

Программа похудения Fitolife® - в сочетании с определённым режимом питания - эффективный метод потери лишних килограммов

Резюме

В лабораториях Роберта Шварца были проведены специальные клинические исследования с целью доказать эффективность Fitolife® в области потери веса. Исследование проводилось на группе из 18 участников, чей средний Индикатор Массы Тела (ИМТ = вес в кг/рост в м в квадрате) равен 30. Пищевые заменители Fitolife® употреблялись 2 раза в день в сочетании со строго следуемой диетой, приспособленной к полу участников и включающей в себя два лёгких перекуса в течение дня. Полученные результаты свидетельствуют: средняя потеря веса после 28 дней диеты составляет 5.38 кг. Объём талии и бёдер уменьшились за тот же период на 6.6 см.

Введение

Диета с пищевыми заменителями показывает результаты, изменяемые в зависимости от способа их употребления. В лабораториях Роберта Шварца решили применять стандартный режим. Учитывая, что превосходство диет с 5-6 разовым питанием над диетами с 3-х разовым питанием неоднократно доказано, Лаборатории Роберта Шварца предприняли исследование (под медицинским контролем) диеты, состоящей из 3х приёмов пищи (2 из которых – пищевые заменители) и 2х перекусов в фиксированные часы.

Испытуемые и метод исследования

14 женщин и 4 мужчин с избыточным весом (средний ИМТ равен 30, колеблясь между 24 и 45) получили программу диеты на период в 28 дней. Лечащий врач каждого участника замерил рост, вес, объём талии и бёдер в день, предшествующий программе. С первого дня участники начали принимать 2 пищевых заменителя (Fitolife: пищевые заменители, изготовленные в соответствии с европейской директивой 96/8 ЕС) в сочетании с обозначенными в программе продуктами, один обычный приём пищи (сбалансированный) и 2 лёгких перекуса в 10.00 и 16.00, также продуманные в изначальной программе. Диета включала в себя 1.5 л воды в день и соответствовала 1000 калориям для женщин и 1200 калориям для мужчин.

Участникам раздали кухонные весы с точностью до 1 г., чтобы проследить за количеством потребляемой пищи и жидкости, после чего их попросили регистрировать каждый прием пищи с целью контроля.

Каждого участника приглашали еженедельно, чтобы проверить строго ли соблюдается данная программа и чтобы внести небольшие изменения в зависимости от вкусовых пристрастий или возможных аллергических реакций каждого участника.

Через 28 дней были произведены соответствующие измерения их лечащим врачом, которые сравнили с начальными показателями.

В конце все 18 участников заполнили анкеты для получения качественной информации о продукте и методике.

Результаты

Потеря веса за период в 28 дней в среднем составила 5,38 кг, от 1,6 до 8,3 кг. Объем талии и бедер уменьшился на 6,6 см.

Качественные результаты следующие:

100% положительных отзывов о программе, продукте и результате.

Замечание по качеству продукции Fitolife® в среднем у 16,48%.

Строгое соблюдение программы 77,78%. Остальные 22,22% либо меняли порядок 2-х приемов пищи в один и тот же день либо заменяли один продукт другим после того, как справились о возможной замене у лаборатории. Один из участников не следовал программе по выходным дням. Самый маленький показатель потери веса был именно у данного участника (1,6кг).

Шестеро участников отметили наличие нежелательных побочных явлений, таких как: проблемы с пищеварением и слабость. В одном случае зарегистрирована аллергическая реакция, но отмечено, что со временем все прошло, что говорит о том, что этот случай не было аллергией.

Заключение

Данное клиническое испытание указывает на важность сочетания 3 ключевых факторов для успеха программы потери веса:

- использование заменителя пищи 2 раза в день
- диета, четко определяющая остальные составляющие основного рациона, в том числе и легкие перекусы
- частый контроль по желанию с целью отслеживания состояния и исправления возможных ошибок в следовании программе.

