

FABERLIC SCULPTA



FABERLIC
WELLNESS



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»



ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ



ПУСТОВАЯ

Ксения Владимировна

Нутрициолог,
член «Национального общества диетологов»,
основатель «Школы диетологов»

ОБРАЗОВАНИЕ

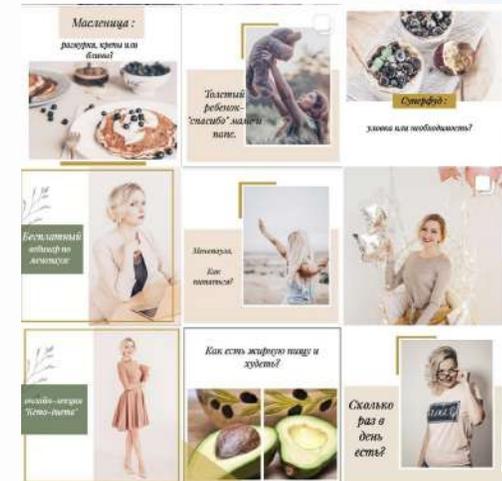
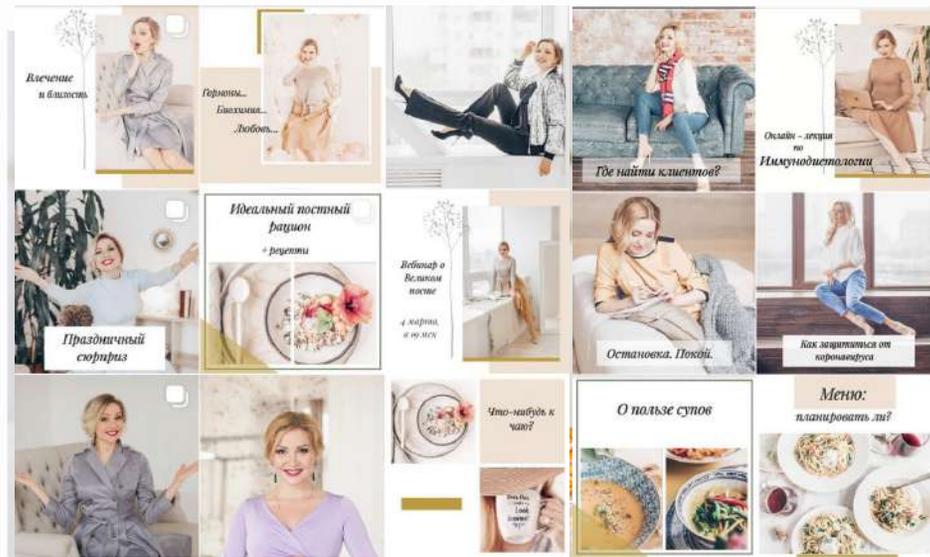
- **2006** – Диплом международного образца IES, London E/RUS/BBB/1/aa/22136i (per.6029).
- **2008** – Международная сертификация соответствия ГОСТ ISO 9001-2011 (9001:2008). RER.RU.0471.01.17 (Добровольная сертификация «РосЭкспертРегистр»).
- **2005 – 2019** – свыше 30 пройденных курсов и дипломов по повышению квалификации в области нутрициологии и спортивной диетологии.....

ОПЫТ РАБОТЫ

- **2012 – по настоящее время** – основатель и директор Центра Дистанционного Образования «Школа Диетологов».
- **2015 – по настоящее время** – руководитель КДЦ (Консультационно Диетологический Центр «Диетологи России»).
- **2017 – по настоящее время** – нутрициолог, диетолог, инструктор бодибилдинга и фитнеса.....

Все регалии эксперта подробнее на сайте: shkola-dietologov.ru

@krustovaya



Спортивное питание

- ❖ **Спортивное питание** — это группа специализированных пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом.
- ❖ Приём спортивного питания направлен в первую очередь на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела и в целом на увеличение качества и продолжительности жизни.
- ❖ Включение в пищевой рацион специализированных продуктов, имеющих в своем составе легко утилизируемые источники энергии, пластические материалы и биологически активные вещества, позволяет регулировать и активизировать биохимические процессы и, следовательно, целенаправленно воздействовать на организм спортсменов на различных этапах тренировочного процесса.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

применяется в целях:

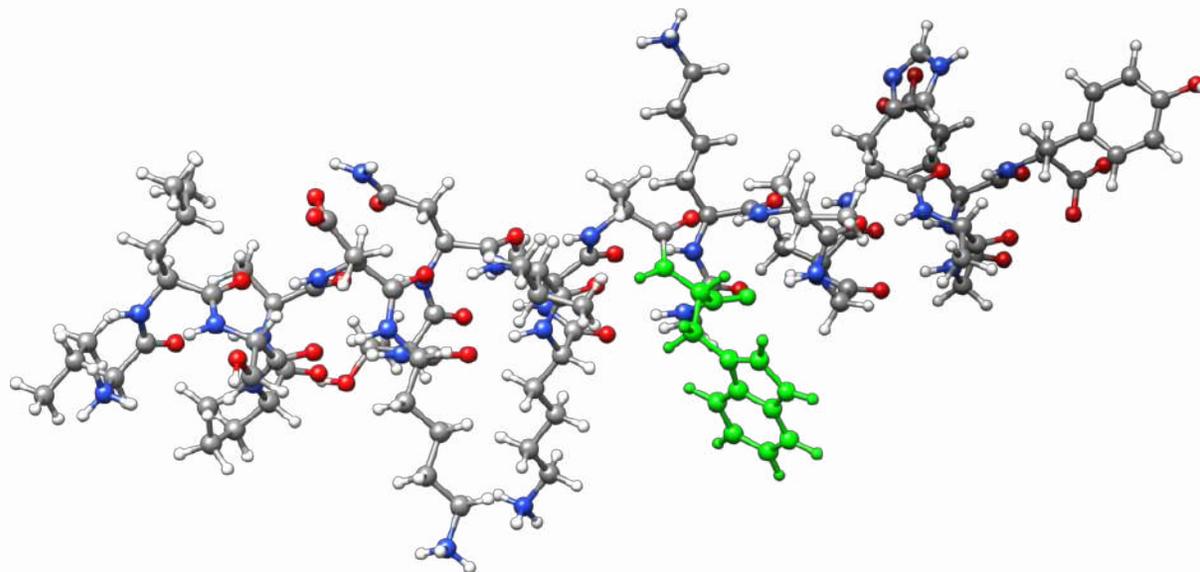
- ❖ Изменение качественной ориентации суточного рациона в соответствии с направленностью тренировочных нагрузок.
- ❖ Срочная коррекция несбалансированности суточного рациона
- ❖ Увеличение кратности питания
- ❖ В качестве пищевых восстановительных средств после тренировочных нагрузок большого объема и интенсивности.

Достоинства специальных продуктов для спортсменов:

- ❖ Высокая пищевая плотность;
- ❖ Гомогенность;
- ❖ Разнообразные удобные формы для хранения и транспортировки;
- ❖ Высокие органолептические и гигиенические качества;
- ❖ Содержание в небольшом объеме адекватного количества нужных нутриентов, которые находятся в хорошо сбалансированной и усвояемой форме.

ВАЖНО!!! При этом количество энергии за счет продуктов спортивного питания, не должно превышать 5-10% общей калорийности рациона, а применение в больших количествах не должно быть длительным (Национальное руководство по спортивной медицине, 2013).

SCULPTA





SCULPTA FABERLIC

Для ЖЕНЩИН



FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

Сывороточный протеин для женщин Sculpta

СОСТАВ:

- ❖ концентрат сывороточного белка, мальтодекстрин, инулин, ароматизаторы, загустители (гуммиарабик, ксантановая камедь), комплекс аминокислот (L-лейцин, L-изолейцин, L-валин, короткие пептиды), сушеный концентрат сока свеклы, L-карнитин, клубника сублимационной сушки, премикс витаминный (Витамин С, ниацин, Витамин Е, пантотеновая кислота, Витамин В6, Витамин В1, Витамин В2, фолиевая кислота, биотин, Витамин В12), подсластитель сукралоза.
- ❖ AntiCellulite peptide complex IPH AVN состоит из ряда аминокислот L-лейцин, L-изолейцин, L-валин, и коротких пептидов.

Сывороточный протеин для женщин Sculpta

**Пищевая ценность (средние значения)
одной порции (30 г) :**

- ❖ Энергетическая ценность 115 ккал:
- ❖ Белки 21 г
- ❖ Жиры 2 г
- ❖ Углеводы 2,5 г
- ❖ Пищевые волокна 1,4 г

L-карнитин 300 мг / 100

L-лейцин 180 мг / 4

L-валин 72 мг / 3

L-изолейцин 72 мг / 4

Витамин С 9,9 мг / 16,5

Ниацин 2,9 мг / 16

Витамин Е 2,5 мг / 25

Пантотеновая кислота 1,9 мг / 31,5

Витамин В6 0,44 мг / 22

Витамин В1 0,34 мг / 24

Витамин В2 0,32 мг / 20

Фолиевая кислота 66 мкг / 33

Биотин 24,8 мкг / 49,5

Витамин В12 0,195 мкг / 19,5



SCULPTA FABERLIC

Для МУЖЧИН



Сывороточный протеин для мужчин Sculpta

СОСТАВ:

- ❖ концентрат сывороточного белка, какао-порошок, комплекс аминокислот (L-лейцин, L-изолейцин, L-валин, короткие пептиды), загустители (гуммиарабик, ксантановая камедь), инулин, ароматизатор, креатин, премикс витаминный (Витамин С, ниацин, Витамин Е, пантотеновая кислота, Витамин В6, Витамин В1, Витамин В2, фолиевая кислота, биотин, Витамин В12), соль пищевая, подсластитель сукралоза.
- ❖ ВСАА peptide complex IPH AGAA состоит из ряда аминокислот L-лейцин, L-изолейцин, L-валин, и коротких пептидов.

Сывороточный протеин для мужчин Sculpta

**Пищевая ценность (средние значения)
одной порции (30 г) :**

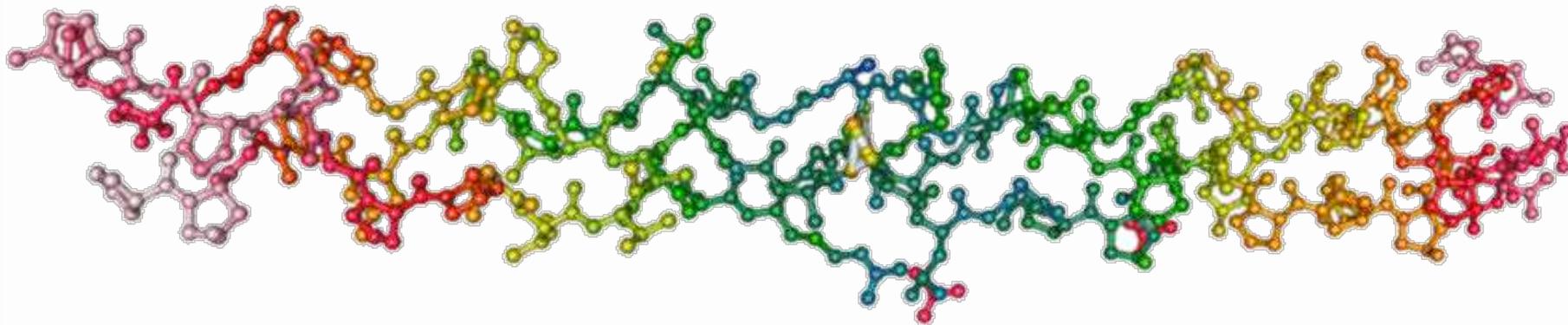
- ❖ Энергетическая ценность 117 ккал:
- ❖ Белки 21 г
- ❖ Жиры 2,5 г
- ❖ Углеводы 2,0 г
- ❖ Пищевые волокна 1 г

Креатин 300 мг / 10
L-лейцин 500 мг / 11
L-валин 250 мг / 10
L-изолейцин 250 мг / 12,5
Витамин С 9,9 мг / 16,5
Ниацин 2,9 мг / 16
Витамин Е 2,5 мг / 25
Пантотеновая кислота 1,9 мг / 31,5
Витамин В6 0,44 мг / 22
Витамин В1 0,34 мг / 24
Витамин В2 0,32 мг / 20
Фолиевая кислота 66 мкг / 33
Биотин 24,8 мкг / 49,5
Витамин В12 0,195 мкг / 19,5



Белковый компонент

БЕЛКОВЫЙ КОМПОНЕНТ



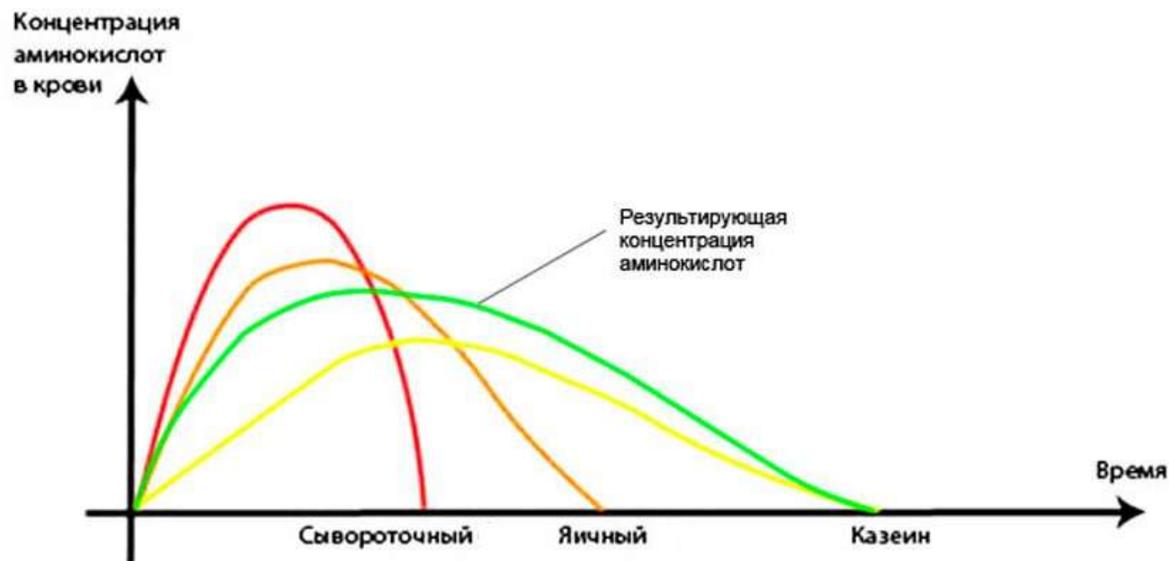
Высокобелковые продукты – порошковые концентраты с высоким содержанием белка (белков):

1. Изготавливаются из продуктов, имеющих наиболее сбалансированный и полноценный аминокислотный состав (молоко, яйца, соевые бобы и т.д.).
2. Технология изготовления позволяет повысить усвояемость и перевариваемость практически на 100%.

Сывороточные протеины

- ❖ Производятся из молочной сыворотки (лактальбумин, лактоглобулин, иммуноглобулин). Белки имеют наивысшую биологическую ценность, высокую скорость гидролиза в ЖКТ и усвоения в организме.
- ❖ Аминокислотный состав сывороточного белка близок к аминокислотному составу мышечной ткани человека.
- ❖ Содержат наименьшее количество лактозы.
- ❖ Имеют высокое содержание – 17% ВСАА (лейцин, изолейцин и валин) и глутамина.
- ❖ Обладают иммуностимулирующим действием.
- ❖ 14% сывороточных белков находится в виде продуктов гидролиза (аминокислот, ди-, три- и полипептидов), которые участвуют в синтезе большинства жизненно важных ферментов и гормонов.
- ❖ Белки молочной сыворотки снижают уровень холестерина (а именно ЛПНП) в крови.
- ❖ Скорость гидролиза и всасывания высокая.

Скорость всасывания аминокислот





ВСАА – комплекс 3-х незаменимых аминокислот:

- ❖ валин,
 - ❖ лейцин,
 - ❖ изолейцин,
- которые входят в состав белков скелетных мышц и могут использоваться ими для выработки энергии и синтеза новых клеточных белков.

ВСАА

Действия ВСАА:

- ❖ Антикатаболик
- ❖ Способствует увеличению секреции соматотропина
- ❖ Стимулирует выработку инсулина
- ❖ Подавляет активность кортизола
- ❖ Ускоряет транспорт аминокислот в клетки
- ❖ Положительно влияет на работоспособность и выносливость
- ❖ Влияет на скорость восстановления
- ❖ При сушке необходимы для переноса триптофана и повышения работоспособности

ВСАА: ЛЕЙЦИН

Немного понижает уровень сахара в крови, способствуя, тем самым, усилению выработки гормона роста. А роль этого гормона в увеличении мышечной массы и восстановлении после тренировок переоценить сложно. Лейцин также способствует восстановлению тканей костей, кожи и мышц.

Продукты, содержащие лейцин:

- ❖ мясо,
- ❖ рыба,
- ❖ птица,
- ❖ молочные продукты (сыры, молоко),
- ❖ бобовые,
- ❖ арахис.

ВСАА: ВАЛИН

Необходим для регенерации повреждённых тканей. Валин позволяет ускорить заживление этих повреждений. Кроме того, Валин способствует улучшению азотистого баланса в организме. Что также препятствует разрушению белков и ускоряет рост мышц.

Продукты, содержащие валин:

- ❖ Говядина,
- ❖ Куриное филе,
- ❖ Лосось,
- ❖ Коровье молоко,
- ❖ Куриные яйца,
- ❖ Бобовые

ВСАА: ИЗОЛЕЙЦИН

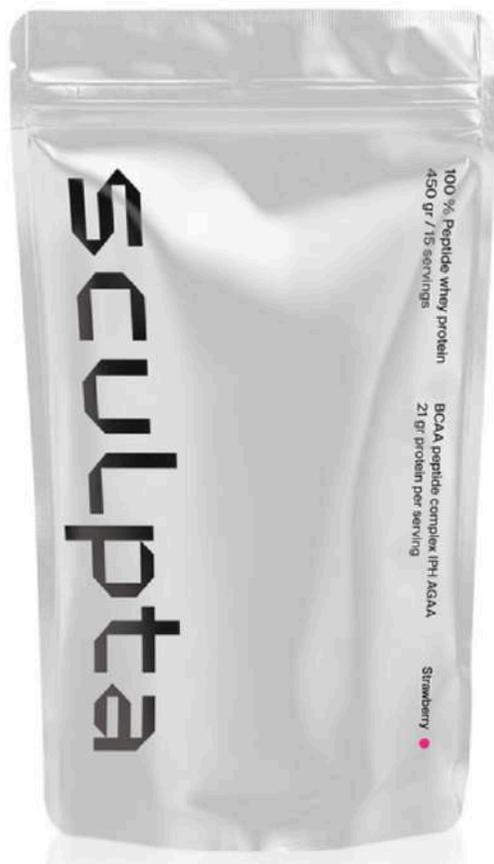
Необходим для воспроизводства гемоглобина. Стабилизирует уровень сахара в крови. Увеличивает общую выносливость организма и способствует восстановлению мышц. Повышает стрессоустойчивость организма. Так же, как и предыдущие аминокислоты, изолейцин распадается в мышечной ткани с выделением энергии.

Продукты, содержащие изолейцин:

- ❖ Яйца,
- ❖ Соевый белок,
- ❖ Сыр,
- ❖ Рыба,
- ❖ Морские водоросли,
- ❖ Индейка, курица.



L-CARNITINE



FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

L-CARNITINE

- ❖ Естественное вещество, родственное витаминам группы В, выполняет в организме ряд важных функций, является жиросжигателем.
- ❖ L-карнитин часто называют витаминоподобным веществом, однако витамином он не является, так как организм может синтезировать его самостоятельно. Уровень L-карнитина является гомеостатичным, все его излишки эффективно выводятся из организма, сверх меры он не накапливается.

Функции и эффекты L-карнитина

❖ Сжигание жира

L-карнитин осуществляет транспорт жирных кислот (структурные элементы жира) в митохондриальный матрикс, где происходит их разрушение с выделением энергии.

Функции и эффекты L-карнитина

❖ Увеличение умственной и физической энергии

Как показали результаты двойного слепого плацебоконтролируемого исследования, проведенного в 2007 году в Италии, назначение L-карнитина в суточной дозе 2 г в течение 6 месяцев приводило к повышению умственной и физической активности. Испытуемые отмечали улучшение настроения, повышение выносливости и поднятие общего тонуса.

❖ Устойчивость к стрессу

Исследованиями доказана эффективность карнитина в увеличении толерантности к стрессам и повышении адаптационных возможностей организма человека.

Функции и эффекты L-карнитина

❖ Детоксикация

L-карнитин поддерживает уровень свободного CoASH, который участвует в обезвреживании органических кислот и ксенобиотиков, необходим для функционирования некоторых ферментов.

❖ Анаболические функции

Анаболический эффект L-карнитина был установлен экспериментально, в ходе опытов с применением этой добавки ученые обратили внимание, что испытуемые не только теряли жир, но наряду с этим увеличивали сухую мышечную массу.

❖ Снижает холестерин

L-карнитин снижает вредный холестерин, тем самым предотвращая сужение сосудов сердца и мозга, профилактирует инфаркты и инсульты.

Функции и эффекты L-карнитина

❖ Защищает сердце и сосуды

Прежде всего этот эффект реализуется за счет снижения уровня холестерина, который поражает мелкие коронарные сосуды. Кроме того, L-карнитин улучшает метаболизм миокарда, оказывает антиоксидантное действие.

❖ Прочие эффекты

L-карнитин оказывает нейропротекторное, антигипоксическое, антиоксидантное и антитиреоидное действие, предотвращает апоптоз и остеопороз, а также стимулирует регенерацию тканей.



КРЕАТИН



КРЕАТИН

- ❖ **Креатин** — азотсодержащая карбоновая кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках.
- ❖ Креатин чаще всего используется для повышения эффективности физических нагрузок и увеличения мышечной массы у спортсменов и пожилых людей.
- ❖ В мире бодибилдинга креатин широко используется как спортивная добавка для увеличения силы, мышечной массы и кратковременной анаэробной выносливости с доказанной безопасностью.
- ❖ Креатин - это натуральное вещество, которое содержится в мышцах человека и животных, и требуется для энергетического обмена и выполнения движений.
- ❖ В организме человека имеется около 100 -140 г этого вещества, выполняющего функцию источника энергии для мышц.
- ❖ Суточный расход креатина в обычных условиях составляет примерно 2 г.



Пептиды

- это семейство веществ, молекулы которых построены из двух и более остатков аминокислот, соединённых в цепь пептидными (амидными) связями.

ПЕПТИДЫ

Строение пептидов

Молекула пептида — это последовательность аминокислот: два и более аминокислотных остатков, соединенных между собой амидной связью, составляют пептид. По размеру молекулы и своим свойствам пептиды стоят между высокомолекулярными белками и аминокислотами.

В соответствии с количеством аминокислот различают:

- ❖ олигопептиды — молекулы, содержащие до десяти аминокислотных остатков (от др.-греч. ὀλίγος «малочисленный»);
- ❖ полипептиды — молекулы, в состав которых входит более десяти аминокислот (от греч. πολυ- «много»)

Роль пептидов

- ❖ Присутствуют во всех клеточных организмах
- ❖ Регулируют большинство процессов организма человека, в том числе принимают участие в процессах регенерации клеток.
- ❖ Защищают организм от попавших в него токсинов (пептиды иммунологического действия).
- ❖ Обладают гормональной активностью:
- ❖ Регулируют пищеварительные процессы (гастрин, желудочный ингибирующий пептид, инсулин, глюкагон и др.)
- ❖ Регулируют аппетит (эндорфины, нейропептид-У, лептин и др.)
- ❖ Обладают обезболивающим эффектом (опиоидные пептиды)

Роль пептидов

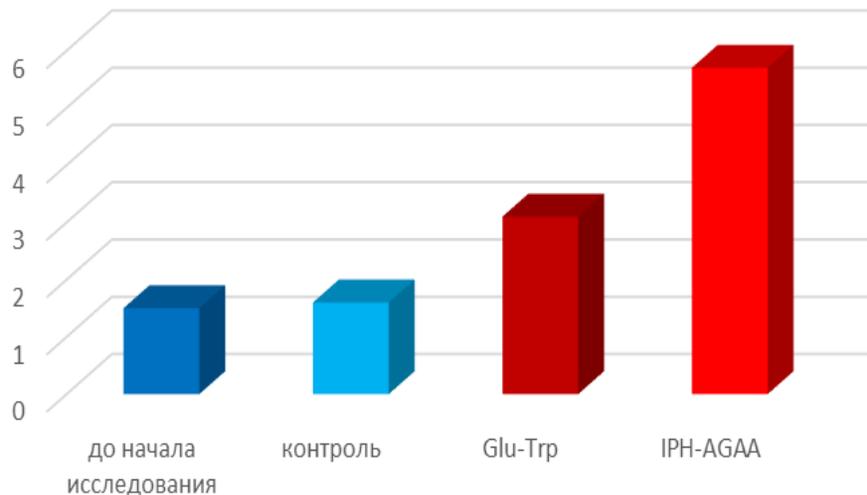
- ❖ Регулируют высшую нервную деятельность, биохимические процессы, связанные с механизмом памяти, обучения и т.д. (Нейропептиды)
- ❖ Регулируют тонус сосудов и артериальное давление
- ❖ Обладают противоопухолевым и противовоспалительным действием
- ❖ Входят в состав продуктов питания (сладкие пептиды (аспартам), пептиды продуктов ферментации (соевый соус, сыр), пептиды белков рыбы и мяса (октапептид))

ПЕПТИДЫ в SCULPTA

- 1. Пептид IPH-AGAA для мужского протеина:** регулятор обмена веществ в мышечной ткани. Повышает выносливость, увеличивает рост сухой мышечной массы.
- 2. Пептид IPH- AVN для женского протеина:** средство нормализации функций сосудистой системы. борьба с целлюлитом на клеточном уровне, жиросжигание, похудение, скульптура тела.

Применение пептида IPH-AGAA: экспериментальные исследования - 1

Экспрессия гена ASTN

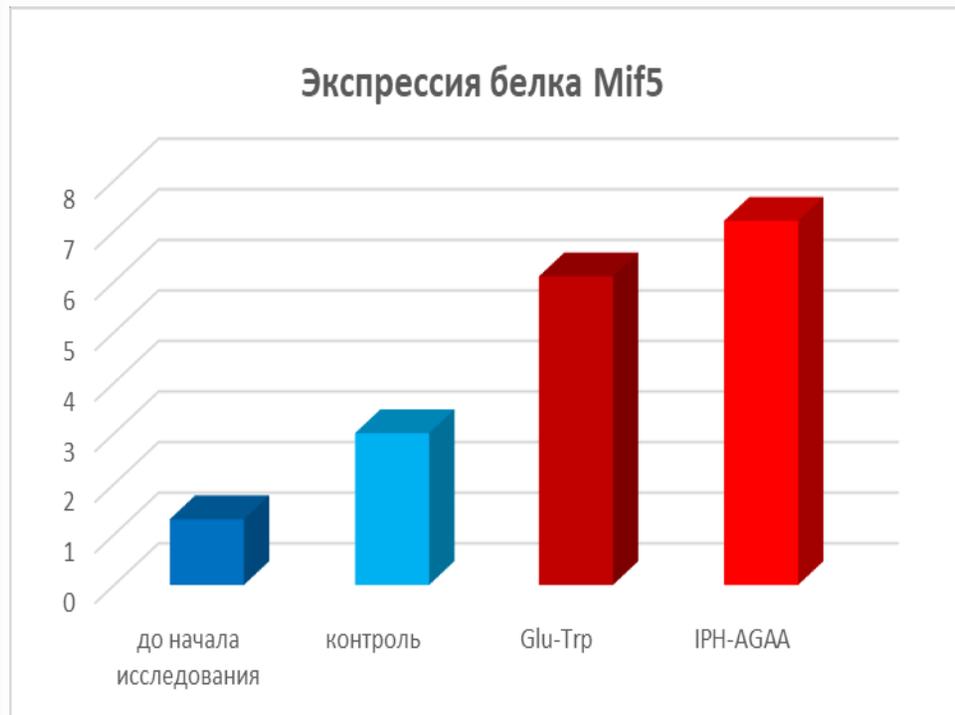


Выводы: под воздействием пептида **IPH-AGAA** в культуре клеток происходит статистически достоверное увеличение экспрессии генов, ответственных за развитие и функционирование скелетных мышц (ASTN).

Пептид **IPH-AGAA** достоверно увеличивает «каскад» сигнальных молекул, необходимый для активации процессов пролиферации (размножения) и дифференцировки стволовых клеток в клетки мышечной системы, формирования системы мышц и регуляции метаболизма в ткани, что прямо влияет на уровень развития скоростно-силовых качеств у спортсмена.

Эффект данного пептида значительно превосходит ранее изученное действие пептида Glu- Trp.

Применение пептида IPH-AGAA: экспериментальные исследования - 2

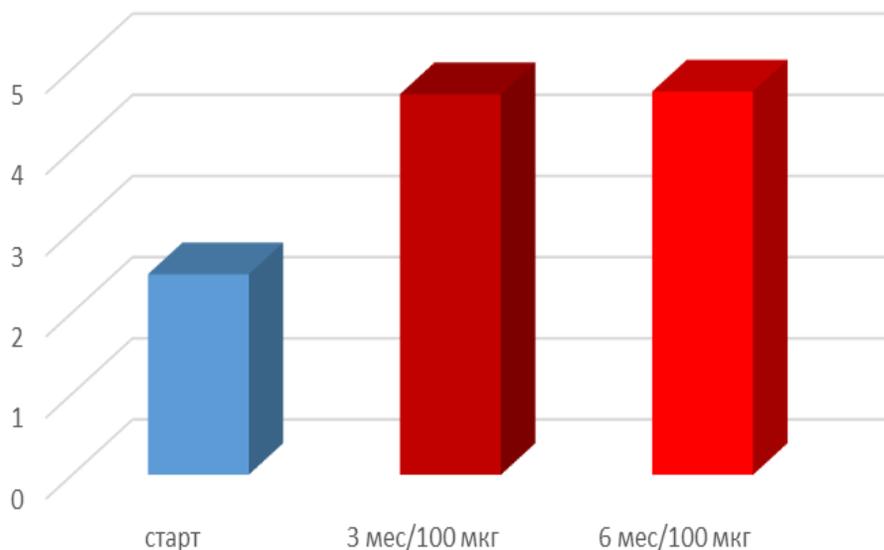


Выводы: применение пептида **IPH-AGAA** повышает экспрессию Mif5 в 4 раза от исходного уровня, что означает форсирование регуляции миогенеза /развития и роста скелетных мышц.

Эффект пептида **IPH-AGAA** носит выраженный защитный (миопротекторный) характер, в частности, индуцирует специализацию (дифференцировку) полипотентных стволовых клеток в направлении нормального формирования миоцитов, соединительнотканых фрагментов – сухожилий, связок, фасций.

Результаты клинического изучения свойств пептида IPH- AVN как средства, влияющего на функции системы кровообращения - 1

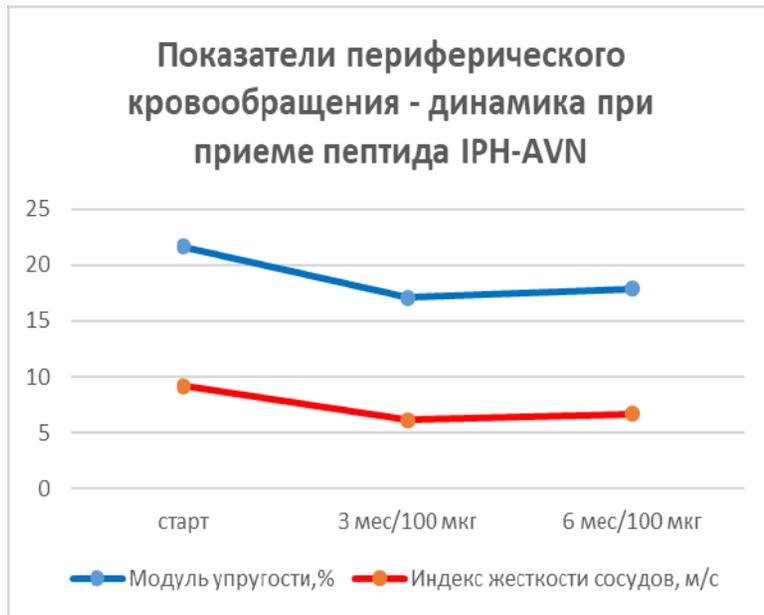
Регионарный МПО крови мл\мин\куб.см - динамика при приеме пептида IPH-AVN



Выводы: применение пептида **IPH- AVN** показало, что через 3 месяца после приема данного пептида в дозе 100 мкг достоверно улучшаются показатели периферического кровообращения, а именно – растет регионарный МПО: минутный пульсовой объем крови.

Важно отметить, что РМПО достигает максимума через 3 месяца приема, и остается на плато без значимой динамики (по данным за 6 месяцев исследования).

Результаты клинического изучения свойств пептида IPH- AVN как средства, влияющего на функции системы кровообращения - 2



Выводы: показатель модуля упругости снизился в 1,2 раза после применения пептида IPH- AVN – что свидетельствует об активности данного пептида, проявляющихся в нормализации тонуса сосудов.

Индекс жесткости сосудов снизился в 1,5 раза после применения пептида - применение пептида IPH- AVN улучшает эластичность сосудистой стенки, приводит к оптимизации функциональной активности системы периферического кровообращения.

Следует отметить, что максимально положительные достоверные результаты в отношении функциональной активности системы кровообращения были обнаружены уже через 3 месяца, и были стабильны в течение 6 месяцев исследования.

Как стать сертифицированным WELLNESS COACH?



FABERLIC
WELLNESS



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ»



ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ

1 пакет

БАЗОВЫЙ

«FOSHU WELNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент.

2 пакет

СТАНДАРТ

«FOSHU WELLNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент.

+

«ДИЕТОЛОГИЯ»

Научитесь составлять разные программы питания, читать этикетки и работать в спец. сервисах для диетологов.

3 пакет

ПРОФЕССИОНАЛ

«FOSHU WELLNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент.

+

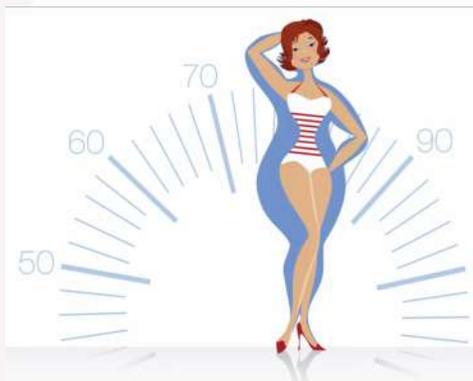
«ДИЕТОЛОГИЯ»

Научитесь составлять разные программы питания, читать этикетки и работать в спец. сервисах для диетологов.

СЕРТИФИКАТ WELLNESS COACH

ЭКЗАМЕН

под контролем врачей-экзаменаторов



FABERLIC
WELLNESS®

Обучающие модули пакета «ПРОФЕССИОНАЛ».

ПРОГРАММА УРОВНЯ «БАЗОВЫЙ»

+

ПРОГРАММА УРОВНЯ «СТАНДАРТ»

+

40 КОНСПЕКТОВ и ШАБЛОНОВ

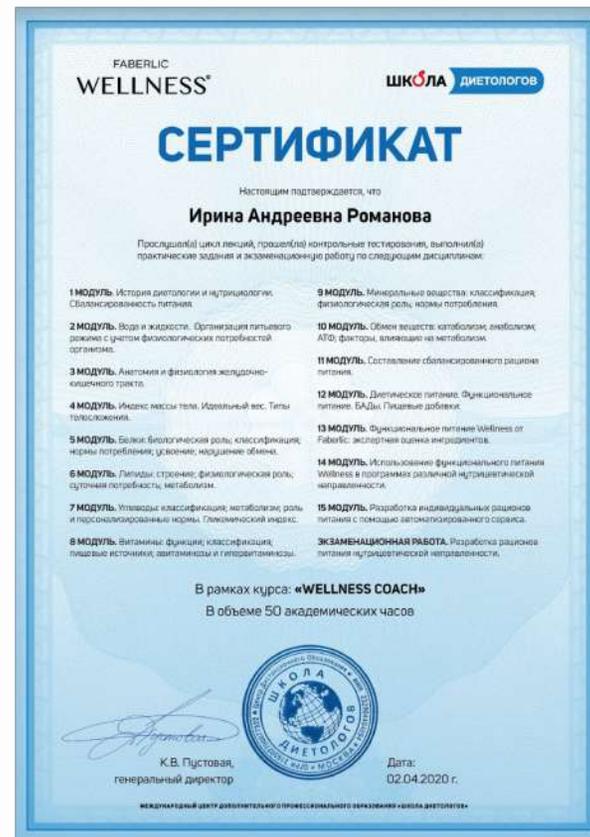
+

ЭКЗАМЕН

(под контролем врачей-экзаменаторов)

+

СЕРТИФИКАТ WELLNESS COACH



1 пакет

БАЗОВЫЙ

**«FOSHU
WELNESS»**

7 лекций о продукте

2 пакет

СТАНДАРТ

«FOSHU WELNESS»

7 лекций о продукте

+

«ДИЕТОЛОГИЯ»

13 модулей о диетологии

3 пакет

ПРОФЕССИОНАЛ

«FOSHU WELNESS»

7 лекций о продукте

+

«ДИЕТОЛОГИЯ»

13 модулей о диетологии

33 конспекта и шаблона

+

**СЕРТИФИКАТ
WELNESS COACH**

ЭКЗАМЕН

под контролем врачей-
экзаменаторов

FABERLIC
WELNESS

- 51%

~~2 000 рублей~~

990 рублей

~~6 000 рублей~~

2 900 рублей

~~10 000 рублей~~

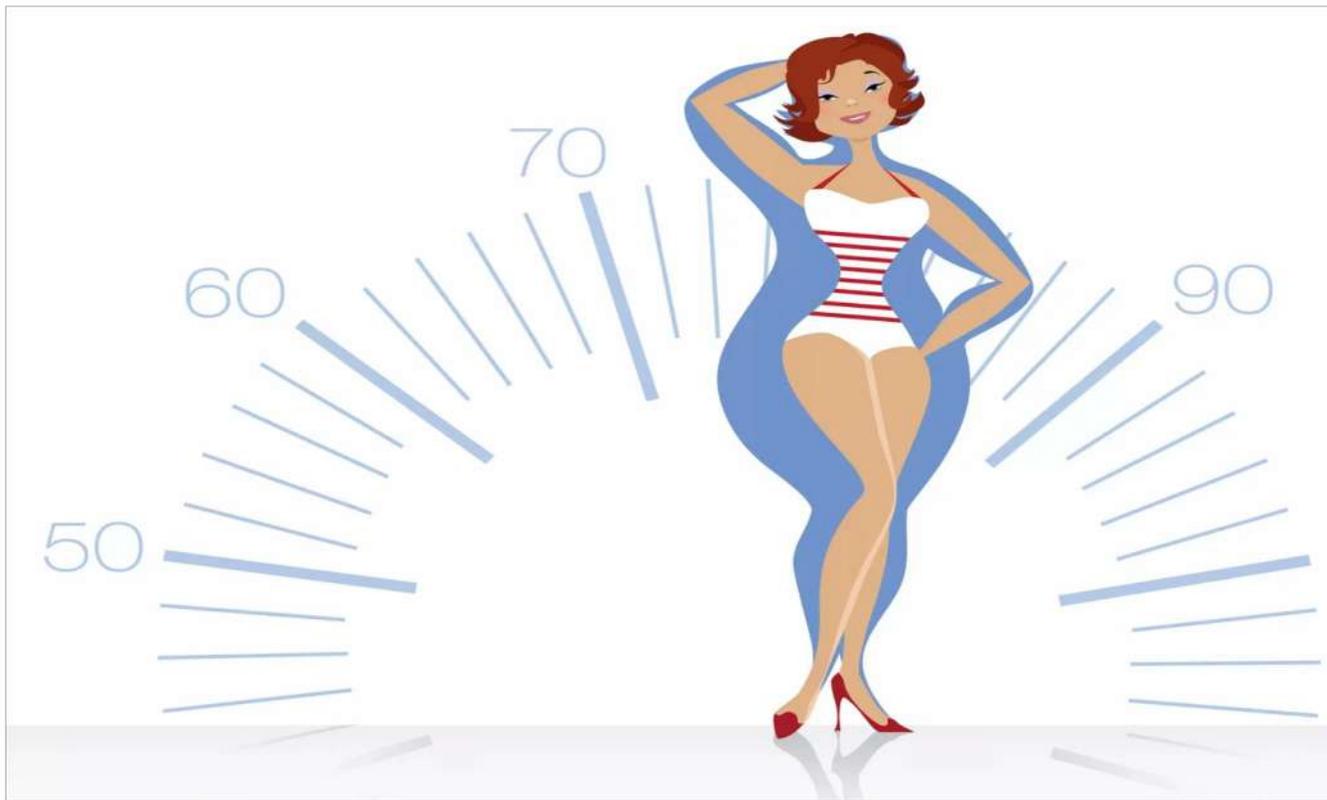
4 900 рублей

FABERLIC
WELNESS®

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

Для тех, кто выбрал пакет «ПРОФЕССИОНАЛ».



1. БОНУС от «ШКОЛЫ ДИЕТОЛОГОВ».

Для тех, кто выбрал пакет
«ПРОФЕССИОНАЛ»



2. Для тех, кто выбрал пакет «ПРОФЕССИОНАЛ»

Стоимостью
10 000 руб.

Для Вас
бесплатно



Калина Яркина

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЕРСОНАЛЬНОМУ МАРКЕТИНГУ, АВТОР И ВЕДУЩАЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ЯБРЕНД ОТ СЛОВ К ДЕЛУ»

Достижения и результаты:

- 140 + публикаций по профильным темам в деловых СМИ;
- 1550 + созданных (от сценария до монтажа) аудио рекламных роликов;
- 1000 + разработанных рекламных кампаний для b2b, b2c бизнеса;
- 50 + проведенных промо акций;
- 80 + человек стали постоянными экспертами в деловых СМИ благодаря проекту «ЯБренд»;
- 25 + ТВ эфиров на федеральных каналах получили эксперты проекта «ЯБренд» за 6 месяцев;
- 50 + СМИ, с которыми сотрудничают эксперты проекта на постоянной основе.



- При покупке пакета **БАЗОВЫЙ**
- подарок скидка 51%!



- При покупке пакета **СТАНДАРТ**
- подарок скидка 51%!



- При покупке пакета **ПРОФЕССИОНАЛ**
- подарок скидка 51%!
- бонус **5000 руб.** на покупку книг/лекций! _
- подарок курс «Личный бренд» за **10 000 руб.**

**ПЕРЕХОДИТЕ НА САЙТ И
ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ОБУЧЕНИЕ**

www.faberlic-wellness.ru

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

РЕКОМЕНДАЦИИ

ИССЛЕДОВАНИЯ

ПОДРОБНЫЕ СХЕМЫ

ИЛЛЮСТРАЦИИ

 <https://www.instagram.com/kpustovaya/>

 <https://vk.com/id202007328>

 <https://ok.ru/feed>

 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100006268170359>

Ксения Пустовая, нутрициолог,
директор Центра дистанционного образования
«Школа диетологов»

