

Время худеть!

Проблема избыточного веса беспокоит человечество на протяжении длительного времени, и в разные времена к «пикантным формам» относились по-разному. В течение многих веков полнота трактовалась как признак здоровья и символ величия и богатства. Полные женщины, увековеченные на полотнах знаменитых художников, символизировали здоровое материнство и плодородие, а боги и кумиры изображались как крупные мужчины. И это вполне объяснимо - ведь в далеком прошлом способность накапливать жир была эволюционным преимуществом, позволявшим человеку выживать в периоды вынужденного голодания. Однако отношение к полноте как к признаку здоровья постепенно менялось, и в настоящее время лишний вес рассматривается как серьезное хроническое заболевание, опасное своими последствиями.

В чем заключается вред избыточной массы тела для здоровья?

У каждого человека – собственный взгляд на свой вес и свое тело. Тем не менее, сегодня мы испытываем колоссальное давление со стороны общества: реклама, мода, пресса, мнение окружающих людей заставляют нас стремиться к стройности. Большинство людей воспринимает проблему избыточного веса как косметическую, а не как медицинскую, т.е. только как проблему внешнего вида, между тем, лишний вес не так безобиден, как кажется. В чем же заключается его риск для здоровья? У полных людей в несколько раз возрастает частота развития гипертонии, атеросклероза, инфаркта, инсульта, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, болезней суставов и варикозного расширения вен (т.к. возрастает нагрузка на нижние конечности); повышается вероятность развития онкологических заболеваний, особенно у женщин (в частности, рака молочной железы и рака эндометрия), т.к. гормональные отклонения при ожирении (главным образом увеличение продукции женских половых гормонов, эстрогенов, которые могут вырабатываться не только в яичниках, но и в жировой ткани) способствуют возникновению и росту опухолей, а также нарастание веса ведет к изменениям в выработке половых гормонов, что становится причиной нарушений менструальной

и детородной функций, нередко приводит к бесплодию, также могут появляться розовые «полосы растяжения» на теле, избыточный рост волос у женщин. Нельзя отрицать и негативные психологические последствия ожирения: эмоциональная неудовлетворенность, депрессия, заниженная самооценка, трудности в общении, дискриминация при трудоустройстве.

На первый взгляд избавиться от лишних килограмм достаточно просто: меньше есть и больше двигаться. Существует множество способов похудеть, и что-то Вы уже, наверное, пробовали. Новомодные диеты, фитнес-клубы, иглотерапия, кодировка и прочее. Возможно, пройдя через все это, Вы худели, были счастливы и довольны резуль-

Чтобы похудеть, как говорят многие специалисты, нужно делать всё, что можешь, и даже больше. Сидеть на изнуряющих диетах, голодать, заставлять себя ходить на фитнес, ходить к психологам... Н.Бехтерева допускает, что пройдя все эти «похудальные» пытки, человек начинает быстро худеть. Радости нет предела. Но далее наступает столь же стремительный набор веса. Но нам бы только сбросить лишнее, а уж потом мы что-нибудь придумаем.

Однако оказывается, что именно такие чрезмерные усилия могут стать причиной «остановки» веса. Многократные современные исследования доказывают, что жесткие ограничения в питании приводят к замедлению расхода энергии и, соот-

В основе моей системы лежит чёткое осознание того, что лишний вес - это следствие патологических процессов в организме. Банальный постулат «мы едим, чтобы жить» как нельзя более актуально отражает суть системы.

ветственно, темпа похудения. Причем зависимость самая прямая: чем больше дефицит калорий, тем более вероятно замедление расхода энергии и расщепления жира. Международные учёные объясняют это тем, что при очень бедном питании организм не в силах мобилизовать недостающую ему часть энергии из жировых отложений. Или тем, что подобный рацион не содержит незаменимых элементов пищи (витаминов, белков, микроэлементов и минералов) в нужном нам количестве. А их нехватка нарушает обмен веществ и тормозит усвоение поступающих жиров. От чего человек вместо снижения веса, сидя на диете, начинает его набирать.

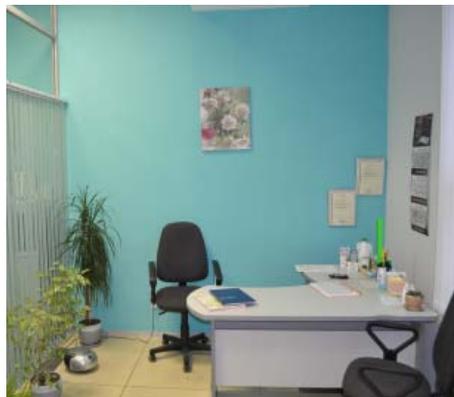
Кто поможет?

Найти медицинский центр, в котором Вам помогут эффективно решить уже существующую проблему с лишним весом и очень внимательно отнесутся к Вам, - трудная, но выполнимая задача. Убедиться можно, обратившись в медико-эстетический центр «Персональ», который работает по авторской методике коррекции веса Натальи Сергеевны Бехтеревой.

Как же тогда правильно сбрасывать лишний вес? Н.Бехтерева говорит, надо правильно, бережно и не спеша. Жировая масса редко уменьшается более чем на 1-1,5 кг в неделю. А значит, самый оптимальный темп похудения - минус 5-6 кг жира в месяц.

Н. Бехтерева говорит: «Прежде чем понять, как функционировать наш организм, что ему необходимо для поддержания гомеостаза и, как следствие, стабильного веса, и уж тем более прежде, чем создать систему питания, я испробовала практически все известные методики и диеты, так как мой лич-





ный вес 116 кг. Лишние килограммы прибавлялись незаметно, постепенно, длительное время и не сказывались на качестве моей жизни. Спустя годы, я стала замечать, как у меня появились отдышка, слабость, отёки, боли в коленных и голеностопных суставах, боли в спине... После обследования я услышала страшный диагноз - гипертоническая болезнь, атеросклероз, артроз коленных суставов, жировой гепатоз... А я ведь молодая женщина. Далее были два очень тяжёлых года борьбы с лишним весом. Куда я только не обращалась, прошла все известные методики, сбросив 5-10 кг веса, после завершения этих методик я набирала 10-15 кг. Я чувствовала себя несчастной. И пыталась это состояние заесть вкусной едой. Я прошла много методик, после завершения которых мне ни разу никто не позвонил, не узнал как у меня дела, как я себя чувствую. Я была брошена.

Всё это и послужило поводом для того, чтобы, опираясь на законы человеческой физиологии и на ритм жизни, в котором живет большинство из нас, создать оптимальную систему питания, которая позволит нормализовать обменные процессы организма, восстановить показатели работы ряда органов и систем и снизить вес, не оказывая депрессивного влияния на эмоциональную сферу человека.

В основе моей системы лежит чёткое осознание того, что лишний вес - это следствие патологических процессов в организме. Банальный постулат «мы едим, чтобы жить» как нельзя более актуально отражает суть системы. Наши клиенты не ограничивают себя в потреблении пищи и продолжают есть любимые блюда, но сочетание продуктов питания, время их приёма и частота смены белков - это одно из основополагающих правил моей системы. Сразу хочется подчеркнуть, что

система не является совокупностью медицинских назначений, не является диетой в привычном понимании современного человека, а основывается на принципах терапии гигиены питания.

Основной задачей системы питания является нормализация показателей деятельности ведущих систем организма (эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, иммунной системы), а как следствие - снижение массы тела, оздоровления организма.

Так появилась Авторская программа коррекции веса при помощи сбалансированного питания, сигнальной клипсы и принципах гигиены питания. Как известно, гигиена питания - это одна из отраслей гигиены, изучающая проблемы полноценного и рационального питания человека в зависимости от пола, профессии, климатических условий и физической нагрузки. Программа рассчитана на 90 дней. Этого времени достаточно для достижения и закрепления результата.

Методикой Бехтеревой уже заинтересовались серьезные диетологи. Фантастические результаты клиентов ее центров подтверждают лабораторные исследования лучших клиник города. Главный диетолог Петербурга, профессор Владимир Доценко и Заслуженный врач РФ, врач высшей категории, к.м.н., доцент кафедры урологии СПбГМА имени Мечникова Анатолий Архангельский убеждены: Бехтеревой пора серьезно взяться за развитие этого направления.

Ты можешь стать таким, каким хочешь

Специалисты медико-эстетического центра «Персонель» ведут только индивидуальные приёмы, формируют индивидуальную программы

жизни человека, учитывая спектр соматических заболеваний, образ жизни и пищевые пристрастия.

Специалисты медико-эстетического центра «Персонель» знают все «подводные камни» в процессе снижения веса, и на самый главный вопрос «как сохранить достигнутый вес» у них есть ответ.

Снижение веса - это многогранный процесс, он не должен быть отделён от обычной жизни, а должен быть полноценной, насыщенной жизнью. У человека, который худеет, не должно быть страха, что он забыл посчитать калории, вес пищи, нужно есть невкусную еду....

Благодаря профессиональной авторской программе коррекции веса Н.Бехтеревой в медико-эстетическом центре «Персонель» у пациентов достоверно снижается вес, появляется вкус к пище, потерянный при переизбытке, и вкус к счастливой жизни. Методикой на данный период времени воспользовались более 5000 человек в течение 4 лет.

Получить бесплатную консультацию специалистов можно записавшись на прием по телефону:
(812) 493-46-66, 970-66-61
+7 (921) 950-05-73

Центр находится по адресу:
Санкт-Петербург,
пр. Испытателей, дом 30,
ТК Миллер, 4 этаж, офис 4



www.bns-centre.ru, personelle11@yandex.ru