



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
_____ Игохин С.В.
«____» _____ 2016г.

СТАНДАРТ «Питание»

Условные сокращения:

ГД – генеральный директор

КД – коммерческий директор

ДПМ- директор по маркетингу

УК – управляющий клуба

МПФ – менеджер по продажам фитнес

СМ-сервис менеджер

А-администратор

СТ- старший тренер

Т– тренер

ФК – фитнес консультант

1. Общие положения

1.1. Базовые принципы

Целью введения Стандарта «Питание» является информирование сотрудников о правилах правильного питания, цели использования спортивного питания, повышения лояльности клиентов, увеличение продаж.

1.2. Сфера применения.

Действие данного Стандарта распространяется на всех сотрудников.

Стандарт применяется для:

- Обучения персонала
- Правильного консультирования и увеличение лояльности клиентов.

Участниками данного бизнес-процесса являются: Коммерческий директор, Директор по маркетингу, управляющий клуба, администратор, менеджер по продаже фитнес, Старший тренер, тренер, фитнес консультант.

Куратор внедрения Стандарта- Коммерческий директор

Куратор работы - Старший тренер.

Главный контролер исполнения – Генеральный директор.

Члены комитета по Стандарту – Коммерческий директор, старший тренер.

1.3. График создания положения Стандарта.

Данный Стандарт принимается единовременно, начинает свое действие с 1.09.2016 г.

Ежеквартально могут вноситься коррективы в Стандарт, но не позднее 1 числа месяца следующего за кварталом.

Действия данного Стандарта устанавливается приказом после его утверждения генеральным директором.

1.4.Описание спортивного питания.

Спортивное питание — это особая группа 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.

Спортивное питание причисляется именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену.

№	Наименование товара	Описание
ВИТАМИНЫ		
1.	Комплекс витаминов: • Витаформула • VpLabUltrawomen, • Optiwomen. • Vitamin+	Витамины необходимы при регулярных занятиях, так как организм воспринимает каждую тренировку как стресс, и нехватка тех или иных веществ может спровоцировать ухудшение самочувствия, внешнего вида или же остановку потери веса.
ДОБАВКИ		
2	Glucosamine-Chondroitin	Препарат для защиты суставов. Используется для профилактики проблем при высоких нагрузках. Прежде всего, это вещество способствует образованию (синтезу) суставного хряща; воздействует на клетки синовиальной мембраны суставов, усиливая обмен веществ в них и тем самым улучшая питание хрящевой ткани; уменьшает боли при деформирующем артрозе; увеличивает подвижность в суставах, тем самым восстанавливая их функции;
3	Coenzyme Q 10	Уменьшает гипоксическое повреждение (повреждение ткани, вызванное недостатком кислорода), генерирует энергию и повышает толерантность к физическим нагрузкам, как антиоксидант замедляет процесс старения - нейтрализует свободные радикалы, отдавая

		свои электроны, укрепляет иммунную систему, полезен при аллергиях и респираторных заболеваниях.
4	DMAE	Усиливает снабжение мозга кровью, соответственно глюкозой, кислородом и др. Улучшает взаимодействие как клеток мозга, так и отдельных его областей и полушарий. Вследствие чего улучшается память, концентрация внимания, сообразительность и т.д. ДМАЭ полезен всем независимо от возраста и состояния здоровья.
5	Omega 3-6-9	Полезные жиры, которые обязательно нужно включать в рацион при постоянных тренировках. Благоприятно сказываются на женском здоровье, помогают нормализовать гормональный фон и функционирование общего состояния организма.
ЖИРОСЖИГАТЕЛИ		
6	L-carnitine	L-карнитин — это аминокислота без которой невозможен обмен жиров. Основная функция и действие — транспортировка жировых клеток к месту их расщепления, увеличение потребления кислорода, сжигание жировой ткани.
7	Фитнес-напиток L-carnitin	Слабо газированный освежающий напиток на соковой основе с L-карнитином. Добавленные в продукт L-карнитин помогает организму перерабатывать лишний жир в полезную энергию, регулируют углеводный и жировой обмен. Добавленный в продукт L-карнитин играет важную роль в энергетическом обмене, осуществляя перенос длинноцепочечных жирных кислот через внутреннюю мембрану митохондрий для последующего их окисления и, тем самым, снижает накопление жира в тканях. Дефицит L-карнитина способствует нарушению липидного обмена, в том числе развитию ожирения, а так же развитию дистрофических процессов в миокарде.
ЭНЕРГЕТИКИ		
8	Гуарана	Энергетический напиток, основным компонентом которого является Гуарана. Гуарана действует через увеличение частоты сердечных сокращений. Гуарана является натуральным, растительным источником кофеина и других фитохимических компонентов. Гуарана повышает энергию, увеличивает уровень когнитивной деятельности (фокусирование, концентрация), и также отличный инструмент при диетах, поскольку она подавляет аппетит и помогает использовать утилизацию жира для высвобождения энергии.
9	Energytabs	Так же содержит кофеин, экстракт гуараны. Может содержать витаминные комплексы способствующие разгону метаболизма. Обладает тем же самым действием, что и любой энергетик, воздействует на нервные окончания, увеличивает ЧСС, что способствует

		большей выработке энергии и увеличению выносливости.
БАТОНЧИКИ И ПЕЧЕНЬЕ		
10	Протеиновые батончики	Показаны для быстрого приема пищи перед тренировкой, если клиент не успел полноценно поесть.
11	Печенье: • Fiber Fitness Cookies. • Protein Cookies	
КОКТЕЙЛИ		
12	Изолят	Пищевая добавка при спортивном питании. Изолят содержит в своем составе около 97% белка. Показан клиентам которые хотят похудеть, нейтрализует кортизол (гормон стресса), тем самым запускает процесс жиросжигания. Употреблять сразу после тренировки (15-20 минут), можно заменить им 1 прием пищи (можно и не в тренировочный день, но в качестве перекуса).
13	Белково-углеводные котеили	Пищевая добавка при спортивном питании. В своем составе содержит белки и преимущественно сложные углеводы. Белок предотвращает процесс мышечного распада (катаболизма), углеводы же помогают восстановиться организму. Особенно показан, если клиенты занимаются постоянно и хотят рельеф.
14	Казеин	Пищевая добавка при спортивном питании. Казеин производится на основе молока. От сывороточного белка он отличается тем, что время его усвоения организмом гораздо больше и соответственно чувство сытости после его приема также будет более долгим.что принимать лучше всего казеин перед сном, либо в том случае, если вы знаете, что потом, долгое время не сможете покушать. Есть риск того, что может задерживать воду.
15	Гейнер	Пищевая добавка при спортивном питании. Содержит, главным образом, углеводы (простые либо сложные, от чего во многом зависит цена продукта) и белок (как правило концентрат сывороточного белка, но встречаются и мультикомпонентные по составу белка гейнеры). Гейнер в первую очередь необходим людям, твёрдо решившим набрать мышечный вес, занимаясь силовым тренингом поскольку углеводы являются лучшим топливом для физических нагрузок в тренажёрном зале, а белок — незаменимый строительный материал для роста мускулатуры и набора мышечной массы (миофибриллярная гипертрофия — увеличение мышечного волокна). Показан к приему при желании клиента набрать

		мышечную массу, но при этом клиент должен внимательно следить за содержанием БЖУ в повседневном рационе, иначе есть риск увеличения веса из-за жировой ткани.
АМИНОКИСЛОТЫ		
17	ВСАА	ВСАА полезны для всех. ВСАА – это 3 аминокислоты: лейцин, изолейцин и валин. Помогает остановить процесс мышечного катаболизма. Хорошо принимать во время кардио тренировок. Не будет лишним и при силовом тренинге. Прием 2 раза и в тренировочный, и в не тренировочный день. Позволяет сохранять мышечную ткань. Особенно полезно для клиентов, которые работают на увеличение мышечной рельефности. При приеме во время кардио тренировок помогает организму расходовать именно жировую ткань, а не разрушать мышечную.

СОГЛАСОВАНО:

Коммерческий директор _____ Билибенко Е.В. «__» _____ 2016г.

Директор по маркетингу _____ Сергеева М. А. «__» _____ 2016г.

Старший тренер _____ Ремпель А.А. «__» _____ 2016г.

Сервис менеджер _____ Новикова Е.О. «__» _____ 2016г.

1. Выбор питания.

Выбор для употребления необходимого типа продуктов осуществляется в зависимости от поставленных при составлении тренировочной программы целей. Например, для снижения массы тела принимают жиросжигатели, L-карнитин, которые ускоряют утилизацию жиров в организме, а также улучшают транспорт жирных кислот в митохондрии. Если же необходимо набрать мышечную массу, то употребляют спортивные добавки, относящиеся к категориям гейнеров, протеинов, аминокислот, тестостероновых бустеров. Также в ассортименте спортивного питания существует много комплексных продуктов, которые способны восстанавливать силы и энергию, улучшать общий обмен веществ и многие функции организма.

2. Основной принцип.

Главный принцип питания — сбалансированность и достижение определенной спортивной цели. Необходимый состав выбирается по мере необходимости и удобства потребления. Энергией для каждой клетки является гидролиз АТФ (Аденозинтрифосфат), который синтезируется клетками организма из углеводов. Таким образом, в питании человека углеводы играют важную роль в энергетическом обеспечении жизнедеятельности. Белки пищи используются клетками организма как основной материал для строительства тканей. Они могут быть отправлены на производство АТФ, но с затратой большего количества энергии. Белки усваиваются клетками организма с помощью биохимического сигнала «еда», подаваемого гормоном инсулином. Инсулин рефлекторно вырабатывается поджелудочной железой при попадании в пищеварительный тракт углеводов. Соотношение поступления белков и углеводов не должно превышать одной четверти белков по отношению к углеводам, тогда количества выработанного инсулина хватит для усвоения белка.

3. Скорость усвоения.

Разные продукты усваиваются с разной скоростью, и эта скорость часто не зависит от их калорийности. Перед физической нагрузкой употребляют обычно быстро усваиваемые продукты, на период сна — медленно усваиваемые продукты. В целом наиболее высокой скоростью усвоения обладают углеводы, за ними следуют белки, а наибольшее время для переваривания требуется липидам (жирам). Препараты, содержащие белок, классифицируются по скорости усвоения в зависимости от типа

протеина, входящего в их состав. Протеин из молочной сыворотки имеет максимальную скорость абсорбции, протеин из казеина (творожный белок), наоборот, относится к «медленным» протеинам. Довольно часто в спортивном питании отдельно произведённые протеины, аминокислоты смешиваются с углеводосодержащими продуктами.

4. Рекомендации.

В большинстве случаев спортивную тренировку лучше проводить на свободный желудок, приняв незадолго до её начала достаточное количество «быстрых» углеводов и аминокислот. В настоящее время разработан ряд эффективных тренировочных комплексов, содержащих специальные углеводы, быстро восполняющие запасы гликогена в мышцах (амилопектин), аминокислоты с разветвлённой цепью (ВСАА), особенно необходимые для восстановления мышечной ткани и энергии, аргинин (аминокислота, усиливающая кровообращение во всех органах и тканях), ноотропные вещества (улучшающие ментальные функции, концентрацию, внимание, реакцию), антиоксиданты (защищающие от повреждений клеточные мембраны), мышечные энергетики (креатин), липотропики (вещества, стимулирующие липолиз, например L-карнитин). Вскоре после завершения тренировки рекомендуются к приёму комплексные аминокислоты, ВСАА, L-глутамин, протеиновые или белково-углеводные коктейли, защищающие мышечную ткань от разрушения под действием тренировочного стресса (катаболических процессов).

5. Питание до и после тренировки.

Питание и тренировочный процесс взаимосвязаны. Прием пищи должен осуществляться за 40-50 минут. Калорийность такой закуски не должна превышать 200 ккал. Тренировка на голодный желудок не рекомендуется.

После тренировки необходимо восстановить запасы гликогена в печени и мышцах. Чем интенсивней была тренировка, тем больше гликогена было истрачено, тем больше возникший дефицит. Ресинтез гликогена занимает порядка 20 часов, требует большего количества углеводов, особенно первые 2 часа после тренировки, когда скорость этого ресинтеза увеличивается вдвое, возникает т.н. белково-углеводное окно.

При аэробных занятиях необходимо поддерживать водносолевой баланс. Обезвоживание приводит к тому, что организм хуже снабжается кровью замедляются процессы пищеварения. Суточная потребность в жидкости составляет 9-13 стаканов. В течении дня мы расходует до 10 стаканов. С пищей поступает около 2х стаканов жидкости, все остальное должно выпиваться.

6. Рациональное питание.

Под рациональным питанием подразумевается достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание. Основой для правильного питания

является дробление суточного приема на несколько рационов: завтрак, перекус, обед, ужин, перекус.

При этом на завтрак должно приходиться 25-30% суточной нормы, на обед 30-40%, на ужин 15-20%, перекусы по 10% соответственно.

Необходимо учитывать скорость усвояемости как отдельных продуктов, так и готовых блюд, к примеру плотный обед усваивается в течении 3-4 часов, легкий в течении 2-3 часов, а низкокалорийная закуска в течении часа или двух.