

# Памятка для клиента

Спасибо за то, что Вы выбрали одну из программ Chefeat . Пожалуйста, прочтите эту памятку для того, чтобы добиться лучших результатов с помощью нашей системы здорового питания.

## Меры предосторожности

1. Пожалуйста, храните наши блюда в холодильнике.
2. Все блюда упакованы в специальные контейнеры, часть из которых не пригодна для разогрева пищи. Контейнеры при необходимости могут быть промаркированы специальными значками и надписями, которые помогут Вам определить пригодность контейнера для разогрева. Пожалуйста, не разогревайте пищу в контейнерах, которые помечены значком «не разогревать»! Это может привести к выделению токсичных веществ из пластика в пищу.
3. Разогревайте еду в СВЧ – печи или духовке. Приоткройте пленку или проткните ее вилкой перед разогревом блюда.

## Снижение веса

1. Для того, чтобы Ваш организм чувствовал себя комфортно, выпивайте не менее 2 – х литров жидкости ежедневно. Это могут быть: вода, несладкий чай или кофе, низкокалорийные молочные продукты (молоко с низким содержанием жира, айран). Помните, что соки, компоты и квас содержат большое количество сахара или фруктозы. Если Вы выбрали программу снижения веса, пожалуйста, воздержитесь от их употребления ( кроме тех напитков, которые включены в Ваш заказ).
2. Алкогольные напитки оказывают отрицательное воздействие на скорость снижения веса. Во – первых, они содержат большое количество углеводов. Во – вторых, они замедляют обменные процессы, что приводит к менее эффективному сжиганию калорий. В – третьих, они повышают аппетит и снижают контроль, что приводит к перееданию. Если Вы не можете, воздержаться от употребления алкоголя во время диеты, выбирайте сухие вина – они наименее вредны для фигуры.
3. Съедайте только те блюда, которые включены в Ваш заказ. Это особенно критично для тех, кто выбрал программу снижения веса. « Кусочек шоколада» или « горстка орехов» содержит дополнительные жиры и углеводы, которые снижают эффект от программы ( например, 50 грамм орехов содержит **30 грамм жиров**. Рекомендованная норма жиров для программы 1400 ккал – **40 грамм в день**).
4. Если Вы выбрали слишком жесткий рацион, Вам будет трудно его соблюдать. Признаками не правильно выбранной диеты являются: мучительное чувство голода, раздражительность, слабость, снижение внимания и скорости мышления. Если в процессе использования программы Вы поняли, что выбрали слишком строгую диету –

пожалуйста, свяжитесь с нашим диетологом или оператором: мы сможем изменить Вашу программу начиная со следующего дня.

## **Программы и здоровье**

Мы готовим здоровые, свежие и сбалансированные блюда. Скорее всего, у Вас не возникнет проблем при их употреблении. Однако Вам следует обратить внимание на следующие моменты:

1. Если у Вас есть известные Вам пищевые аллергии, пожалуйста, обязательно сообщите нам. Мы исключим аллергены с Вашего рациона.
2. Если у Вас есть диагностические подтвержденные заболевания обменной системы, эндокринной системы, желудочно – кишечного тракта, обязательно сообщайте нам. Мы внесем некоторые изменения в Вашу индивидуальную диету.
3. Жесткие диеты могут привести к проблемам со здоровьем, особенно при длительном соблюдении. Не употребляйте рацион ниже основного обмена больше 10 дней подряд – это может оказать негативное влияние на Ваше психологическое и физическое состояние. Для того, чтобы узнать уровень основного обмена, рассчитайте на калькуляторе, который расположен на нашем сайте, отправив такие данные: рост, вес, пол, возраст, род занятий, количество и интенсивность тренировок в неделю).

## **Упаковка**

Мы привозим нашу продукцию с вложенным внутрь аккумулятором холода. Вы можете использовать коробки и аккумуляторы холода как Вам угодно, однако если их накопилось несколько штук и они не нужны, отдайте их нашему курьеру при следующем его визите.

**Если у Вас есть какие – либо вопросы, мы будем рады ответить на них по тел. 8 (916 ) 039 95 38**

**Приятного аппетита!**