

Разговор о правильном питании и правильном завтраке

Такой разговор может состояться в любых условиях:

- Со знакомыми
- Разговорившись с незнакомыми людьми
- Со старыми клиентами
- С гостями в клубе
- На встречах по Тотал плану
- На любых других встречах
- Даже по телефону.





Разговор начинается с вопросов:

А кстати, Вы чем завтракаете?
А ваш муж (жена) как завтракает?
А ваши дети как завтракают?

А как Вы питаетесь в течение дня?
А ваш муж?
А дети?

А что Вы пьете в течение дня?
А ваш муж?
А дети?

(Цель этих вопросов – понять, как люди завтракают, питаются в течение дня и какой у них питьевой режим. А так как в большинстве случаев люди питаются неправильно, то это открывает нам возможность познакомить их с принципами правильного питания, которое начинается с правильного завтрака).



И последний вопрос: в вашей семье встречаются какие-нибудь из следующих проблем:

- Хроническая усталость
- Головные боли
- Проблемы пищеварения (запор)
- Нарушение сна
- Лишний вес
- Что-нибудь еще?

(Теперь у нас сложилась картина привычек питания и образа жизни в этой семье, и на основе этой информации мы можем рассказать о том, откуда берутся проблемы, связанные с питанием, и как их избежать).



(Если ситуация не позволяет провести нижеследующий разговор, то назначьте встречу и проведите разговор в более удобной обстановке).

Я бы хотел в двух словах рассказать Вам, какая удивительная связь была обнаружена в последние годы между неправильным завтраком и многими проблемами здоровья.

Дело в том, что наш организм состоит из 100 триллионов клеток, которые в течение дня нуждаются в 114 различных питательных элементах.

Все, что Вы съели вчера, состоит из двух основных групп элементов. Первая группа элементов дает нам **энергию** (белки, жиры, углеводы). Вторая группа – **строительные материалы** (белки, аминокислоты, витамины, минералы, микроэлементы и многое другое).

Энергию Вы потратили вчера, когда бодрствовали, а строительные материалы ваш организм использовал ночью - ведь именно ночью во время сна происходят процессы восстановления и регенерации.

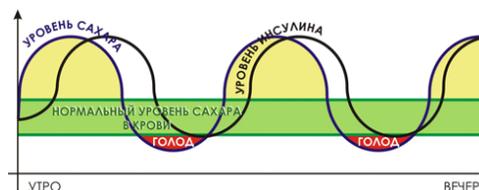
(В случае если у человека завтрак основан на углеводах)

Таким образом, утром ваш организм просыпается голодным и от имени 100 триллионов клеток кричит: «Дайте мне 114 питательных элементов и энергию, которые я потратил за последние сутки». При этом Вы сами можете и не чувствовать утром голод, но это только вопрос времени.

А теперь давайте посмотрим, что же Вы ему с утра даете: тост с вареньем и кофе с сахаром. Все это – простые углеводы, которые, попадая в кровь, тут же превращаются в сахар. Ваш организм утром проснулся и попросил 114 питательных элементов, а Вы ему вместо этого – сахар.

Поднимая уровень сахара в крови, Вы заставляете поджелудочную железу интенсивно вырабатывать инсулин. Инсулин удаляет сахар из крови и превращает его в жир. При этом уровень сахара в крови снижается, зачастую ниже того уровня, с которым Вы проснулись утром. Появляется ощущение голода и слабости. Вам опять хочется простых углеводов (шоколадки, кофе с сахаром, сэндвич, сладости, печенье, булочки, сладкие газировки и соки и т.д.), которые вновь поднимают уровень сахара в крови и снимают ощущение голода и слабости. Уровень сахара опять пошел вверх, а за ним – и уровень инсулина.

Такой цикл повторяется несколько раз в день и приводит к углеводной зависимости.



Углеводная зависимость перегружает и ослабляет поджелудочную железу, что в результате ведет к сахарному диабету. Сахар в крови портит сосуды, а инсулин, убирая его, добавляет нам лишний жир.

Все это вместе – прямой путь к **лишнему весу, высокому давлению и диабету**. И все это начинается с **неправильного завтрака**.



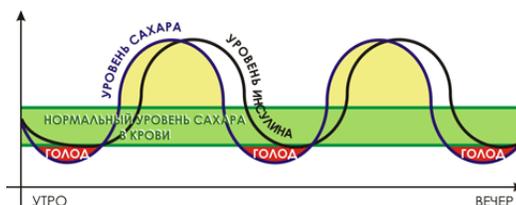
(В случае если человек пропускает завтрак)

Таким образом, утром ваш организм просыпается голодным и от имени 100 триллионов клеток кричит Вам: «Дай мне 114 питательных элементов и энергию, которые я потратил за последние сутки». При этом Вы сами можете и не чувствовать утром голод, но это только вопрос времени.

А теперь давайте посмотрим, что же Вы ему с утра даете. Ответ: ничего! В результате уровень сахара в крови падает и наступает голод. Он толкает Вас на поиск простых углеводов (шоколадки, кофе с сахаром, сэндвич, сладости, печенье, булочки, сладкие газировки и соки и т.д.), чтобы быстро поднять уровень сахара в крови.

Поднимая уровень сахара в крови, Вы заставляете поджелудочную железу интенсивно вырабатывать инсулин. Инсулин удаляет сахар из крови и превращает его в жир. При этом уровень сахара в крови снижается, зачастую ниже того уровня, с которым Вы проснулись утром. Появляется ощущение голода и слабости. Вам опять хочется простых углеводов, которые вновь поднимают уровень сахара в крови и снимают ощущение голода и слабости. Уровень сахара опять пошел вверх, а за ним – и уровень инсулина.

Такой цикл повторяется несколько раз в день и приводит к углеводной зависимости.



Углеводная зависимость перегружает и ослабляет поджелудочную железу, что в результате ведет к сахарному диабету. Сахар в крови портит сосуды, а инсулин, убирая его, добавляет нам лишний жир.

Все это вместе – прямой путь к **лишнему весу, высокому давлению и диабету**. И все это начинается с **неправильного завтрака**.



А Вы хотите знать, каким все-таки должен быть правильный завтрак? *Да...*

Так вот: он должен отвечать трем основным требованиям:

1. Дать организму все строительные элементы, которые он потратил за ночь
2. Дать энергию, которую он потратил за последние сутки
3. И при этом не повысить уровень сахара в крови, чтобы не начал выделяться инсулин



А где же взять такой завтрак?

У меня. Наша Компания как раз и разработала новую программу правильного завтрака, которая решает все вышеперечисленные проблемы:

1. Обеспечивает организм всеми питательными элементами
2. Дает энергию, источником которой служит белок, а не углеводы
3. Сохраняет уровень сахара в норме и предотвращает выработку инсулина

А кроме того, он очищает кишечник, улучшает усвоение питательных элементов и поддерживает водный баланс в течение всего дня.



Наша программа состоит из двух частей:

1. Завтрак из трех блюд:

- сок Алоэ
- напиток Термоджетикс
- коктейль Формула 1

2. Напиток Термоджетикс –
1.5 л в течение дня*

* Детям Термоджетикс не рекомендуется

БАЗИСНАЯ ПРОГРАММА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Угостить всеми тремя продуктами и рассказать о них (для рассказа об этих продуктах смотри Руководство по открытию клубов).

Рассказать о личных результатах и результатах клиентов.



Продажа программы правильного завтрака или абонемента в клуб

В клубе: Если такой разговор состоялся с гостем в клубе или с человеком, который живет или работает рядом и мог бы стать членом клуба, предложите ему абонемент для посещения клуба.

Если такой разговор состоялся с человеком, который не может посещать клуб, предложите ему программу правильного завтрака и пригласите посещать ваши еженедельные или ежемесячные встречи клуба.

Вне клуба: Обратитесь к списку знакомых и расскажите им о программе правильного завтрака.

Обзвоните старых клиентов и расскажите им о **новой** программе правильного завтрака.

В конце встречи по Тотал плану перейдите к разговору о правильном завтраке.

Где бы Вы ни были, начинайте этот разговор вне зависимости от контекста. Не забывайте, что главным связующим словом является «А кстати...» (см. стр. 1).

Любые сомнения и возражения типа:

- Мне не нужно худеть
- Не хочу Гербалайф
- Я уже сидела на 20 диетах, но это не помогает
- Я только что начала диету
- Я не верю в порошки и таблетки
- У меня нет денег
- И тому подобное

теряют свою силу, как только Вы перестаете с ними спорить и задаете **волшебный** вопрос:

«А кстати, Вы как завтракаете?»



Пример конкретного разговора

- А кстати, Вы чем завтракаете?
- *Тост с вареньем и кофе*
- А ваш муж (жена) как завтракает?
- *Примерно то же самое, иногда яичницу*
- А ваши дети как завтракают?
- *Корнфлекс с молоком*

- А как Вы питаетесь в течение дня?
- *Перехватываю на работе все подряд, потом обедаю, потом что-нибудь еще, потом ужин дома...*
- А ваш муж?
- *У мужа тоже нет нормального режима питания*
- А дети?
- *Воюем...*

- А что Вы пьете в течение дня?
- *Кофе, чай, соки, кола*
- А ваш муж?
- *Все подряд*
- А дети?
- *Соки, газировки, кола*

- А как Вы относитесь к сладостям?
- *Грешна - люблю*



- И последний вопрос: в вашей семье встречаются какие-нибудь из следующих проблем: хроническая усталость, головные боли, проблемы пищеварения, такие как запор, нарушение сна, лишний вес?

-Ну, не без этого. У меня самой..., у мужа - ..., у мамы - ...

- Все это вполне закономерно: начиная день с углеводов, Вы попадаете в замкнутый круг, из которого не так просто выбраться. Поэтому и в течение дня у Вас соответствующий режим питания.

Вы знаете, в последние годы была обнаружена связь между неправильным завтраком и многими проблемами здоровья.

Дело в том, что наш организм состоит из 100 триллионов клеток, которые в течение дня нуждаются в 114 различных питательных элементах.

Все, что Вы съели вчера, состоит из двух основных групп элементов. Первая группа элементов дает нам **энергию** (белки, жиры, углеводы). Вторая группа – **строительные материалы** (белки, аминокислоты, витамины, минералы, микроэлементы и многое другое).

Энергию Вы потратили вчера, когда бодрствовали, а строительные материалы ваш организм использовал ночью - ведь именно ночью во время сна происходят процессы восстановления и регенерации.

Таким образом, утром ваш организм просыпается голодным и от имени 100 триллионов клеток кричит: «Дайте мне 114 питательных элементов и энергию, которые я потратил за последние сутки». При этом Вы сами можете и не чувствовать утром голод, но это только вопрос времени.



А теперь давайте посмотрим, что же Вы ему с утра даете: тост с вареньем и кофе с сахаром. Все это – простые углеводы, которые, попадая в кровь, тут же превращаются в сахар. Ваш организм утром проснулся и попросил 114 питательных элементов, а Вы ему вместо этого – сахар.

Поднимая уровень сахара в крови, Вы заставляете поджелудочную железу интенсивно вырабатывать инсулин. Инсулин удаляет сахар из крови и превращает его в жир. При этом уровень сахара в крови снижается, зачастую ниже того уровня, с которым Вы проснулись утром. Появляется ощущение голода и слабости. Вам опять хочется простых углеводов (шоколадки, кофе с сахаром, сэндвич, сладости, печенье, булочки, сладкие газировки и соки и т.д.), которые вновь поднимают уровень сахара в крови и снимают ощущение голода и слабости. Уровень сахара опять пошел вверх, а за ним – и уровень инсулина.

Такой цикл повторяется несколько раз в день и приводит к углеводной зависимости. Углеводная зависимость перегружает и ослабляет поджелудочную железу, что в результате ведет к сахарному диабету. Сахар в крови портит сосуды, а инсулин, убирая его, добавляет нам лишний жир.

Все это вместе – прямой путь к **лишнему весу, высокому давлению и диабету**. И все это начинается с **неправильного завтрака**.

А Вы хотите знать, каким все-таки должен быть правильный завтрак? *Да...*

Так вот: он должен отвечать трем основным требованиям:

1. Дать организму все строительные элементы, которые он потратил за ночь



2. Дать энергию, которую он потратил за последние сутки
3. И при этом не повысить уровень сахара в крови, чтобы не начал выделяться инсулин

- А где же взять такой завтрак?

У меня. Наша Компания как раз и разработала новую программу правильного завтрака, которая решает все вышеперечисленные проблемы:

1. Обеспечивает организм всеми питательными элементами
2. Дает энергию, источником которой служит белок, а не углеводы
3. Сохраняет уровень сахара в норме и предотвращает выработку инсулина

А кроме того, он очищает кишечник, улучшает усвоение питательных элементов и поддерживает водный баланс в течение всего дня.

Наша программа состоит из двух частей:

1. Завтрак из трех блюд: сок Алоэ, напиток Термоджетикс, коктейль Формула 1
2. Напиток Термоджетикс – 1.5 л в течение дня

Угостить всеми тремя продуктами, рассказать свою историю и истории своих клиентов. Закрыть сделку.