



SmartFood

DIGITAL MEAL

Руководство пользователя SmartFood

Здравствуйте!

В первую очередь, спасибо Вам огромное за интерес, проявленный к нашему продукту. У Вас в руках - результат работы команды SmartFood, врачей и специалистов по питанию. Мы сделали всё, чтобы Вы остались довольны.

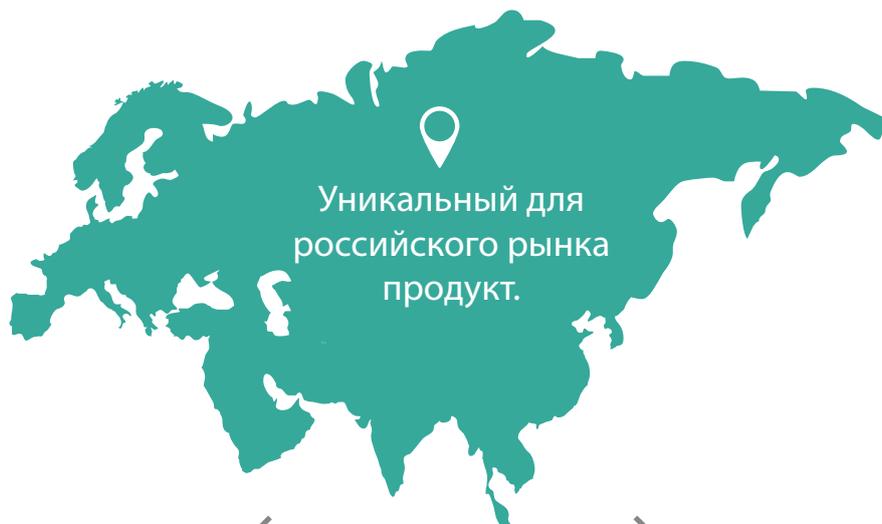
Меня зовут Владимир. Я основатель команды SmartFood. Я всегда стремился к здоровому образу жизни. Ключевой элемент ЗОЖ - питание. Несмотря на бешеный ритм Большого Города я старался питаться правильно. Но срывы случались регулярно. Иногда внешние обстоятельства были сильнее убеждений. Мир сегодня очень быстрый. Бывает, твои планы меняет один телефонный звонок. Ты только что планировал вкусно и полезно пообедать в ресторанчике рядом с офисом, и вот ты уже едешь в другой конец города на важную встречу и поешь неизвестно когда и неизвестно что. Голодать - вредно. Есть в незнакомом месте – опасно.

Я решил, что буду выше обстоятельств – я буду есть вовремя и только полезную пищу. Самое простое решение, как мне казалось, – брать еду с собой из дома. Но это решение принесло с собой новый список сложностей: то я забуду еду дома, то оставлю грязную посуду в офисе и на следующей день не в чем нести обед, то еда пролилась в портфеле... Не говоря уже о том, что нужно регулярно готовить и мыть посуду. Нужно было другое, универсальное решение. Я решил создать еду, которая будет доступна 24/7, не потребует много сил и времени на приготовление, а главное, она будет полезна и сбалансирована. Сказано – сделано.

Сегодня я делюсь с Вами своим решением – питательный коктейль SmartFood. Это удобная еда, которая всегда под рукой. Вы можете положить пакет в машину, хранить в офисе или дома. Используйте SmartFood, когда нет времени, желания или сил готовить традиционную пищу и возиться с грязной посудой. Это удобно, полезно, быстро.



SmartFood – это принципиально новый тип питания.



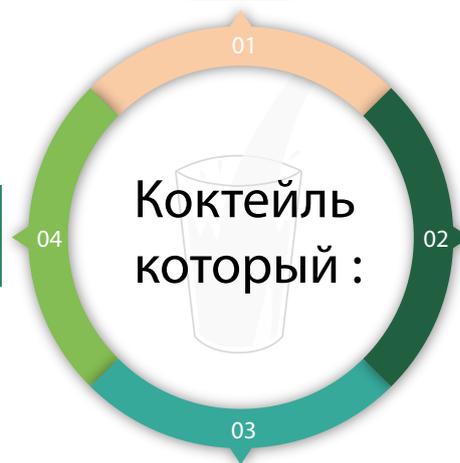
Система питания, которая включает все необходимое для отличного самочувствия.



Не только еда, но и витаминно-минеральный комплекс.

Сбалансирован по белкам, углеводам и жирам.

Может быть использован в любых жизненных ситуациях.



Содержит клетчатку и пребиотики.

Не требует много времени для приготовления

Одна порция коктейля SmartFood заменяет один прием пищи.

Кому подходит система питания SmartFood:



1. Людям, живущим в бешеном ритме



2. Людям, которые хотят быть в отличной физической форме



3. Людям, которые внимательно относятся к тому, что они едят



4. Людям, которые стремятся высвободить время для более важных дел, чем приготовление пищи.

Мы сделали этот продукт для Вас! Пользуйтесь и будьте здоровы!

Как рассчитать вашу потребность в калориях.



Суточная потребность в энергии зависит от пола, возраста и физической активности. Для индивидуального расчёта энергозатрат, Вам необходимо умножить энергозатраты организма по основному обмену веществ на коэффициент физической активности, соответствующему Вашему образу жизни. В дни посещения спортивного зала учитывайте калории потраченные за время тренировки. Если Вы хотите сбросить вес, питайтесь на 15% меньше, чем Ваш организм тратит калорий. Если хотите набрать- на 15 % больше.



Таким образом, зная вашу потребность в калориях, Вы легко можете использовать SmartFood в своих целях: худеть, держать, набирать вес или просто придерживаться правильного питания.

Средние величины основного обмена взрослого человека (ккал/сутки)

Мужчины (основной обмен)					Женщины (основной обмен)				
Масса тела, кг	18 - 29 лет	30 - 39 лет	40 - 59 лет	Старше 60 лет	Масса тела, кг	18 - 29 лет	30 - 39 лет	40 - 59 лет	Старше 60 лет
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

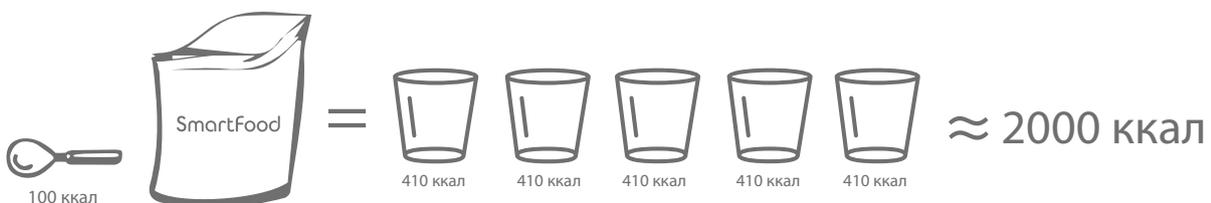
Коэффициенты физической активности

I группа	(очень низкая физическая активность) – работники преимущественно умственного труда, коэффициент физической активности – 1,4 (сотрудники офиса, государственные служащие, научные работники, преподаватели вузов, студенты, специалисты-медики, психологи и т.д.)
II группа	(низкая физическая активность) – работники, занятые легким трудом, коэффициент физической активности – 1,6 (водители, врачи, хирурги, медсестры, продавцы, парикмахеры, работники, фотографы, дизайнеры, работники других родственных видов деятельности);
III группа	(средняя физическая активность) – работники, занятые трудом средней тяжести, коэффициент физической активности – 1,9 (слесари, наладчики, станочники, буровики, водители электрокаров, экскаваторов, бульдозеров, другой тяжелой техники и т.д.)
IV группа	(высокая физическая активность) – работники, занятые тяжелым физическим трудом, коэффициент физической активности – 2,2 (строительные рабочие, грузчики, люди посещающие фитнес центры в дни посещения, и т.д.);
V группа	(очень высокая физическая активность) – работники, занятые особо тяжелым физическим трудом, коэффициент физической активности – 2,5 (спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, шахтеры, каменщики, и т.д.).

Пример расчета суточной потребности калорий.

Пол	Женщина	Мужчина
Возраст	25	35
Вес, кг.	60	80
Базовый обмен веществ	1 380	1 810
Коэффициент физической активности	1,4	1,6
Фитнес (ккал)	0	600
Итого в день:	1 932	3 496

Один пакет SmartFood содержит 5 приемов пищи по 410 ккал, то есть, примерно 2000 ккал.



Также в пакете Вы найдете мерную ложку, которая вмещает количество смеси из расчета 100 килокалорий.

Состав и рецептура.

При подготовке рецептуры мы:

- опирались на рекомендации Роспотребнадзора,
- учли принцип дробного питания,
- использовали идеальный баланс углеводов, белков и жиров,
- добавили пребиотики и улучшили состав известного продукта сойлент.

Основные Ингредиенты SmartFood.

Название компонента	Что это?	Зачем это?
Мальтодекстрин	Больше известен как патока. Обычный компонент детского питания, изготавливается из кукурузного крахмала.	Источник углеводов.
Бониграса	Сухие растительные сливки на молочной основе.	Бониграса имеет хороший баланс по жирным кислотам и при этом низкое содержание насыщенных жиров.
Цегепал	Компонент изготавливается в Германии на основе рапсового масла.	Качественный источник жиров и полиненасыщенных жирных кислот Омега 3 и 6.
Соевый белок	Компонент имеет в своем составе 90% чистого протеина.	Качественный источник жиров.
Молочный протеин	Компонент имеет в своем составе 85% чистого белка.	Источник белков животного происхождения.
Инулин	Пребиотик	Поддерживает популяцию бифидобактерий и лактобацилл.
Пшеничные волокна	Нерастворимые волокна или клетчатка	Необходима для нормальной работы пищеварительной системы.

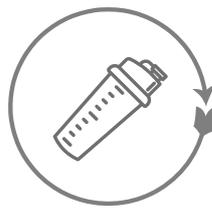
Как готовить и хранить.



1. Налейте в шейкер 200 мл. воды;



2. Добавьте нужное количество SmartFood, используя мерную ложку;



3. Закройте шейкер и потрясите его 30 секунд;



4. Наслаждайтесь своим приемом пищи!



200 мл

Мы рекомендуем размешивать порцию 410 калорий в 200 мл воды, хотя каждый для себя сам подберёт комфортную консистенцию.



2 дня

Размешанный SmartFood можно хранить в течение одного дня при комнатной температуре или два дня в холодильнике.



Вы можете использовать SmartFood на обедах и полдниках, в офисах и в походах, в командировках и в автомобильных пробках.



В большинстве случаев сытость Вы ощущаете сразу. Чувство голода может появиться через 3-5 часов, в зависимости от индивидуального метаболизма. Если через непродолжительное время после приема SmartFood у Вас появилось легкое чувство голода, то выпейте стакан воды. Давно доказано, что мы одинаково воспринимаем голод и жажду и не всегда правильно их идентифицируем.



1 порция
в день

Вашему организму требуется некоторое время, чтобы перестроиться на новый рацион. Поэтому, начните с одной порции в день, и плавно увеличивайте потребление до необходимого Вам.

Сколько раз и как долго можно применять SmartFood.

Не существует правильного ответа на вопрос, как часто и сколько раз в день использовать SmartFood. Наш продукт - высокоточный инструмент, который Вы можете использовать в своём питании, учитывая Ваш образ жизни, ритм, диету и вкусовые предпочтения. SmartFood может даже заменить обычную пищу на весьма продолжительное время.

Разрабатывая SmartFood, мы не ставили себе цель лишить Вас удовольствия есть хорошо приготовленную традиционную еду. Ведь обычная пища – это еще и радость общения, и удовольствие от процесса приготовления. Просто используйте SmartFood в удобном Вам режиме как инструмент здорового питания, который выручит Вас в любых ситуациях и позволит остаться на пике формы и работоспособности!



Спасибо, что выбрали Здоровый Образ Жизни.