

ФИТНЕС-ПРОГРАММА  
ДЛЯ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

***Fitness  
catalyst<sup>®</sup>***  
ФитнесКаталайзер



# Совершенствование физической формы



Важность спорта и активного образа жизни трудно переоценить. Регулярные физические упражнения столь же необходимы, как и правильное питание, поскольку:

- поддерживают здоровье,
- предохраняют от заболеваний,
- замедляют процессы старения,
- помогают привести фигуру в норму.



# Что поможет достигнуть лучшего эффекта от тренировки?



- Сбалансированная диета (баланс белков, жиров и углеводов)
- Насыщение организма другими биологически активными веществами (витамин С и витамины группы В)
- Регулярные физические нагрузки согласно возрасту и физической подготовке.

## ВАЖНО!

Только выполнение всех рекомендаций позволит быстро и эффективно приблизиться к стройной, подтянутой фигуре.



# FitnessCatalyst

Корпорация «Сибирское  
здоровье» выпускает на  
рынок современную линию  
продуктов для фитнеса



# Ключевые свойства продуктов FitnessCatalyst




- Энергия для полноценных тренировок даже в условиях жесткой диеты.
- Содействие в снижении веса и сжигании жира.
- Поддержание здоровья и молодости.
- Защита органов и систем, подвергающихся наибольшей нагрузке.

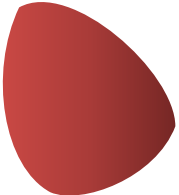
**Эти «умные» продукты работают так, чтобы вы получили больше результатов от тренировок!**




# Биомодулирующие комплексы FitnessCatalyst




**ErgoSlim™** – природный активатор жирового и углеводного метаболизма, который не только стимулирует распад жировой ткани, но и одновременно с этим блокирует новообразование жиров из углеводов.



**LipoCarnitine™** – специально подобранное сочетание L-карнитина тартрата и базового L-карнитина, которое обеспечивает максимальную биодоступность и усвоение карнитина.



**ActiFaze™** – комплекс биологически активных веществ, запускающих активный обмен в мышцах и обеспечивающих биохимическую поддержку активно работающего организма.



**RestFaze™** – это комплекс биологически активных веществ, обеспечивающих расслабление и восстановление организма, а также способствующих здоровому сну.





**Сжигание жиров  
и нормализация углеводного обмена**

# Процессы, которые происходят в организме во время тренировки



## 1 этап

Углеводы → Энергия

15–20 мин.

С самого начала тренировки запускается углеводный тип потребления энергии. Углеводы за счет своей небольшой молекулярной формулы способны быстрее проникнуть в клетку и доставить энергию.



## 2 этап

Жиры → Энергия

15–20 мин.

Через 15–20 минут, когда все углеводы переработаны, происходит переход к сжиганию жиров.





# FitnessCatalyst

## CHROMLIPAZA / ХРОМЛИПАЗА



### РЕГУЛЯТОР УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА

- ✓ Активация сжигания жира во время тренировок
- ✓ Поддержание нормального уровня холестерина в крови
- ✓ Коррекция метаболического синдрома (снижение инсулино-резистентности)

60 капсул



# FitnessCatalyst

## CHROMLIPAZA / ХРОМЛИПАЗА



### Хромосодержащая спирулина

- Помогает углеводам **БЫСТРО** и **ЛЕГКО** проникнуть в клетки для преобразования в энергию через «ворота-рецепторы».
- Улучшает реакцию рецепторов клеток на инсулин.
- Натуральное вещество с органическим соединением хрома и высокой степенью усвоения.

### Экстракт корня элеутерококка

- Помогает углеводам **БЫСТРО** преобразоваться в энергию внутри клеток.

### Экстракт момордики

- Активизирует метаболизм углеводов, необходимых для анаэробной фазы тренировки, в результате чего блокируется превращение углеводов в жиры.



# FitnessCatalyst

## CHROMLIPAZA / ХРОМЛИПАЗА



Содержание активных веществ в суточной дозе продукта (1 капсула)

Наименование ингредиента	Масса, мг	% от рекомендуемого суточного потребления
Флавоноиды	8,5	28
Сапонины	6,0	—
Элеутерозиды	0,3	30
Хром	0,1	200

**СОСТАВ:** энергомодулирующий комплекс ErgoSlim™ (экстракт момордики *Momordica charantia*), хромсодержащая спирулина ChromBio™, экстракт элеутерококка (*Eleutherococcus senticosus*).





Наименование продукта (производитель)	Стоимость месячного курса, руб.	Содержание активных веществ		
		Хром (мг)	Стероидные сапонины* (мг)	Другие активаторы обмена
Хромлипаза (Chromlipaza)	525	0,1	6	Элеутерозиды
Трансфер Фактор Глюкоуч (4Life)	2500	0,2	8	Панаксозиды, гимнемовая кислота
Sugar balance (Арго)	1200	0,007	—	Гимнемовая кислота
Карб Мэйт (Витамакс)	3500	0,03	—	Инулин
Нутрилайт Пиколинат Хрома плюс (Amway)	350	0,1	—	Гидроксимионная кислота
Термоджетикс. Гарциния и Хром (Herbalife)	950	0,05	—	Гидроксимионная кислота
Lady's Formula Энерго- тони (Pharmamed)	450	0,1	—	Панаксозиды, катехины, кофеин
Турбослим Блокатор Калорий (Эвалар)	250	0,03	—	Гидроксимионная кислота



# FitnessCatalyst

## L-CARNITINE / L-КАРНИТИН



### АКТИВАТОР РАСЩЕПЛЕНИЯ ЖИРА

- ✓ Активизация аэробного расщепления жиров
- ✓ Быстрое восстановление после тренировок
- ✓ Повышение выносливости

60 капсул



# FitnessCatalyst

## L-CARNITINE / L-КАРНИТИН



Накопленные жиры активно транспортируются в мышечные клетки, где в результате их метаболизма образуется энергия для мышечной работы.

**аминокислотный комплекс Lipocarnitine™  
(L-карнитинатартрат, L-карнитин базовый),  
мальтодекстрин, фруктоза**

- Активизация
- Окисления жиров в процессе аэробных тренировок
- Метаболизм жирных кислот с образованием энергии для обеспечения мышечной работы



# FitnessCatalyst

## L-CARNITINE / L-КАРНИТИН



Содержание активных веществ в суточной дозе продукта (2 капсулы)

Наименование ингредиента	Масса, мг	% от рекомендуемого суточного потребления
L-карнитин	600	200

**СОСТАВ:** аминокислотный комплекс Lipocarnitine™, (L-карнитина тартрат, L-карнитин базовый), мальтодекстрин, фруктоза.



Наименование продукта (производитель)	Стоимость месячного курса, руб.	Содержание карнитина, мг
L-карнитин (Сибирское здоровье)	350	600
L-карнитин (Родник Здоровья)	>1000	300
Спермактин Men's Formula (Pharmamed)	>5000	1000
Турбослим Контроль Аппетита (Эвалар)	480	60
HB5 Health&Body Control (Artlife)	>1000	150
Алфавит Классик (Аквион)	250	25
Пептовит с L-карнитином (NSP)	1800	300
Карнитон (Аквион)	450	500

*Цены на товары приведены на 1 квартал 2013 г.*





# FitnessCatalyst

## CARNITRIN / КАРНИТРИН



### КОМПЛЕКС БИОКАТАЛИЗАТОРОВ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

- ✓ Комплексное воздействие на преобразование углеводов в жиры.
- ✓ Повышение эффективности тренировок.
- ✓ Повышение эффективности использования диеты Аткинса.

60 капсул



# FitnessCatalyst

## CARNITRIN / КАРНИТРИН



Задача комплекса – задействовать в процессе образования энергии не белки и углеводы, как это происходит обычно, а «огнеупорные» жиры.

### Экстракт зеленого чая

- Вырабатывается адреналин, который расщепляет жиры и выводит их в кровь.

### Элеутерококк

- Активизируется быстрое сгорание углеводов, предотвращающее их превращение в жиры.

### L-карнитин

- Транспортировка молекул жира в клетки, которым нужна энергия.



# FitnessCatalyst

## CARNITRIN / КАРНИТРИН



Содержание активных веществ в суточной дозе продукта (1 капсула)

Наименование ингредиента	Масса, мг	% от рекомендуемого суточного потребления
Витамин С	110	122,2
L-карнитин	520	173,3
Элеутерозиды	0,6	60
Катехины	20	20

**СОСТАВ:** природный липолитический комплекс Карнивитель™ (экстракт зеленого чая, L- карнитина тартрат, аскорбиновая кислота), экстракт элеутерококка (сибирского женьшеня).



# FitnessCatalyst

## CARNITRIN / КАРНИТРИН



Наименование продукта (производитель)	Стоимость месячного курса, руб.	Содержание активных веществ				
		Карнитин (мг)	Витамин С (мг)	Элеутерозид ы	Катехины	Теобромины
<b>Карнитрин (Сибирское здоровье)</b>	395	520	110	0,6	20	2,5
L-карнитин (Ironman)	560	340	—	1,5	—	—
Энергоцит (Витамакс)	>1000	150	80	0,5 (схизандрин)	2,8	—
Agel HRT (Agel)	3500	500	—	—	50 (конзим Q10)	—
Ламин (Vision)	1300	40	40	0,35	—	—
Алфавит Диета (Аквион)	300	3,0	70	—	—	5,0
Фигураноз (Родник Здоровья)	1290	54	12	—	28	—

Цены на товары приведены на март 2013 г.



# FitnessCatalyst

## ACTIVE FIBER / АКТИВ ФАЙБЕР



### АКТИВИРОВАННАЯ ПИЩЕВАЯ КЛЕТЧАТКА

- ✓ Очищение кишечника и выведение токсинов.
- ✓ Нормализация микрофлоры кишечника.
- ✓ Снижение усвоения углеводов, жиров и холестерина.

120 капсул



# FitnessCatalyst

## ACTIVE FIBER / АКТИВ ФАЙБЕР



### Низкомолекулярные пектины (монопектины)

- Связывают в пищеварительном тракте токсины, жиры и углеводы, восстанавливают нормальную кишечную микрофлору.

### Гуар олигохитозан Инулин альгинаты

- Оказывают очищающее действие, нормализуют микрофлору кишечника и борются с избыточным весом.



# FitnessCatalyst

## ACTIVE FIBER / АКТИВ ФАЙБЕР



Содержание активных веществ в суточной дозе продукта (10 капсул)

Наименование ингредиента	Масса, мг	% от рекомендуемого суточного потребления
Пектин	1500	75
Клетчатка	700	—

**СОСТАВ:** пектиновый комплекс Полипектинат™ (цитрусовые, яблочные, ягодные пектины), гуаровая камедь, ламинария, корни лопуха, алтея, олигохит пищевой (олигосахарид хитозана).



# FitnessCatalyst

## ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ SLIMCLEANSE TEA



**Fitness  
catalyst®**  
ФитнесКатализер



### ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

- ✓ Очищение кишечника.
- ✓ Мягкое слабительное действие.
- ✓ Мягкое мочегонное действие.

30 фильтр-пакетов





# FitnessCatalyst

## ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ SLIMCLEANSE TEA



**Fitness  
catalyst®**  
ФитнесКатализер

Травяной чай является эффективным комплексом для поддержания оптимального веса.

Сенна	Оказывает легкое слабительное действие, нейтрализует шлаки и токсины, деликатно освобождает кишечник от каловых завалов
Смородина	Источник витамина С, оказывает мочегонное и очищающее действие.
Курильский чай	Нормализует кишечную микрофлору.
Трава клевера	Нормализует жировой обмен.
Крапива	Помогает вывести из организма излишки жидкости, стимулирует работу ЖКТ.
Корень лопуха	Нормализует деятельность желудка и кишечника, очищает ЖКТ от токсинов и шлаков.
Ромашка	Обладает дезинфицирующим и потогонным действием.
Кардамон	Стимулирует все процессы ЖКТ и ускоряет обмен веществ.



# FitnessCatalyst

## ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ SLIMCLEANSE TEA



**Fitness  
catalyst®**  
ФитнесКатализер

Содержание активных веществ в суточной дозе продукта (1 фильтр-пакет)

Наименование ингредиента	Масса, мг	% от рекомендуемого суточного потребления
Сеннозиды	20	200
Рутин	8	26,7

**СОСТАВ:** листья сенны, листья крапивы, корни лопуха, листья смородины, цветки ромашки, курильский чай, трава клевера, плоды кардамона.



# Как добиться максимального эффекта?



## Интенсивная тренировка (2–3 раза в неделю)

+

*Углеводный  
контроль*

**«Актив Файбер»**

Ежедневно по 2–3  
капсулы утром  
за 30–40 минут до еды.

**Чай для похудения**

По 1/2 стакана 2 раза  
в день во время еды.

**«Хромлипаза»**

Ежедневно по 2 капсулы  
утром.

*Расщепление  
жиров и  
максимальный  
эффект от  
фитнеса*

**«Актив Файбер»**

Ежедневно по 2–3  
капсулы утром  
за 30–40 минут до еды.

**Чай для похудения**

По 1/2 стакана 2 раза  
в день во время еды.

**«Карнитрин»**

**или «L-карнитин»**

Ежедневно по 2 капсулы  
утром во время еды.

**ПРОГРАММЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЯТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО,  
ОДНУ ЗА ДРУГОЙ**





**Насыщение организма витаминами  
и минералами**

# Витамины и минералы для фитнеса



## Роль витаминов и минералов в организме

- Участвуют в большинстве биохимических процессов нашего организма.
- Являются катализаторами обменных процессов и способствуют нормальному росту и развитию.

## Роль витаминов и минералов в занятиях спортом

- Увеличение физической выносливости.
- Быстрое и легкое восстановление после тренировок.
- Снижение уровня накопления молочной кислоты.



# FitnessCatalyst

## FITNESS RHYTHM/ ФИТНЕС РИТМ



### ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС\*

- ✓ Восполнение дефицита витаминов.
- ✓ Повышение физической активности и выносливости.
- ✓ Гармонизация биологических ритмов.

60 капсул



# FitnessCatalyst

## FITNESS RHYTHM/ ФИТНЕС РИТМ



Восполнение суточной нормы важнейших биологически активных веществ

### Состав утреннего комплекса ActiFaze™:

витаминный комплекс (витамины С, РР, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, А, D<sub>3</sub>, В<sub>12</sub>, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин), корни аралии маньчжурской, элеутерококка колючего, дягиля лекарственного, микрокристаллическая целлюлоза.

Утренняя формула способствует повышению физической активности.

### Состав вечернего комплекса Rest Faze™:

минеральный комплекс (калий, магний, кальций, железо, цинк, медь, марганец, йод, селен), корни валерианы лекарственной, трава зверобоя, трава Melissa лекарственной.

Вечерняя формула настраивает организм на полноценный отдых и восстановление сил.



# FitnessCatalyst

## FITNESS RHYTHM/ ФИТНЕС РИТМ



**Fitness  
catalyst®**  
ФитнесКатализер

Содержание активных веществ в суточной дозе продукта (1 капсула)

Наименование ингредиента	Масса, мг	% от рекомендуемого суточного потребления
Комплекс № 1:		
Витамин А	0,8	88,9
Витамин D <sub>3</sub>	0,007	70
Витамин Е	15,0	100
Витамин С	60,0	66,7
Витамин В <sub>1</sub>	3,0	200
Витамин В <sub>2</sub>	3,0	166,7
Витамин В <sub>6</sub>	3,0	150
Витамин В <sub>12</sub>	0,003	100
Витамин РР	20,0	100
Биотин	0,1	200
Фолиевая кислота	0,3	75
Пантотеновая кислота	1,0	20
Комплекс № 2:		
Железо	12,0	66,7
Йод	0,150	100
Селен	0,100	133,3
Цинк	10,0	83,3
Марганец	0,8	40
Медь	0,9	90





# FitnessCatalyst

## FITNESS RHYTHM/ ФИТНЕС РИТМ



Наименование продукта (производитель)	Стоимость месячного курса, руб.*	Количество активных веществ
<b>Фитнес Ритм (Сибирское здоровье)</b>	350	18
Nutriline Double X (Amway)	1850	22
Компливит (Фармстандарт)	70	15
Vitrum (Unipharm)	350	22
Supradyn (Рош-Москва)	500	17
Алфавит Классик (Аквирон)	250	25
Мульти-Табс Актив (Ferrosan)	350	20
Дуовит (KRKA)	150	16

\* Цены на товары приведены на октябрь 2013 г.





# Защита суставов от повреждений

# Суставы и фитнес



**Фитнес, спорт** – это высокая нагрузка на суставы и связки.

При повышенных физических нагрузках на организм развиваются дистрофическое состояние суставов и связок и появляются хронические боли.

## Причины:

- *Повышенные спортивные нагрузки.*
- *Избыточный вес.*
- *Генетическая предрасположенность.*

## Что происходит с суставами:

*Из-за нагрузки, под давлением, суставы теряют свою эластичность, «окаменевают». Как следствие – появляются суставные боли.*

## Что с этим делать:

- *Обеспечить равномерность физических нагрузок.*
- *Проводить профилактику появления болей с помощью употребления биологически активных веществ.*



# FitnessCatalyst

## YOGA JOINTS/ ЙОГА ДЖОИНТС



### СУСТАВНАЯ ФОРМУЛА\*

- ✓ Повышение гибкости.
- ✓ Повышение прочности опорно-двигательной системы.
- ✓ Восстановление суставов после физических нагрузок.

60 капсул



# FitnessCatalyst

## YOGA JOINTS/ ЙОГА ДЖОИНТС



Глюкозамина  
сульфат,  
марганец и медь

Экстракты листьев  
малины и  
виноградных зерен

Витамины А, Е, С,  
селен, цинк  
и биофлавоноиды  
цитрусовых

Обеспечивают синтез  
эластичной хрящевой ткани  
суставов и суставной  
жидкости.

Способствуют снятию  
воспалений.

Защищают хрящ от  
разрушения, связанного с  
активизацией окислительных  
процессов во время  
Тренировки.



# FitnessCatalyst

## YOGA JOINTS/ ЙОГА ДЖОИНТС



**Fitness  
catalyst®**  
ФитнесКатализер

Содержание активных веществ в суточной дозе продукта (2 капсулы)

Наименование ингредиента	Масса, мг	% от рекомендуемого суточного потребления
Глюкозамина сульфат	330,0	47,1
Витамин С	30,0	33,3
Витамин Е	21,0	140
Витамин А	0,8	88,9
Флавоноиды	28,0	93,3

СОСТАВ: глюкозамина сульфат, цитрусовые пищевые волокна, витамины Е, С, экстракт листьев малины, экстракт побегов черники, марганец, цинк, медь, экстракт виноградных косточек, витамин А, селен.



# FitnessCatalyst

## YOGA JOINTS/ ЙОГА ДЖОИНТС



Наименование продукта	Стоимость месячного курса, руб.	Содержание биоактивных веществ в рекомендуемой суточной дозе продукта, мг	
		Глюкозамин	Хондроитина сульфат
Йога Джойнтс (Сибирское здоровье)	350	330	
Хонда (Эвалар)	620	80	80
Терафлекс (Sagmel)	1200**	500	400
Джоинт Флекс (Артлайф)	425**	100	—
Nutriline Глюкозамин (Amway)	1500*	375	—
Глюкозамина Сульфат (Юнифарм)	700*	750	—



# Как добиться максимального эффекта?



## Интенсивная тренировка (2–3 раза в неделю)

+

*Эффективный  
фитнес*

**«L-карнитин»  
или «Карнитрин»**  
ежедневно по 2  
капсулы за 20–30  
минут до аэробной  
тренировки.

**Чай для похудения**  
по 1/2 стакана 2 раза  
в день во время еды.

**«Фитнес Ритм»**  
по 1 капсуле комплекса № 1  
утром и по 1 капсуле  
комплекса № 2 вечером во  
время еды.

*Безопасный  
фитнес*

**«L-карнитин»  
или «Карнитрин»**  
ежедневно по 2  
капсулы за 20–30  
минут до аэробной  
тренировки.

**«Йога Джойнтс»**  
по 1–2 капсулы 1 раз  
в день во время еды.

**«Фитнес Ритм»**  
по 1 капсуле комплекса № 1  
утром и по 1 капсуле  
комплекса № 2 вечером во  
время еды.





# FitnessCatalyst

## MASCULINE / МАСКУЛИН



### ПОДДЕРЖАНИЕ МУЖСКОЙ СИЛЫ

- ✓ Повышение физического, интеллектуального и сексуального потенциала
  - ✓ Повышение сопротивляемости в инфекциям
  - ✓ Увеличение мышечной массы
- 60 капсул



# FitnessCatalyst

## MASCULINE / МАСКУЛИН



### Экстракт вечнозеленого дерева йохимбе

- Вызывает прилив крови к органам малого таза.
- Повышает сексуальное влечение.
- Снимает эректильную дисфункцию.
- Усиливает термогенезис (сжигание жиров).

### Экстракты элеутерококка и левзеи

- Оказывают адаптогенное и общетонизирующее действие.
- Устраняют переутомление.
- Восстанавливают и повышают физическую работоспособность.

**СОСТАВ:** экстракт йохимбе, экстракт элеутерококка, экстракт левзеи.



# FitnessCatalyst

## MASCULINE / МАСКУЛИН



Содержание активных веществ в суточной дозе продукта (2 капсулы)

Наименование ингредиента	Масса, мг	% от рекомендуемого суточного потребления
Йохимбин	63	—
Элеутерозиды В и Е	1,44	144
Экдистерон	19	—

**СОСТАВ:** экстракт йохимбе, экстракт элеутерококка, экстракт левзеи.



# Как добиться максимального эффекта?



## Интенсивная тренировка (2–3 раза в неделю)

+

*Истинная  
мужская сила*

### «L-карнитин»

Ежедневно по 2 капсулы за 20–30 минут до аэробной тренировки.

### «Маскулин»

Ежедневно по 1–2 капсулы во время еды.

### «Фитнес Ритм»

По 1 капсуле комплекса № 1 утром и по 1 капсуле комплекса № 2 вечером во время еды.



# 10 советов для достижения идеального веса



## 1 СОВЕТ

ЕСТЬ ЧАЩЕ, ДА МЕНЬШЕ. Одно и то же количество пищи, разделенное на 5 порций, создает меньший риск возникновения ожирения, чем та же пища, употребленная в 2 порции.

## 2 СОВЕТ

ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ НАД СВОИМ ВЕСОМ должен стать привычкой. Используйте формулу  $\text{ВЕС (кг)} = (\text{РОСТ (см)} - 95) \times 0,8^*$ .

## 3 СОВЕТ

НЕ ЕШЬТЕ БЫСТРО И ТОРОПЛИВО! Помните, что регуляторный сигнал об утолении голода поступает в мозговой центр насыщения с опозданием на 20 минут.

## 4 СОВЕТ

СТАРАЙТЕСЬ СЧИТАТЬ КИЛОКАЛОРИИ, полученные с употребленной пищей и потраченные в виде энергии для жизнедеятельности.



# 10 советов для достижения идеального веса



## 5 СОВЕТ

КОНТРОЛИРУЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ. В день достаточно потреблять 3–5 г поваренной соли (натрия хлорида), в том числе содержащейся в продуктах питания.

## 6 СОВЕТ

СБАЛАНСИРУЙТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ, чтобы не вызвать так называемое закисление внутренней среды организма.

## 7 СОВЕТ

ОБЕСПЕЧЬТЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ своему организму. Мышечная деятельность и адекватная физическая нагрузка являются ключевым механизмом регуляции аппетита, жирового и углеводного обмена.



# 10 советов для достижения идеального веса



## 8 СОВЕТ

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПУЛЬС И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ во время тренировок. Пульс не должен превышать возрастной максимум (30 лет – 190, 45 лет – 160, 55 лет – 140, 65 лет – 130 ударов в минуту).

## 9 СОВЕТ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОСТУЮ СХЕМУ МИНИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. Ежедневно приседайте: до 70 раз в среднем возрасте, до 40 раз в пожилом возрасте.

По возможности делайте утреннюю зарядку: 10–15 минут в день в среднем возрасте, 8–10 минут – в пожилом.

## 10 СОВЕТ

НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС. Помните, что достичь еще больших успехов можно, если использовать продукты серии «ФитнесКатализер» от «Сибирского здоровья».



ФИТНЕС-ПРОГРАММА  
для АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

***Fitness  
catalyst***<sup>®</sup>

ФитнесКатализер



**Спасибо за внимание!**