

ВОПРОС - ОТВЕТ

Как отказаться от привычки заедать стресс и избавиться от лишних килограммов?

На вопросы горожан о том, как сбросить лишние килограммы и обрести идеальную фигуру, отвечает директор Центра коррекции веса Ольга АВЕРЧЕНКОВА.



ЕСЛИ ЛИШНИХ ВСЕГО ПЯТЬ - СЕМЬ КИЛОГРАММОВ...

? *Хочу сбросить всего пять - семь килограммов. Но мне это никак не удастся. И в спортзал периодически хожу, и стараюсь не переедать, но эффекта никакого. Возьметесь ли вы за такой случай или Центр работает преимущественно с теми, у кого ожирение? И правда ли, что люди с избыточным весом теряют килограммы быстрее, чем те, кто старается убрать всего один - два килограмма?*

Наталья, Новосибирск.

- Наталья, я работаю как с людьми, у которых уже есть какая-то из стадий ожирения, так и с теми, кто желает сбросить всего пару килограммов. Моя система помогает справиться и с теми и с другими случаями. Что же касается вашего второго вопроса, то все индивидуально. Случается, что на то, чтобы сбросить 10 килограммов, уходит месяц-полтора, а иногда в течение года удается избавиться от 60 килограммов. Поэтому дать однозначный ответ сложно. Приходите на бесплатную консультацию, пообщаемся и найдем решение вашей проблемы.

А ЕСЛИ ХУДЕТЬ ЖЕЛАНИЯ НЕТ?

? *В последнее время мама поправилась. Стала очень много и часто есть. Причем активно налегает на булочки. При росте 167 сантиметров весит более 100 килограммов, в то время как раньше - чуть более 70. Говорит, что ее все устраивает. Но я уверена, что на самом деле она хочет избавиться от лишнего веса. Подействует ли ваша методика, если сама она от похудения отказывается?*

Оксана, Новосибирск.

- Оксана, увы, главное - это желание человека. Обязательно должна быть мотивация. Иначе ни о какой потере лишних килограммов речи быть не может. Поэтому для начала вашей маме стоит побеседовать с психологом. Думаю, она замечает произошедшие изменения фигуры. Но просто отказывается принимать этот факт. После того как ваша мама решит избавиться от лишних килограммов, мы начнем работать. При первой встрече проведем несложный тест, который покажет, насколько эффективно техника будет работать в вашем случае. После этого запрограммируем организм на то, чтобы ему не хотелось тех самых булок, которые прибавляют лишние кило. При этом с помощью программирования настроим организм насыщаться меньшим количеством пищи - 200 - 250 граммов за один прием. Добьемся того, чтобы питание было сбалансированным и здоровым.

«КОГДА НЕРВНИЧАЮ - МНОГО ЕМ»

? *Заедаю стресс печеньем, конфетами. Осознаю, что так нельзя. Но ничего поделать не могу... Уже набрала килограммов семь. Подскажите, что мне делать?*

Людмила, Новосибирск.

- Людмила, это поправимо. Приходите на консультацию. Помимо программирования организма на правильное и здоровое питание, мы расскажем вам и о способах расслабления. Поверьте, есть масса вариантов, которые гораздо более полезны и приятны, чем злоупотребление десертами.

Центр коррекции веса
Ул. Октябрьская, 52, оф. 511, 5-й этаж
Запись по тел.: (383) 375-49-21,
375-15-21, 8-903-930-46-10
stroinee@mail.ru www.стройнее.рф

**НЕОБХОДИМА
КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА**