

Вкус к жизни

Как выяснилось, что фрукты - тоже еда

1 июня мы писали о женщине, которая объявила войну собственному весу - 115 кг.

Виктория через Интернет нашла человека, три года назад сумевшего справиться с похожими проблемами, - химика-технолога Наталию Бехтереву, разработку принципиально новой методики питания, отвергающей диеты, как стресс для организма.

Сегодня похудевшая уже на 14 кг Виктория отвечает на вопросы читателей, поступившие после публикации.

- При методике Бехтеревой, которой придерживаетесь сейчас вы, ломать себя надо целых 90 дней!!! Что было самым трудным?

Ирина, 34 года

- Мой образ жизни - не диета, а индивидуальный алгоритм питания, и для каждого он свой! Поэтому «ломать» себя не приходится. А 90 дней - разные! И все это время организм получает главное: большие порции вкусной еды. Трудностью для меня было... заставить себя завтракать! До знакомства с программой Бехтеревой я уходила из дома, выпив чашку кофе. Раньше желание что-то съесть наступало часов в 12-13, «по Бехтеревой» это почти время обеда! С легким чувством голода по утрам я стала просыпаться только через неделю после того, как встала на рельсы правильного питания.

- Виктория, не пробовали без всяких программ правило «не ешь после восемнадцати часов»?

Елизавета Павловна



- Я, к стыду своему, пробовала и не есть после 18, и вообще не есть. И что? Это дискомфортно и не очень полезно. Важен выбор продуктов для ужина. Его, как и все остальное меню, может подобрать только специалист Центра. Почему многие сидят на фруктах и поправляются? Да потому что это тоже еда, а не перекус, как считают многие. Теперь я хотя бы знаю, что откладывается в лишние складки на талии, что нет. Например, по программе кефир - это не еда и его пить можно сколько угодно, отруби - тоже не еда, а вот четыре персика - полноценный ужин.

- Как обходитесь без выпечки, без сладкого, ведь хочется?

И. П., Гатчина

- Как обхожусь, сама не понимаю. Раньше мимо пирожного пройти не могла, а теперь организм не просит. Стала вдруг есть рыбу, кинзу и колбасный сыр. Фантастика какая-то. Меня предупреждали, что при переходе на программу коррекции веса пищевые привычки постепенно меняются.

Я испытала это на себе. Последнюю неделю даже перестала солить пищу, хотя таких требований у программы нет. Семья досаливает блюда на столе, а мне не надо, потому что стало и так вкусно.

- Мне 57 лет, я тучная. Возможно, эта программа может помочь только молодым.

Нина Петровна

- Я, конечно,

не медик и совет вам дать не смогу, но на моих глазах посетительница Центра коррекции веса Бехтеревой снизила вес со 110 кг до 100. А ей уже к 70. Возраст здоровому образу жизни не помеха. Я, как и все кто приходит в Центр, вначале прошла медицинское обследование, узнала, что, оказывается, сахар у меня в крови зашкаливает, еще немного, и до диабета бы «докатилась». А сейчас все пришло в норму. Без таблеток, только при помощи правильного алгоритма питания. Море энергии ощущаю, радость жизни. И я не одна такая, четыре тысячи человек следуют программе и довольны результатами. Кстати, открылся новый центр у ст. м. «Комендантский проспект».

Ольга ЛЕНСКАЯ

КОНТАКТЫ

Ул. Радищева, 27, тел.: 8 (921) 950-05-73, 272-52-57, 719-75-09 (с 1 августа); пр. Испытателей, 30, к. 2 (ТЦ «Миллер»), тел.: 493-46-66, 970-66-61, с 10.00 до 22.00. www.bns-centre.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВООПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Материал предоставлен рекламодателем, редакция не несет ответственности за содержание материала

ООО «МЦ «Невский», СПб Коллонтай, д.17 ОГРН 1097847199592