**Тема:** питание/диеты

**Название:** Диета – основа красоты и здоровья.

**Описание:** В этой статье описаны принципы диеты «Баланс». Даётся её другое определение – сбалансированный рацион. Доказывается факт, что эта диета не только борьба с лишними килограммами.

**Текст статьи:** Существует множество вариантов диет. Какая из них лучшая, сложно определить. Но действительность определяется тем, что не так важно, какая из них лучшая, как какая лучше подойдёт человеку, её выбравшего. Есть, конечно, правила, которые должны соблюдаться вне зависимости от предписаний диеты. К примеру, это то, что человек должен выпивать 1,5 – 2 л чистой воды ежедневно, иначе процесс похудения будет неэффективен.

 Диету «Баланс» следует выбирать не только людям с лишним весом, но и тем, кто хочет нормализовать работу всего организма. Почему так? Здоровье – это баланс, баланс необходимых веществ и микроэлементов. Когда все критерии в норме, то организм сам освобождается от всего лишнего, будь то шлаки или жиры. Здоровое тело – здоровый дух – всем известная поговорка. Для того, чтобы запустить ещё более эффективный процесс похудения к диете всего лишь нужно добавить несколько походов в спортзал. И успех не за горами!

*Принцип работы*

 Гвоздик программы «Баланс» - это количество килокалорий. Их общая сумма не должна превышать 1200 ккал. И уж точно не меньше! Если человек употребляет меньшее количество, то организм включает кнопку «энергосбережения» - замедляет обмен веществ. В таком случае всего лишь 250 гр жира уходит ежедневно. Но многим это придётся не по душе. Поэтому учитывают следующее: человеку необходимо

 - иметь 5 приёмов пищи в день

- разделять приёмы 2 – 3 часами между собой

- не есть за 3 – 4 часа до сна, чтобы не перегружать организм

 Особенно важен следующий пункт. Результат этой диеты гарантирован только спустя 1 – 3 месяца. Человеческий организм – сложно устроенный механизм и для его налаживания необходимо время.

*Рацион*

 Самым очевидным является то, что есть разрешённые и неразрешённые продукты. Как правило, нужно избегать мучных продуктов и сладостей, т.е. отказаться от быстрых углеводов. Среди запрещённых продуктов также чипсы, кириешки и всё из синтетического мира супермаркетов.

 Одной водой сыт не будишь... Сложно представить утро современного человека без чашечки кофе или крепкого чая. Поэтому диета разрешает зелёный/красный/чёрный чай, травяные и все несладкие чаи. Можно кофе без кофеина и цикорий.

 Витамины и минералы – вот, что нельзя запретить или уменьшить. К тому же фрукты и овощи нравятся всем, будь то салат или гарнир. В качестве основы для салатов применяют

- сельдерей, петрушку, укроп, щавель, салат

- огурцы

- помидоры

- побеги сои

- стручки фасоли

- лук

- болгарский перец

- морская капуста

 - редис

 Заправлять салаты следует только оливковым маслом или лимонным соком.

 Гарниры здесь можно рассмотреть в качестве и отдельных блюд. Картофель, вопреки сложившемуся мнению, не запрещён при диетах. В диете «Баланс» его даже советуют. Баклажаны, брокколи, капуста, спаржа, кабачки, тыква, репа, редька скрасят низкоуглеводный рацион не только на месяц, но и на 3 месяца.

 *Про белки и углеводы*

 Сколько мнений бытует, что от мяса набирают вес, а каши – только для детей? На самом деле, только немыслящей ничего в еде человек, сможет так утверждать. Без белков и медленных углеводов – любая диета скорейший путь к смерти. «Баланс» красной полосой подчёркивает необходимость употребления нежирной говядины или морской рыбы, белого мяса птицы и морепродуктов. Приветствуются яйца, грибы, творог и нежирные сыры.

Что касается круп, то следует почеркнуть немаловажную их роль для мышечной ткани. Именно благодаря включению в рацион гречневой, перловой или овсяной крупы физические нагрузки при любой диете не только будут не изнурять человека, но и будут способствовать набору мышечной ткани. Разрешено употребление чечевицы и подсушенного хлеба из цельнозерновой муки.

 Диета «Баланс» рассчитана на любой возраст. Хочет кто – нибудь очистить организм, сбросить лишние килограммы или просто сбалансировать питание, выбирает именно её.

**Тема: Красота и здоровье (косметические процедуры)**
**Название:** Термолифтиг
**Описание:** В этой статье описана процедура «термолифтинг», рассказывается о её плюсах и основных минусах.
Текст статьи: Женщины готовы на всё ради красоты. Со временем всё новые и новые процедуры появляются в обзоре медицинских новостей. И, конечно, женщины не остаются к ним равнодушными. К таким процедурам относят термолифтинг. Что это такое?

*Зачем и почему*
 Если вчитаться в название, то станет сразу понятно, что процедура проводится под воздействием температуры. Именно благодаря ей кожа приобретает упругость и омолаживается. Температура этой процедуры всего на несколько градусов выше температуры человеческого тела.
Стоит принять к сведению тот факт, что свою популярность эта процедура приобрела за счёт своего оздоровительного эффекта на фибропласты. Именно они участвуют в активации процессов омолаживания. Регенерируют молекулы коллагена, повышая количество эластина. Кожа нормализует уровень гиалоурановой кислоты – источника молодости, преображая весь кожный покров.
Если решаются на процедуру, то исключают за две недели любые термопроцедуры, а также нельзя пользоваться пиллинг средствами и скрэбами. Категорически запрещён любой загар.

 Процедура термолифтинга проводится по – разному: с использованием лазерного, инфракрасного или радиочастотного излучения.

 Лазерная процедура (сокращённо IPL) славится более глубоким своим действием. Луч лазера проникает вглубь до 9 мм. И изнутри даёт подтягивающий и укрепляющий эффект. Эта процедура настолько великолепна, что даёт возможность избавится от второго подбородка или нежелательных складочек на участках всего тела.

 Лифтинг с помощью радиоволн (в сокращении RF) проникает в подкожный покров до 4 см. На этом уровне находятся фибропласты, которые под действием специальных электродов активизируют свою работу.

 Под кожу до 5 мм проникают инфракрасные лучи (на медицинском языке IR) Эта процедура создана для улучшения кровообращения. За счёт этого кожа приобретает более здоровый вид.

 Чтобы процедура прошла успешно кожу предварительно очищают специальным способом и наносят подготовленный для этого гель. Через него безболезненно проникает излучение в слои кожи.

*Правила ухода за кожей после процедуры*
 Очень важно следовать всем послепроцедурным правилам, чтобы эффект закрепился надолго. Рекомендуют на протяжении двух недель не подвергать кожу термическому воздействию, исключить горячие ванны и сауны. Категорически запрещено находится под прямыми солнечными лучами. Походы в спортзал и изнурительные физические нагрузки лучше исключить за избеганием перегрева кожных покровов.
Как правила, женщинам, попробовавшим эту процедуру запрещено использование пиллинг средств и глубоко проникающих скрэбов.
 Каждая женщина несомненно подберёт для себя необходимый тип термолифтинга и оценит положительный результат данных процедур. Перед процедурами необходимо проконсультироваться с врачом и обсудить все противопоказания и меры предосторожности.

**Тема: Спорт и здоровье (спортивное питание)**
**Название**: Обзор спортивного питания марки Energy Pro
**Описание**: В этой статье описаны преимущества спортивного питания Energy Pro. Рассказывают о правилах его приёма и дозировании белка в рационе.
**Текст статьи**: Что нужно любому организму в первую очередь для гармоничного развития? Конечно, белки. Именно благодаря им укрепляется иммунитет, развиваются мышцы и внутренние органы. Для спортсменов особенно важно наличие в рационе белка. Человек получает белки и всё необходимое для жизни из продуктов питания. Но занимающимся спортом необходимо употреблять протеин – дополнительный источник белков. Самым лучшим протеином по соотношению цены и качества может считаться протеин Energy Pro кампании NL International.

*Состав*
 Состав это протеина разработан таким способом, что имеется отдельно формула для женщин, отдельно для мужчин и для тех и других одновременно. Сывороточный для женщин – оптимальное решение для хрупкого организма прекрасного пола. Содержит специальный компонент BioSlim matrix, способствующий разгону обмена веществ и запускающий процесс сжигания жиров. Из – за своего положительного влияния на выработку коллагена, укрепляет суставы и связки. Что кране необходимо спортсменам, поднимающим большие веса.
Козырь в формуле протеина - 5 Protein Matrix. Белковая составляющая, рассчитанная на питание мышц и их эффективный рост. Эта формула состоит как из медленных белковых соединений, так и из быстрых.
Формула для мужчин отличается лишь тем, что не содержит комплекс для сжиросжигания, потому что у мужчин метаболизм происходит намного быстрее, чем у женщин. В третьем виде протеина – мультипротеине усилена формула аминокислот, что говорит о том, что им можно заменить и обычный приём пищи спортсмена или спортсменки. Куриная грудка или рыба на пару со временем сильно приедаются.
Чистейший изолят для Energy Pro производят во Франции. На 26 грамм белковых молекул приходится всего лишь 2 грамма углеводных. Что способствует быстрому поступлению аминокислот к мышечной ткани и мгновенному их восстановлению. Стоит особого внимания тот факт, что дополнительно к протеину не надо покупать весь набор BCAA. Он уже всё вбирает в себя. Поверхностный состав таков
- 23 (женский) 26 (мужской) грамм белкового материала в одной порции
- всего 2 грамма углеводов на 23/26 граммов белка
- в протеине нет жиров!
- калорийность чудо – протеина всего лишь 110
- 2:1:1 – соотношение ВСАА
- комплекс белковых молекул (5 Protein Matrix)
- пребиотики для лучшего усвоения протеина
Мультипротеин отличает содержание большого количества медленных белков. Именно благодаря этому его можно употреблять вместо завтрака, когда организм страдает от недостатка белка.

*Плюсы в применении*
 Каждая порция протеина упакована в отдельный пакетик, поэтому его очень удобно взять с собой. Всего в каждой коробке 20 пакетиков. По весу каждый из них рассчитан на 32 грамма.
Для того, чтобы приготовить 1 порцию надо смешать 200 мл молока или воды с содержимым одного пакетика. Хорошо встряхнуть всё в шейкере и выпить в назначенное время. Для мультипротеина – это утром или вечером, для сывороточного – после тренировки.
Данный протеин рекомендован тысячами положительных отзывов о нём и в том числе Екатериной Усмановой – чемпионкой в фитнес – бикини. Она и разрабатывала данную формулу совместно с экспертной группой.
«Лучший протеин – для лучшего результата» - слоган кампании.