

«Стала стройнее на... целого человека! Результат - минус 60!»

Мы продолжаем рассказывать историю жительницы ОбьГЭС Елены, которая избавилась от 60 килограммов благодаря своему визиту в Центр коррекции веса под руководством Ольги Анатольевны Аверченковой. Сегодня - подробнее о том, как изменилась жизнь Елены с новым весом.

- Если честно, иногда просыпается жалость к самой себе. Почему же я так долго не решалась измениться, почему раньше не начала действовать?! Ведь потратила годы своей жизни! - сокрушается Елена. - С новым весом у меня началась совершенно другая жизнь. Чего стоит один тот факт, что 62-й размер одежды я меняю на... 42-й!

Полностью обновленный гардероб, отличное самочувствие, исчезнувшая одышка, стабилизировавшееся давление - вот что пришло в жизнь нашей героини.

Отдельно стоит сказать о новом поведении Елены.

- В последние годы, скажу без преувеличения, я ела целыми тазами. Теперь мои порции в десятки раз меньше: 200 граммов за один прием еды и лишняя ложка вызывали чувство переедания. Да и вообще сравнить мой бывший и нынешний рацион - все равно что говорить о питании двух абсолютно разных людей, - продолжает Елена. - Теперь в моем рационе только правильные продукты: диетическое нежирное мясо, фрукты, овощи, злаковые.

На вопрос о том, не хочется ли все-таки хоть иногда побаловать себя чем-то вкус-

ньким, Елена ответила очень спокойно:

- Вы знаете, у меня сейчас нет никакой тяги к вредным продуктам: соленому, сладкому, калорийному. Даже если иногда где-нибудь на торжестве я позволяю себе немного лишнего, то потом с легкостью исправляюсь! Ольга Анатольевна открыла для меня пользу разгрузочных дней. Нравится, что в них нет никаких ограничений, позволяют любые соки, фрукты, овощи. Все это позволяет мне удерживать вес в течение длительного времени.

Действительно, результату Елены, а также тому, как она прекрасно выглядит и держит вес, могут позавидовать многие женщины.



Директор Центра коррекции веса Ольга Анатольевна АВЕРЧЕНКОВА:

- Не передать словами, как становится радостно за человека, который с потерей веса не просто преобразился, а еще стал по-другому мыслить, рассуждать. Ведь так и есть: похудение - это в какой-то степени путь познания себя. У каждого он свой. Помочь идти по нему твердо, уверенно - вот в чем состоит моя главная задача. Приходите ко мне на бесплатную консультацию, вместе мы разберем ваш случай, выработаем ваш путь к успеху.

**Записаться на бесплатную консультацию можно по телефонам:
(883) 375-15-21, 375-49-21,
8-903-930-46-10.**

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ**