и передачу нервных импульсов, участвует в системе свертывания крови, регулирует работу защитно-адаптационных клеточных механизмов. Молоко и жидкие кисломолочные продукты содержат кальций в наиболее усвояемой форме, обуславливающей абсорбцию около 98% этого минерала.
- 8 Вы потребляете ежедневно не менее 1-1,5 литров жидкости, помимо соков, черного чая, супов.**

Тело человека на две трети построено из воды. Вода является основной средой, а во многих случаях — участником бесчисленных химических реакций, лежащих в основе жизни. Водный обмен протекает в организме с большой интенсивностью. Между количеством потребляемой и количеством выделяемой воды, как правило, существует строгое равновесие. Важнейшее значение имеет соблюдение правильного водного режима. В условиях нормальной температуры воздуха и умеренных физических нагрузок организму взрослого человека ежедневно требуется поступление не менее 6-8 стаканов «свободной» жидкости.
- 9 Вы чаще пьете сладкие газированные напитки и кофе, чем чистую воду, травяные чаи, свежевыжатые соки.**

Если вы потребляете много кофе и не отказываетесь от газированных напитков, помните, что они не входят в рекомендуемую дневную норму жидкости. Кофе провоцирует выведение жидкости из организма, а газированные напитки способствуют вымыванию кальция и содержат много калорий. Для утоления жажды хорошо использовать отвар из сушеных фруктов, клюквенный морс, травяные чаи, а также свежевыжатые соки, в которых содержится самое ценное, что имеется в плодах, фруктах и ягодах: витамины, сахара, органические кислоты, эфирные масла и минеральные вещества.
- 10 Вы часто употребляете в пищу животные жиры, жареные продукты, соусы.**

Жареная и жирная пища, различные соусы и заправки являются источниками дополнительных калорий и насыщенных жиров, которые откладываются в виде энергетического резерва в местах расположения жировой клетчатки. Для заправки лучше отдавать предпочтение растительным маслам, соку лимона, низкокалорийному йогурту.

- 11 Вы едите малосоленную пищу и сокращаете потребление соленых, копченых, маринованных продуктов.**  
Помните: чем меньше соли в рационе — тем меньше шансов заболеть. Избыток поваренной соли — наиболее частый дефект питания, с хорошо изученными последствиями для здоровья человека. Часто он приводит к развитию гипертонической болезни с последующими расстройствами сердечно-сосудистой системы.
- 12 Вы используете в пищу полуфабрикаты и фастфуд.**  
Быстрая еда с красивым названием «фастфуд» не очень полезна для нашего желудка. О том, что она содержит много калорий, известно практически всем. Но помимо этого в сэндвичах, гамбургерах, картофеле фри, жареных курах содержится избыточное количество холестерина, который откладывается в виде атеросклеротических бляшек на стенках сосудов.
- 13 Вы легко заменяете традиционные чаепития с обилием сладостей (сахара, конфет, печенья и др.) на фруктовые перекусы (яблоки, груши, бананы, апельсины и др.).**  
Если вы хотите снизить калорийность вашего рациона, добивайтесь этого прежде всего за счет снижения количества углеводов (сладости, мучные и кондитерские изделия), но не за счет белков. Постарайтесь сделать ваши перекусы более здоровыми и полезными. Богатые витаминами и клетчаткой свежие овощи и фрукты, обезжиренный йогурт или творожок, в котором много белка, принесут вашему организму пользу.
- 14 Вы ведете активный образ жизни: много ходите пешком, уделяете внимание физическим упражнениям.**  
Огромное значение для сохранения красивой фигуры, хорошего самочувствия и высокой работоспособности имеют физические упражнения. Начинайте день с зарядки, больше ходите пешком, плавайте, активно отдыхайте. А главное — не давайте себе поблажек, начали делать зарядку — не пропускайте ни дня! Физические упражнения помогают сбалансировать нарушенный обмен веществ без резких ограничений в питании.
- 15 Вы контролируете свой вес.**  
Следите за массой своего тела. Помните, что превышение нормальной массы тела хотя бы на 10% — это тревожный признак и является уже ожирением первой степени. Избыточная масса тела значительно сокращает среднюю продолжительность человеческой жизни. Так, средняя продолжительность жизни человека, страдающего ожирением, примерно на 7 лет короче, чем человека с нормальной массой. Не забывайте, что для борьбы с лишним весом необходимо снижать калорийность пищи и повышать энергозатраты, увеличивая физическую нагрузку.
- 16 Вам легко сконцентрироваться для работы/учебы и решения повседневных задач.**  
Вам каждый день нужно много энергии, чтобы справиться с делами. Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и другие способы снятия стресса помогут нормализовать сон и зарядиться энергией на весь день. Нормализовать сон и повысить тонус также помогут биологически активные добавки к пище.
- 17 На ваше самочувствие не влияют такие факторы, как курение, алкоголь, плохая экология.**  
Если вы не можете полностью отказаться от вредных привычек и оградить себя от влияния неблагоприятных факторов окружающей среды, постарайтесь, чтобы ваше питание и образ жизни способствовали повышению устойчивости организма к их воздействию. Разнообразный рацион питания, обогащенный биологически активными добавками к пище, физическая активность и соблюдение режима труда и отдыха помогут вам в этом.

Необходимо отметить, что если даже результаты теста показали, что вы стараетесь следовать принципам здорового образа жизни, ваш рацион все равно будет испытывать недостаток биологически активных веществ. Это связано с разными факторами: региональной спецификой, сезонными особенностями или различными заболеваниями, которым может быть подвержен любой из нас. Кроме того, рассчитать рацион, снабженный всеми необходимыми микронутриентами (а их несколько сотен!), на практике довольно трудно. Ведь на это придется потратить большую часть жизни! Зато быструю и эффективную помощь нашему организму сможет оказать введение в рацион биологически активных добавок к пище.

**Здоровье можно сохранить только при условии полного удовлетворения физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. Что делать? Уменьшить потребление пищи (с целью профилактики ожирения) и усугубить тем самым дефицит незаменимых микронутриентов? Или увеличить потребление пищи, ликвидировав дефицит микронутриентов, не подвергая себя риску развития ожирения? Выход один: широкое применение БАД к пище!**

Ваш независимый консультант  
Vision International People Group

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

телефон горячей линии: 8 800 200 18 20  
[www.vipgroup.net](http://www.vipgroup.net)

Для клиента