

Личный рацион  
с Евгенией Кожиновой

**РАБОЧАЯ  
ТЕТРАДЬ**





## Я, Евгения Кожина:



## Здравствуйте!

Перед Вами рабочая тетрадь в которой будет содержаться вся информация по продукту "Личный рацион питания"

- **Детский Нутрициолог.**
- **Владелец компании с 10-летней историей в сфере натуральных продуктов.**
- По заказу как **партнер для холдинга частных школ "Путь к успеху"** в 2024 г проверила и скорректировала питание 1-4 классов начальной школы с верным КБЖУ и рационом.
- **Коуч**, который помогает выстроить здоровые пищевые привычки.
- **Производитель линейки эко-супов и костных бульонов**, признанных экспертами и любимых клиентами.
- **Партнер для врачей, нутрициологов и детских центров**, поддерживающий их в подборе питания для детей и взрослых.
- **Мама трех детей с особенностями здоровья**, что дало мне уникальный опыт и понимание работы организма, особенно детского.



aflora

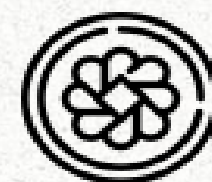


## Как проводится анализ рациона?



Моя работа основана на комплексном подходе:

- Мои знания нутрициологии — глубокое понимание питания и его влияния на здоровье.
- Подход, основанный на научных данных. При анализе рациона я использую проверенные инструменты, включая современные технологии, такие как ChatGPT.



## Почему я использую ChatGPT?

В работе с вами мне важно опираться не только на личный опыт и знания, но и на всемирные исследования.

Международные фармацевтические компании, такие как Pfizer, Roche, Novartis, Johnson & Johnson и Bayer, активно используют искусственный интеллект для разработки лекарств, оптимизации клинических испытаний, анализа медицинских данных и персонализации лечения.

ChatGPT не заменяет меня как нутрициолога, но становится инструментом для более точного и глубокого анализа вашего рациона, чтобы вы получили лучший результат.

*Вместе мы создадим рацион, который подойдет именно вам и станет основой для вашего здоровья и благополучия!*



## *В исследовании я учитываю:*

- Медицинские показания (анализируем рекомендации врачей и текущие диагнозы).
- Общее состояние здоровья (включая уровень энергии, физическую активность, стресс).
- Проблемы с ЖКТ и другие индивидуальные особенности каждого члена семьи.

## *Что вы получите?*

### *1. Персонализированный рацион:*

- Подбор продуктов, которые восполняют ваши дефициты и улучшают здоровье
- Решение конкретных задач и целей (например, снижение веса, улучшение работы ЖКТ, повышение энергии).

### *2. Экономия времени:*

- Готовые решения для составления меню, избавляющие от вопроса «что приготовить сегодня».
- Список проверенных продуктов, которые легко найти и купить.

### *3. Индивидуальный подход:*

- Рацион, составленный отдельно для каждого члена семьи, с учетом возрастных и физиологических особенностей.
- Учет пищевых предпочтений, аллергий и других нюансов.

### *4. Простота и удобство:*

- Полностью структурированный план питания, который легко интегрировать в вашу жизнь.

### *5. Надежность и знания:*

- Все выводы основаны на научных знаниях и вашем индивидуальном запросе
- Узнаете, как питание влияет на здоровье, и какие продукты подходят именно вам

Анализ рациона — это не просто рекомендация, это полноценное улучшение вашего здоровья.



## *Здесь ответы на такие вопросы, как:*

- ❖ Какие особенности питания подходят под ваш запрос (например, можно ли употреблять квашеную капусту при рефлюксе)?
- ❖ Какие продукты подходят вам с учетом индивидуальных особенностей?
- ❖ Какие продукты не подходят и почему?
- ❖ Простой рацион на 3-7 дней (например, меню, похожее на школьное питание, без изысков).
- ❖ Какие деликатесы стоит включить в рацион для разнообразия?
- ❖ Какие продукты помогут восполнить ваши дефициты?
- ❖ Какие продукты станут базой вашего рациона?
- ❖ Перечень продуктов из магазина Афлора, которые идеально подходят вам и вашей семье.

## *О нас:*

Афлора — это интернет-магазин натуральных продуктов с более чем 600 ингредиентами для здорового питания.

Рецептуры подобраны врачами, биологами и нутрициологами, чтобы вы могли доверять каждому продукту.

*Мы делаем ваше питание простым, полезным и вкусным!*





## Ваши данные из опросного листа

Пожалуйста, проверьте и уточните, если потребуется.

Ваше ФИО:

ФИО исследуемого:

Возраст исследуемого:

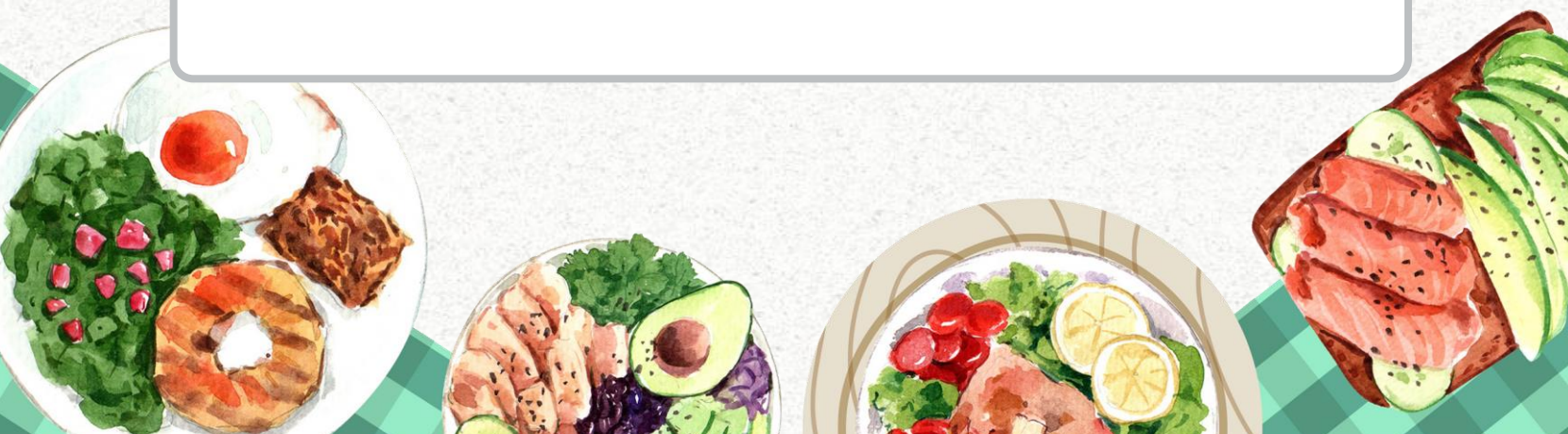
Контактный телефон:

Контактный email

Диагноз исследуемого (если есть)



aflora





Что исследуемый любит употреблять в рационе?

печень, мясо курицы, много ем сладкого - шоколад.

Основные цели анализа

скорректировать вес, отказаться от сладкого

Что исследуемый не любит или не употребляет в рационе?

в целом всеядна

Особые пожелания

Пока нет





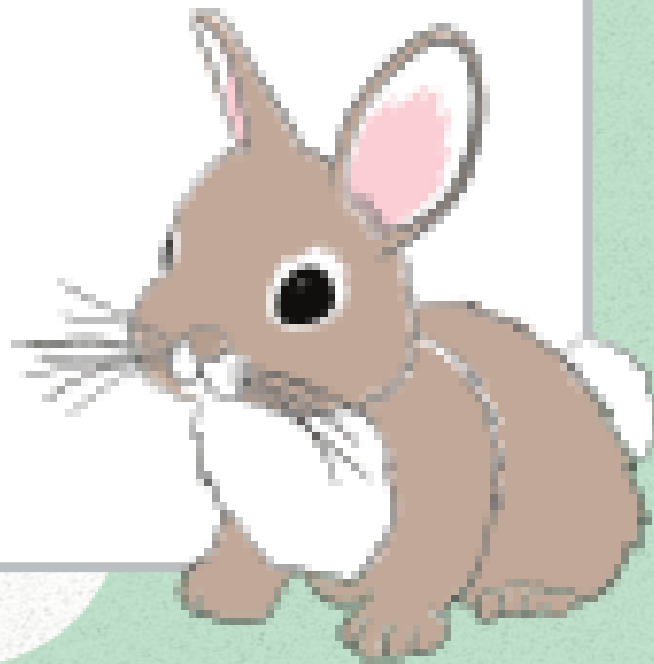
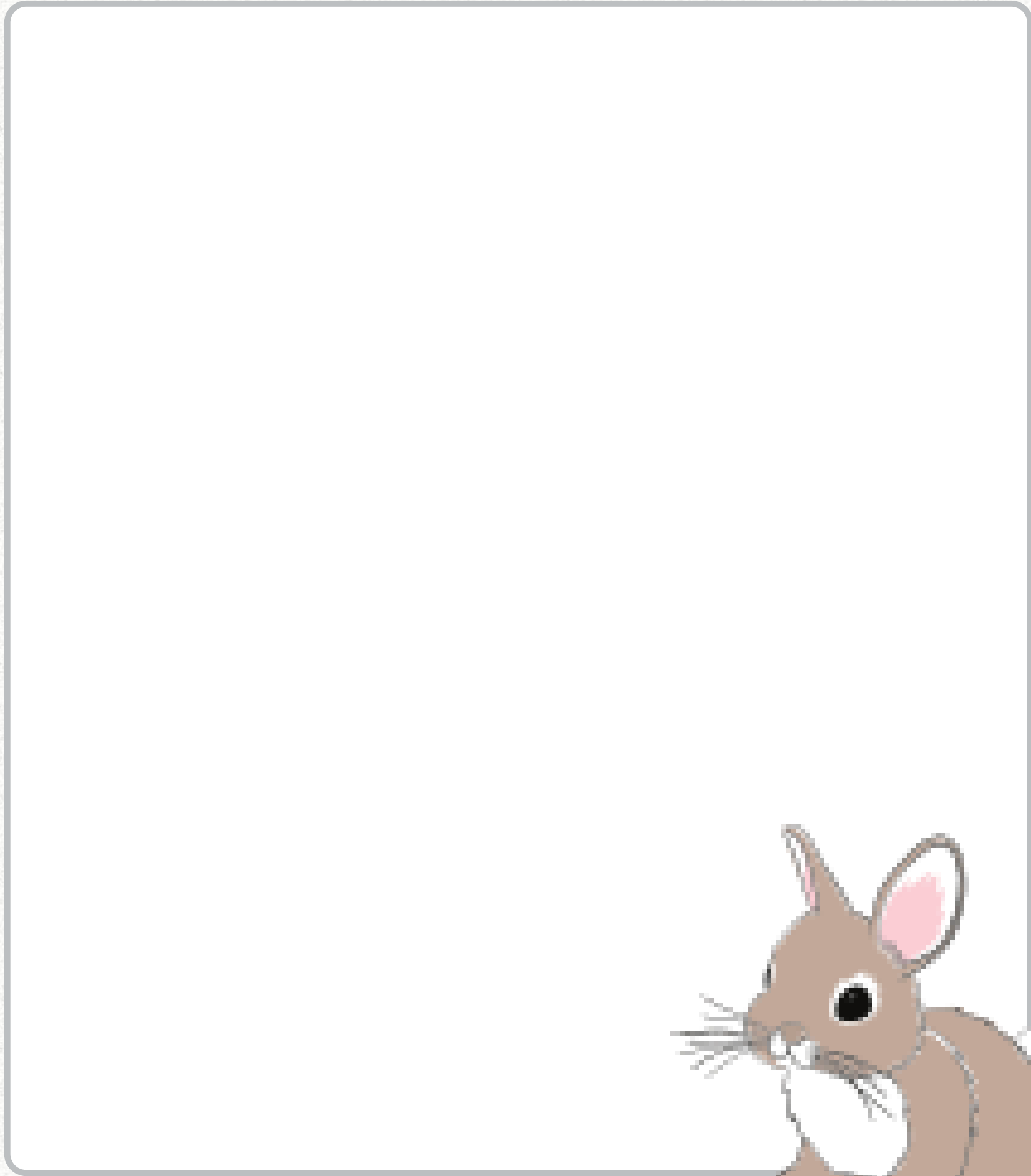
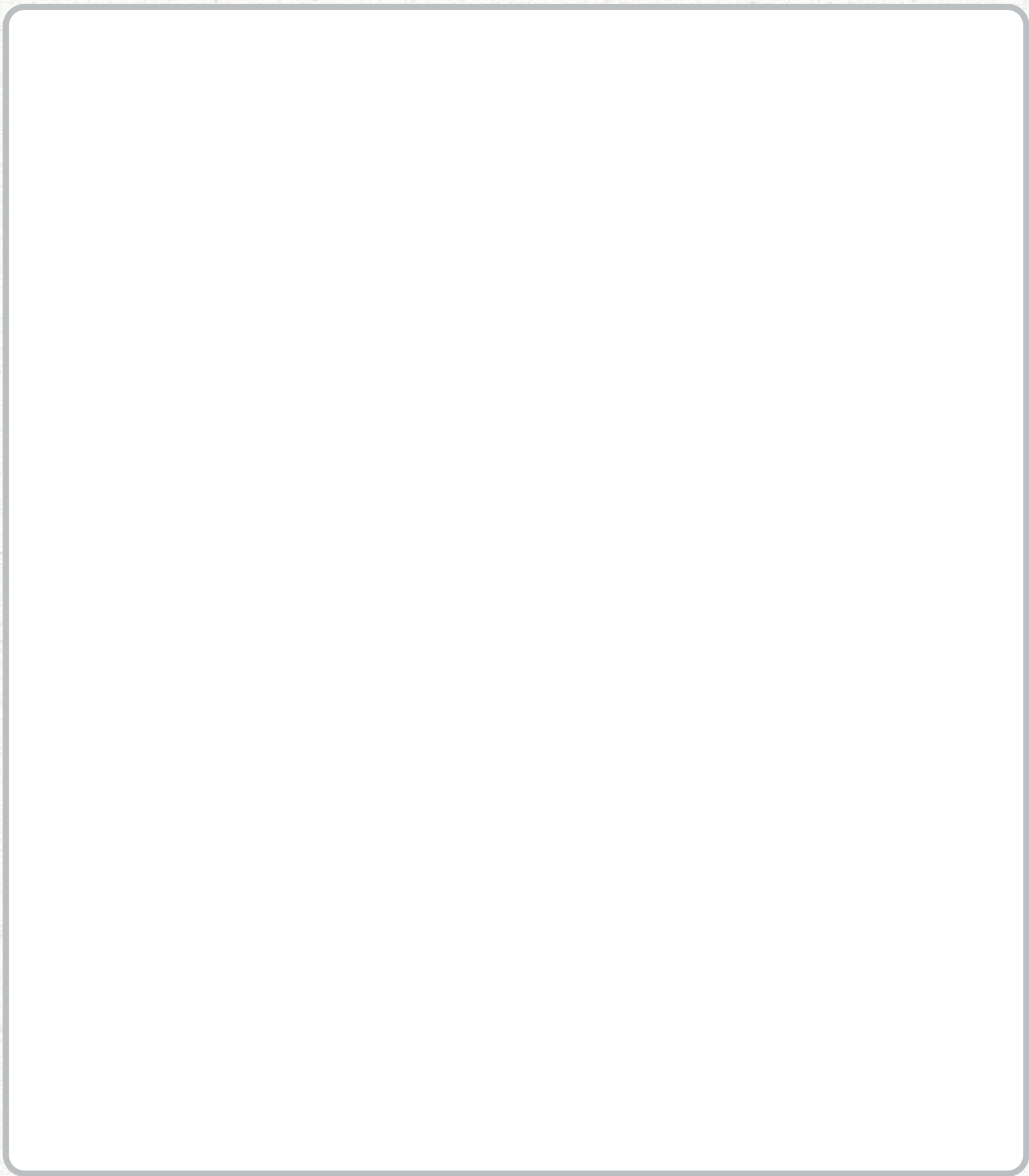
## Личный рацион, подобранный для вас:

### 1. Рацион на 3-7 дней

Простое меню, которое легко можно адаптировать в зависимости от вашего расписания и возможностей









## 2. Рекомендации по продуктам, подходящим для вашего состояния здоровья





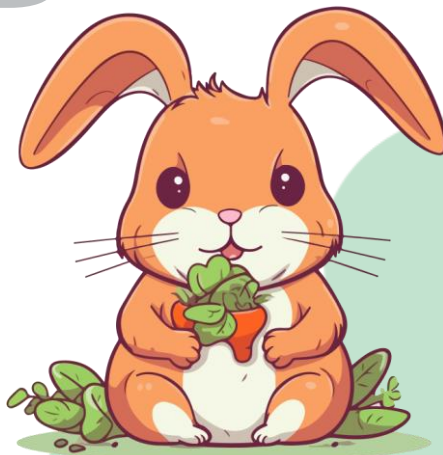
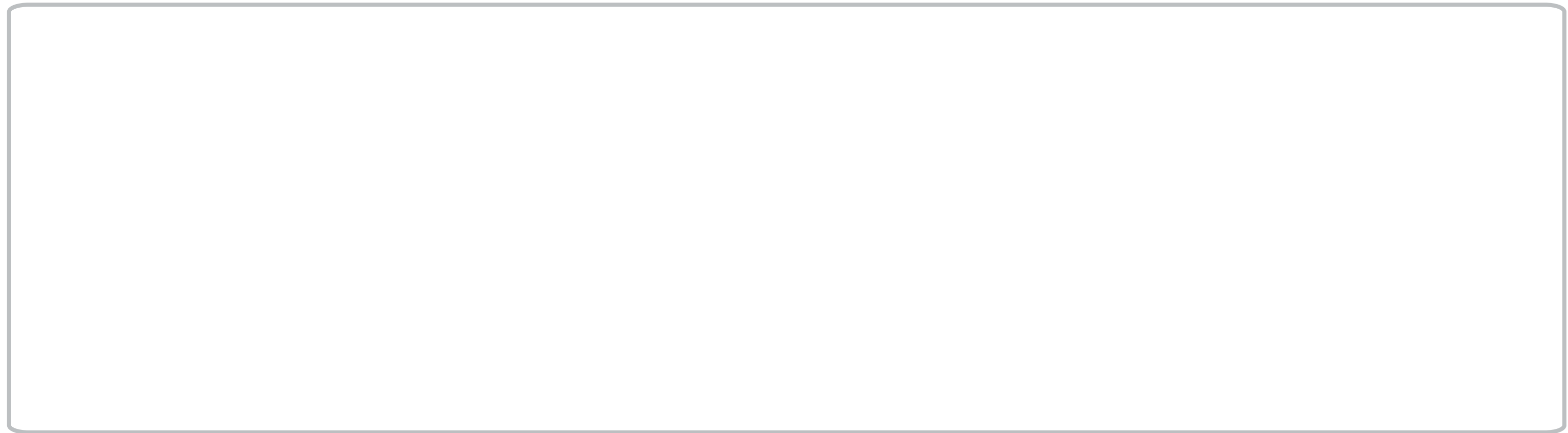
### 3. Список продуктов, которые не рекомендуются для вашего рациона

Учитываются медицинские показания, аллергии и непереносимость



#### 4. *Советы по добавкам и деликатесам*

Как улучшить рацион и добавить разнообразия, не нарушая баланс питания





5. Продукты, которые помогут восполнить дефициты

6. Основные продукты для вашего рациона, которые помогут поддерживать энергию и здоровье



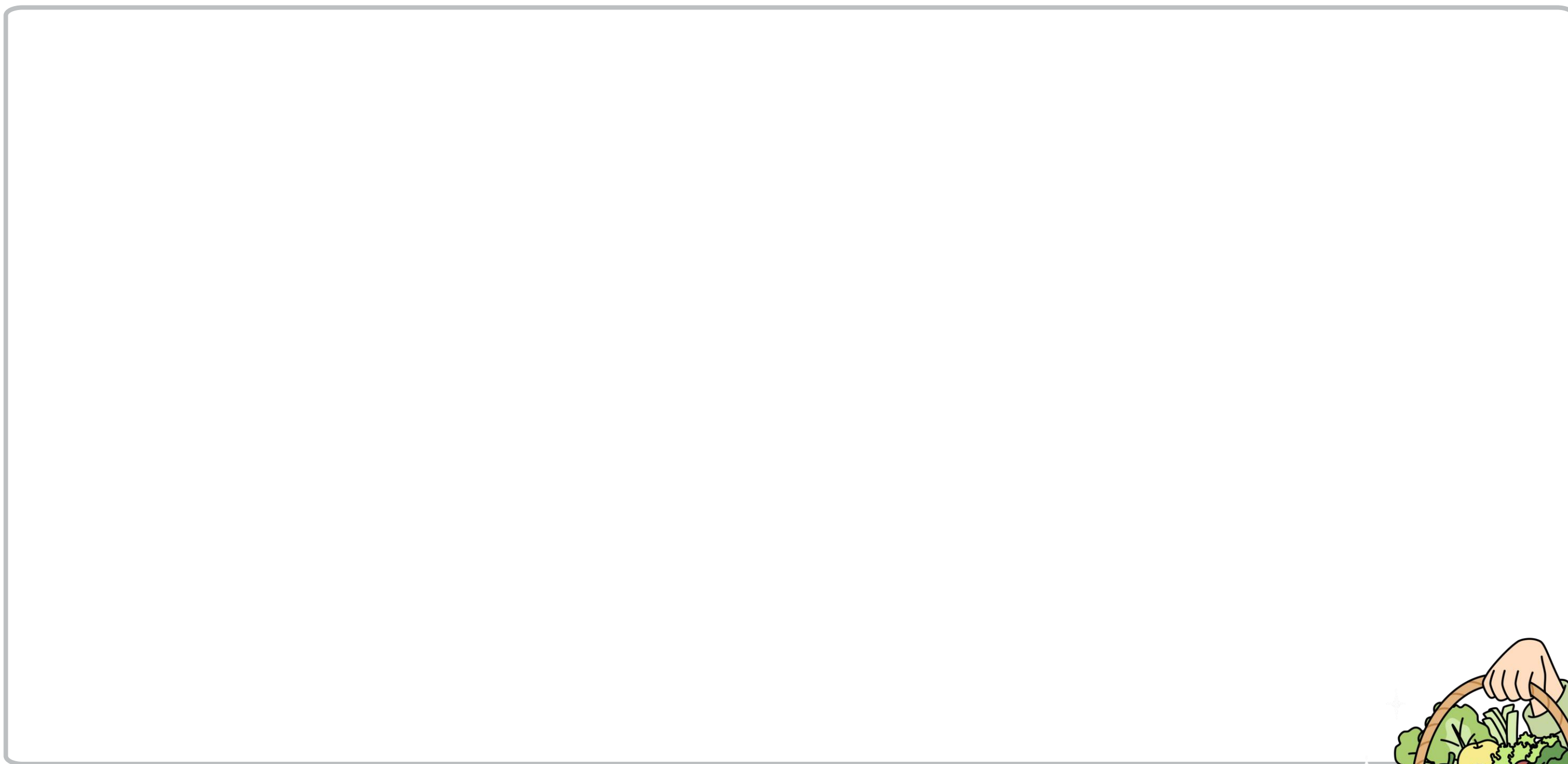


## 7. Индивидуальные рекомендации от нутрициолога





## 8. Рекомендации по продуктам из нашего магазина «Афлора»







Надеюсь, что мой разбор рациона был для вас полезным и интересным. Мы с удовольствием поможем составить и подобрать питание для вас и ваших близких, учитывая все ваши пожелания и особенности.

*Спасибо, что доверяете нам заботу о вашем здоровье и рационе!*

Искренне ваша,  
Евгения Кожина

*Кожина*

Наши живые встречи -  
игры



Наш тг-канал



Натуральные продукты  
на сайте



[www.a-flora.ru](http://www.a-flora.ru)