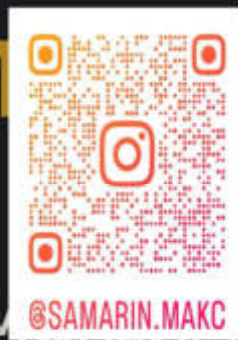


Ночной дозор: лайфхаки для стройности и счастья ЗНИ.

Автор: Самарин Максим



Об авторе

42 год

Испробовал 6 видов диет, 8 раз начинал и бросал
Во всем разобрался и сбросил вес со 120 кг до 93 кг
В весе 93 кг нахожусь уже 5й год.

-Создатель и руководитель проекта maxima38.
компания оснащает медицинские учреждения
от Иркутска до Сахалина

-Резидент финансового клуба Finance1

- резидент иркутского бизнес-клуба Бабр

-Практикующий инвестор

Кредитование по сути простое, но очень сложное





Работаем для тех,
кто
заботится о людях!

с 2007 года

О

Я родился в г.Братск, в семье врачей.
Мой отец – врач-хирург-травматолог, и я знаю
о труде врача не понаслышке!

Бывало, я мальчиком проводил время с ним на
работе и был поражен, как врач должен решать
множественные задачи, зачастую которые не
должны его касаться.

Создавая компанию «Максима», я и моя
команда **делаем максимум** для того, чтобы
врачи занимались своей прямой задачей –
лечили людей.

**Все хлопоты по обеспечению этой
деятельности мы берем на себя** и
бережно сопровождаем во всех вопросах
оснащения и эксплуатации медицинских
изделий на протяжении нашей работы.

МАКСИМА



НАШИ ЦЕННОС

КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ

Мы работаем только с сертифицированным оборудованием и препаратами, понимая, что в центре каждого процесса — человек. Именно поэтому мы подходим к делу с максимальной ответственностью, как для себя.

ЭКСПЕРТИЗА И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

 **МАКСИМАЛЬНАЯ** Наша команда — это

квалифицированные специалисты с многолетним опытом. Мы непрерывно развиваем свои



НАДЁЖНОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Мы сопровождаем наших клиентов не только на этапе поставки, но и после — предоставляя гарантийное и постгарантийное обслуживание. В основе нашей работы — интересы заказчика, а не планы поставщиков.



ИННОВАЦИИ И РАЗВИТИЕ

Мы открыты к новым технологиям, которые делают нашу работу эффективнее и приносят пользу нашим клиентам. Постоянно исследуем и внедряем инновационные решения, ориентируясь на будущее.



КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАН НОСТЬ

ДЛЯ КОГО



Медицинские
организации



Косметологи-
ческие центры



Индустрия
гостеприимств
а



Общественное
питание



Ветеринарные
клиники



Образовательн
ые
учреждения



Корпоративны
е
клиенты

НАПРАВЛЕ НИЯ

1 ПРОДАЖА МЕДИЦИНСКОГО И ЛАБОРАТОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Мы подбираем оборудование с учётом специфики каждого учреждения, предлагая решения, которые способствуют повышению точности диагностики и

2 эффективности лечения. Работаем исключительно с проверенными и надёжными поставщиками. Обладаем значительным опытом участия в тендерных закупках.

РЕАЛИЗАЦИЯ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ И ОБОРУДОВАНИЯ

Поставляем инновационные косметологические препараты с

3 ПРОИЗВОДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ И МОЮЩИХ СРЕДСТВ

Наши бренды — Дезомакс, Dr. Stark, Чистократъ — разрабатываются на основе современных научных достижений и соответствуют актуальным стандартам безопасности. Продукция предназначена для профессионального использования в медицинских и лабораторных учреждениях.

4

5 СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Осуществляем полный комплекс работ по монтажу, техническому обслуживанию и ремонту медицинского и лабораторного оборудования. Наша команда сертифицированных инженеров обеспечивает надёжную и бесперебойную работу оборудования.

НАШИ ПРЕИМУЩЕ СТВА



Глубоко
вникаем в
специфику
работы
заказчика и
законодатель
ство



Подбираем
продукт,
исходя из
потока
пациентов и
бюджета



Разрабатываем
оптимальный
способ закупки и
сопровожаем
его
до результата



Обеспечиваем
внедрение,
адаптацию,
обучение и
дальнейшее
обслуживание

НАШИ ПРОЕКТЫ



НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА:

Федеральный проект
«Борьба с сахарным диабетом»

ЗАКАЗЧИК:

Министерство здравоохранения
Иркутской области

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:

2023/2024 года

ЦЕННОСТЬ:

решение проблемы ранней
диагностики сахарного диабета
стандартизованным методом ВЭЖХ
в отдаленных районах Иркутской
области

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА:

Оснащение частной лаборатории
под ключ

ЗАКАЗЧИК:

ООО «Лек-Диагностик» г. Москва

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:

2022 год

ЦЕННОСТЬ:

участие в проектировке, подбор и
оснащение лаборатории с нуля.
Реализация проекта через
лизинговую программу

НАШИ ПРОЕКТЫ



НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА:

«О мерах по ликвидации последствий наводнения на территории Иркутской области»

ЗАКАЗЧИК:

Министерство здравоохранения
Иркутской области

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:

2019/2020 года

ЦЕННОСТЬ:

решение проблемы оказания полноценной медицинской помощи населению подтопленных районов области

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА:

Федеральный проект «Организации медицинской реабилитации взрослых»

ЗАКАЗЧИК:

Министерство здравоохранения
Иркутской области

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:

2023/2026 года

ЦЕННОСТЬ:

решение проблемы ранней реабилитации взрослых с нарушением центральной нервной системы

НАШИ ПРОЕКТЫ



НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА:

Поставка товаров хозяйственного назначения (пакеты) для нужд Государственных бюджетных учреждений
Сахалинской области.

ОРГАНИЗАТОР ЗАКУПКИ:

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЗАКУПОК
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ"
Совместные закупки для 60 учреждений Сахалинской области.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:

2024 год

РЕЗУЛЬТАТ:

Мы собрали и отгрузили 10 тонн пакетов по 60 заказам, организовав доставку в 25 населённых пунктов Сахалинской области — в том числе в самые труднодоступные. Проработали сложные логистические маршруты, чтобы выполнить все обязательства в сжатые сроки. Ни одного замечания от заказчиков — всё точно по срокам, количеству и качеству. Этот

ПАРТНЕРЫ



ПАРТНЕРЫ

Ольга
Цой



МОНИТОР
ИННОВАЦИИ И ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ С 1992

MEGI | 30

benovu®

Орторент

ФРТЕК®



ПРОМЕТ
Сохраним без потерь



Нейрософт

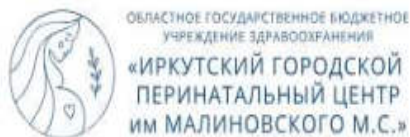


МАГНОН



S

НАШИ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

«ИРКУТСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
им МАЛИНОВСКОГО М.С.»



ЛукаЛаб



ДЕТСКАЯ
ОБЛАСТНАЯ
БОЛЬНИЦА

ИРКУТСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ



Иркутская областная клиническая больница



ФГБНУ «ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИКО-ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ»



ИРКУТСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР СПИД



«ИРКУТСКАЯ
ОБЛАСТНАЯ СТАНЦИЯ
ПЕРЕЛИВАНИЯ КРОВИ»



ГБУЗ «Республиканская клиническая
инфекционная больница»



Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения
"Центральная медико-санитарная часть № 28
Федерального медико-биологического агентства"



ОГБУЗ "Тулунская городская больница"

Тулун

ОГБУЗ «Нукутская районная больница»



ОГАУЗ "Братский перинатальный центр"



ОГБУЗ "Братская детская городская больница"

Братск



ОГАУЗ "Братская городская больница № 5"

Братск

ГБУЗ «Областной гериатрический центр»



ОГБУЗ «ИРКУТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №1»
г. Иркутск

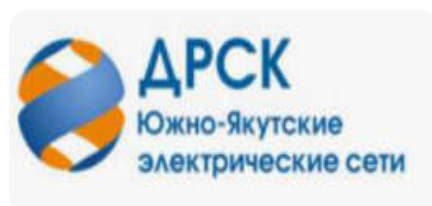


КЛИНИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР г. Чита



ЮНИЛАБ

НАШИ КОРПОРАТИ ВНЫЕ



КОНТАКТ



г. Иркутск,
ул. Дальневосточная,
122



8 (3952) 50-49-14



office@maxima38.ru



<https://maxima38.ru>





Счастливый образ жизни

Счастливый образ жизни – это жизненный путь, основанный на понимании своих истинных целей, полученных знаниях, и осознании баланса допустимого (в питании, в отношениях, в гармонии с собой) , который может привести к

глубокому удовлетворению и

Почему СОЖ и его отличие от ЗОЖ?

Социум

Человек – социальное существо, и общественный статус важнее здоровья вплоть до среднего возраста. Здоровье – никому не нужный фактор в обществе, оно

нужно лишь тебе самому, и вспомните школьников, курящих в зачистую на него не обращают подворотне. А призывы одеть внимание до тех пор, пока оно о шапку, ведь на улице холодно - кто-то себе не напомним в очень жесткой то это выполнял? Одну шапку - форме. Буду как маменькин сынок.

Призывы к зож редко работают – вспомните фото на сигаретах с раком горла и символами импотенции – это никого не останавливает. Свое отражение в

зеркале - с животом и боками -

Культ потребления

Культ потребления - это общественное явление, призванное поощрять потребление товаров и услуг в качестве основы для социального статуса. Он формирует у людей желание приобретать больше материальных

благ, чем им действительно необходимо, что ведет к потребительской избыточности и негативным последствиям для здоровья.

Генетика

1 Генетический код

В нас зашит генетический код наших предков еще со времен пещерного человека. И делать так, как скажет лидер стаи, даже если это вопреки здравому смыслу - зачастую зашито в голове.

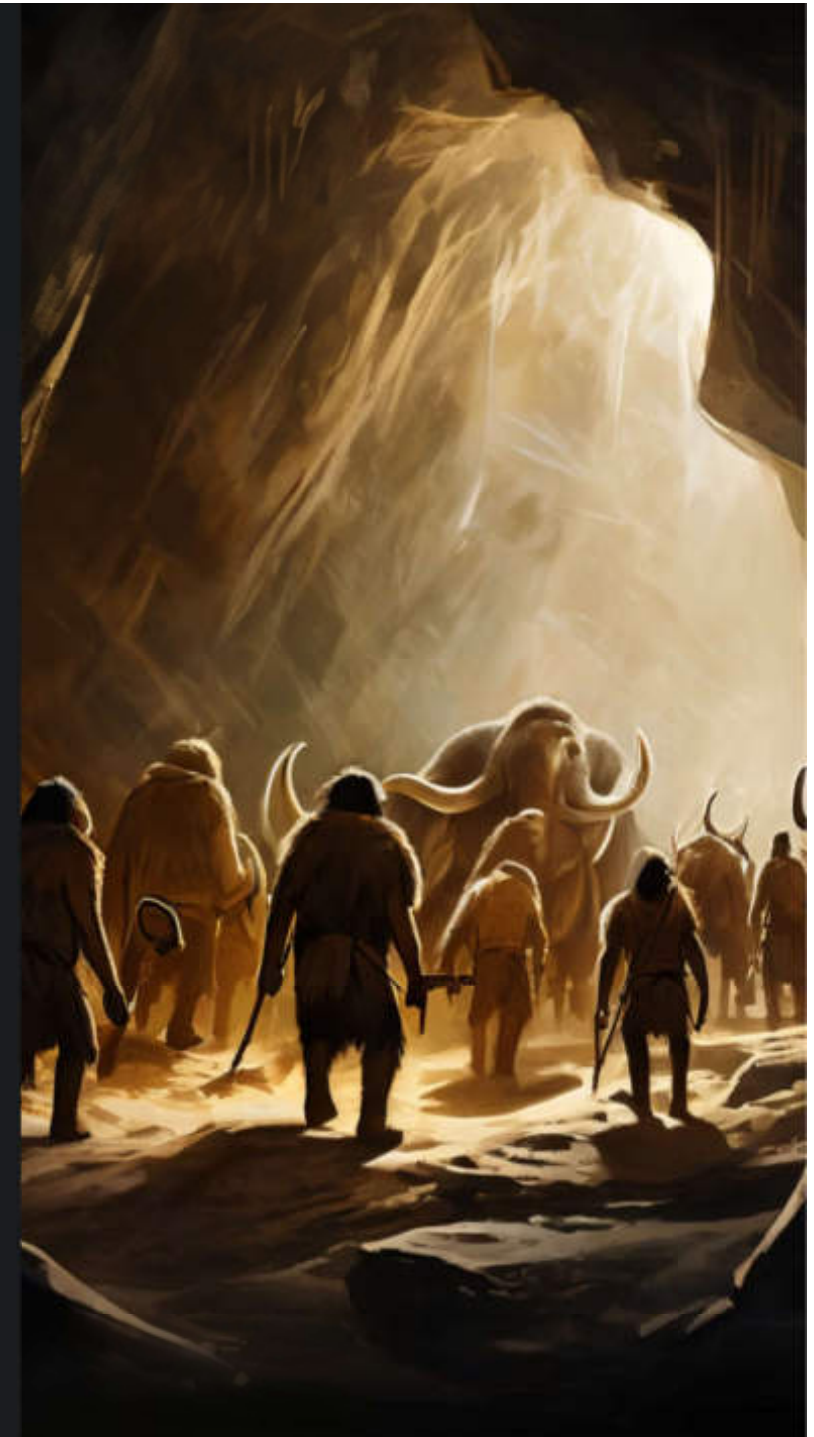
Лидер сказал - идти на мамонта - значит надо идти. И плевать, что там опасно,

Пример босса можно припомнить, что мало помощников -

Странно про босса, который не удавал

возможности открыть возможности кланерки.

размножению сильнее.



Паттерны поведения

Еда как утешение

использование еды в качестве утешения или способа справиться со стрессом.

Социальное давление

употребление больших порций пищи из-за социального давления или традиций, связанных с приемом пищи в семье.

Семейные события

Также семейные события, такие как праздники, могут стимулировать избыточное употребление пищи. (новогоднее застолье, например).

Драматические события

драматические события, повлекшие за собой изменение пищевых привычек (после войны детей заставляли доедать не смотря на то, что это было избыточно, пища делалась "Питательной", хотя на самом деле она была избыточно жирной.)





Мотивация для счастливого образа

1. ЖИЗНИ

Сверка с большой жизненной целью

Мотивация в вопросе СОЖ берется из постоянной сверки с большой жизненной целью.

2

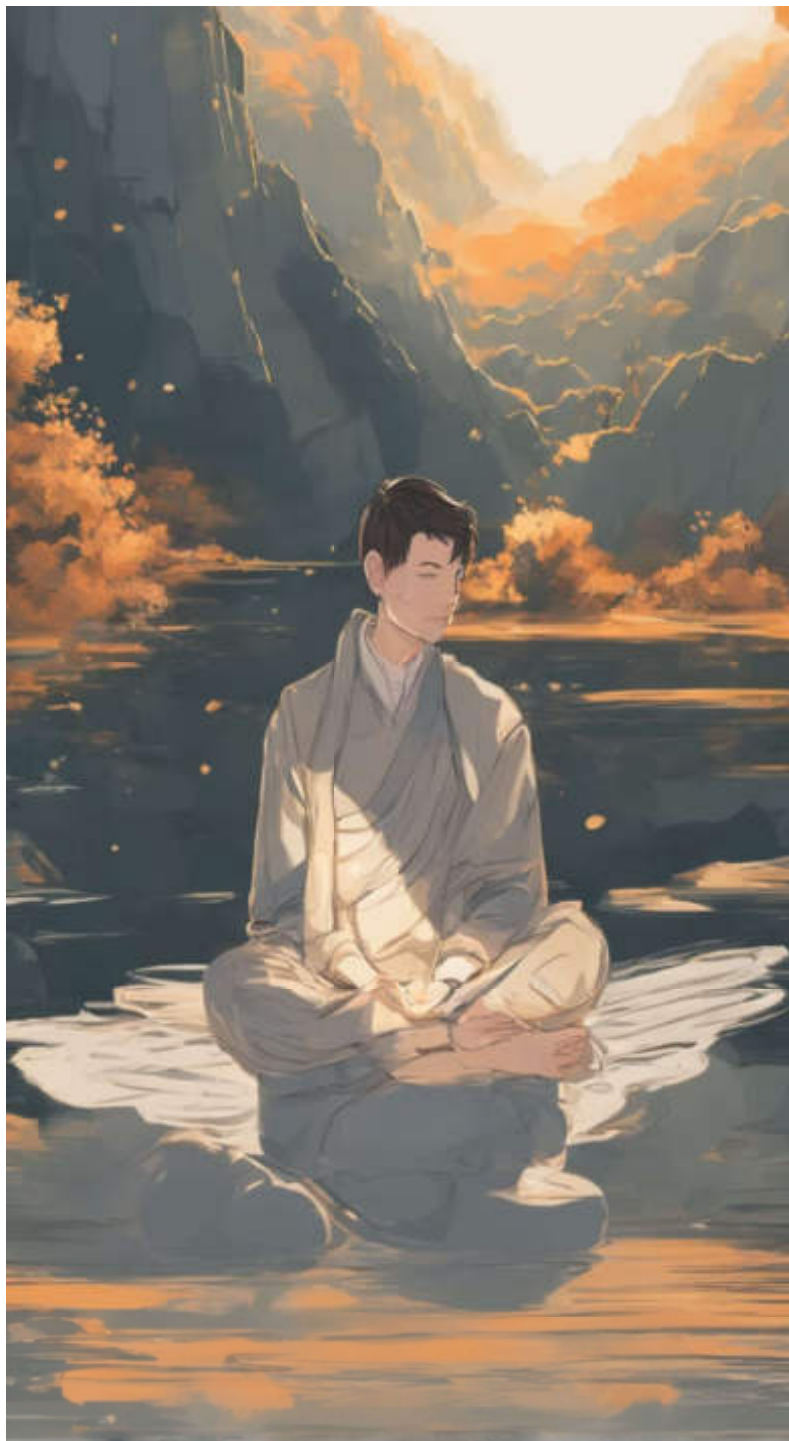
Отсутствие цели

Если этой цели нет - значит надо работать над целеполаганием.

3

Необходимые компоненты

Необходимы всего лишь 2 компонента: знания, проверенные на подопытном объекте и монотонное повторение действий, основанных на этих знаниях, без ожидания быстрой награды.



Как понять, что цель истинная? ?

Цель не навязана

Как понять, что цель истинная и
правильная, и она не навязана обществом
или близкими людьми??

-Улыбка ребенка

-Упражнение «Остров»

- 5 почему

Самый главный вопрос: Мне это нужно чтобы что?

Повышение социального статуса

Стройное тело как символ успеха и престижа.

СОЖ, это образ жизни

Говорящий всем вокруг о вашей осознанности, самодисциплине, благополучии психическом и физическом. И, как следствие, аванс доверия.

Аватар успешного человека

С которым можно иметь дело и в профессиональной сфере, и в личной жизни.



Тактика СОЖ на пути к стройности: Что есть Как есть Во второй части мы рассмотрим тактику СОЖ — что можно сделать прямо сейчас. Когда есть



=3.6 KM



= 4.24 KM



= 0.42 KM



=1.73 KM



=1.1 KM



=6.94 KM



=3.66 KM



=2.91 KM



=2.38 KM



10-12%



14-16%



18-20%



22-24%



28-30%



37-38%



3-4%



10-12%



14-16%



18-20%



26-28%



35-37%

Анализы: Проверяем состояние организма



Гормоны

Проверяемся
на предмет
гормонального
фона.



Витамины

Оцениваем
уровень
необходимых
витаминов.



Минералы

Следим за
балансом
минеральных
веществ.

Что есть? Выгодные и невыгодные

Категория 1 (0-60к)

Зелень, грибы, ягоды, овощи, фрукты, молодой картофель, мидии/моллюски, некоторая нежирная рыба, водоросли не сушеные, супы (кроме крем-супов), белок яйца

Категория 3 (150-400к)

Сахар, хлеб, хлебцы, сухофрукты, авокадо, оливки, семга/сельдь/скумбрия, икра, мясо жирное (более 150к), пельмени, десерты

без жира (пастила, зефир и

Категория 2 (60-150к)

Старый картофель, крупы (гречка, рис и т.п.), макароны твердых сортов, бобовые (фасоль, нут), морепродукты, рыба/птица/мясо (менее 150к), яйца целое, печень

Категория 4 (400-900к)

Растительное масло, сало, сливочное масло, шоколад, майонез, колбасные изделия, сыры, творожные сырки, кондитерские изделия, мороженое.

Десерты: Выгодные и Невыгодные

Выгодные

Фрукты (40-50 кк), ягоды (40-60 кк), желе фруктовое без сахара (70-80 кк), варенье с сахарозаменителем (50-70 кк).

Невыгодные

Сладкие напитки, сухофрукты и пастила, десерты с жиром, выпечка, шоколад.

Как есть? Диетология в 3 строчки

Белок

Одна часть белка
(морепродукты,
рыба, птица без
кожи, мясо, яйцо,
творог).



Углеводы (Гарнир) Клетчатка

Две части гарнира
(картофель, рис,
гречка, макароны
твердых сортов,

асоль,
чевица).

Две-три части
клетчатки (зелень,
овощи, ягоды,
фрукты).



0%

ых.

Сбалансированность: Белки, Жиры, Углеводы

Белки

Морепродукты
(60-70 кк)
Рыба < 150 кк
Птица без кожи
Мясо животных <
150 кк
Яйца
Кисломолочка <
150кк

Жиры

Жидкие при комн.
тем-ре.
Растительные
масла
Рыбий жир
Орехи
Нежирный сыр

Углеводы

Картофель (40-60
кк)
Крупы: гречка,
рис, овсянка (120
кк)
Бобовые: фасоль,
нут, киноа (100 кк)
Макароны тверд.
сортов (120-140
кк)
Хлеб
цельнозерновой
(200 кк)



Когда есть? Дробное питание и Фастинг

1

Дробное питание

Прием пищи 5 раз в день каждые 3-3.5 часа.

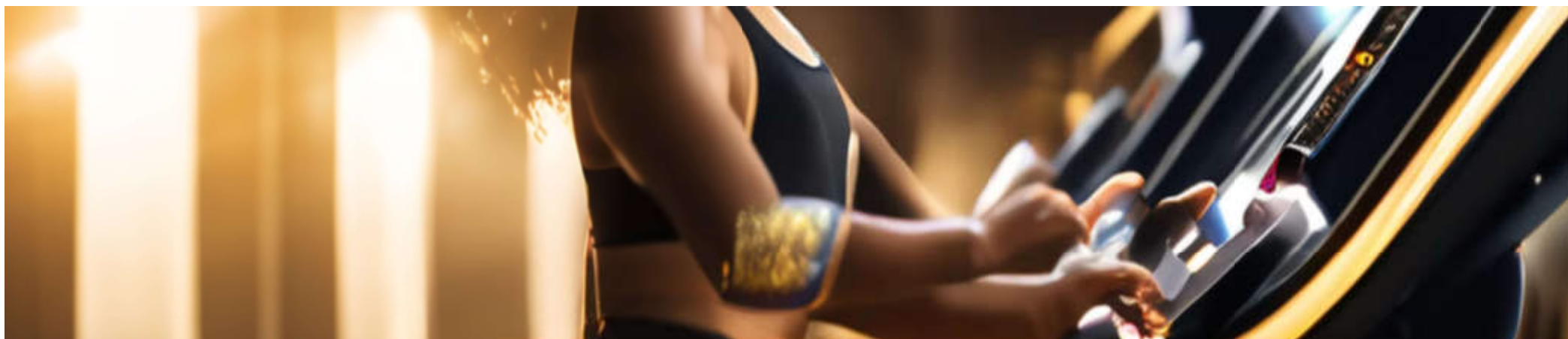
Пример: 9-12-15-18-21 часов. Последний прием пищи менее углеводный и обезжиренный.

2

Фастинг (интервальное голодание)

Прием пищи в момент пищевого окна по принципу 16/8, где 16 часов без пищи, 8 часов делятся на 3 приема пищи каждые 4 часа.

Пример: 12-16-20 часов. С 20 часов до 12 часов следующего дня только вода и несладкие чаи.



Активность: Минимальная и Спортзал

1 Минимальная активность

Минимум 45 минут интенсивной ходьбы утром, перед завтраком (улица или степпер/эллипсоид/велосипед), чтобы запустить процесс, после этого 90 минут не есть. При этом

2 Спортзал

На этапе сброса массы достаточно занятий формата ОФП. Типичные заблуждения: 1) "Вкачаю сейчас пресс и буду красавчиком!" 2) "Накачаю 'чего-нибудь' и буду молодец".

Лайфхаки: Закуски, Любимые продукты,

1



2



3



4

Закуска/Срыв

Микс из
продуктов
первой
категории -
лучший
лайфхак.

любимые продукты

Метод
"размазыва
ния" -
лайфхак
для
включения
любимых
продуктов.

Чтение этикеток

Лайфхак:
читаем
калорийност
ь на
этикетке!

Приготов ление

Лайфхак:
все должно
быть очень
просто.

Лайфхак с руками



Порции с помощью рук

Простой лайфхак для определения правильных порций - использование ладоней и п

Часть 3 – Стратегия СОЖ – что можно сделать на
долгосрочном горизонте
Работа с психологическими причинами-триггерами



ОСНОВНЫЕ ЭМОЦИИ-ПРОВОКАТОРЫ

1 Радость

2 Злость

3 Страх

4 Стыд

5 Скука

6 Печаль

7 Вина

Спасибо за внимание! Ваши вопро

