



Анна Нетреба

7 ШАГОВ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА

История моего успеха...





Почему же так важно разобраться в питании?

**По статистике в России и странах СНГ
в последнее десятилетие:**

- **70% заболеваний связаны с избыточным весом и неправильным питанием.**
- **Неуклонно растет число заболевших сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.**
- **55% населения имеют лишний вес, из них 20% страдают ожирением.**
- **75% женщин в возрасте 35-55 лет имеют избыточный вес.**
- **Проблема несбалансированного питания приняла массовый характер и наблюдается во всех возрастных и социальных группах населения.**



ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА И КОМПЬЮТЕРА





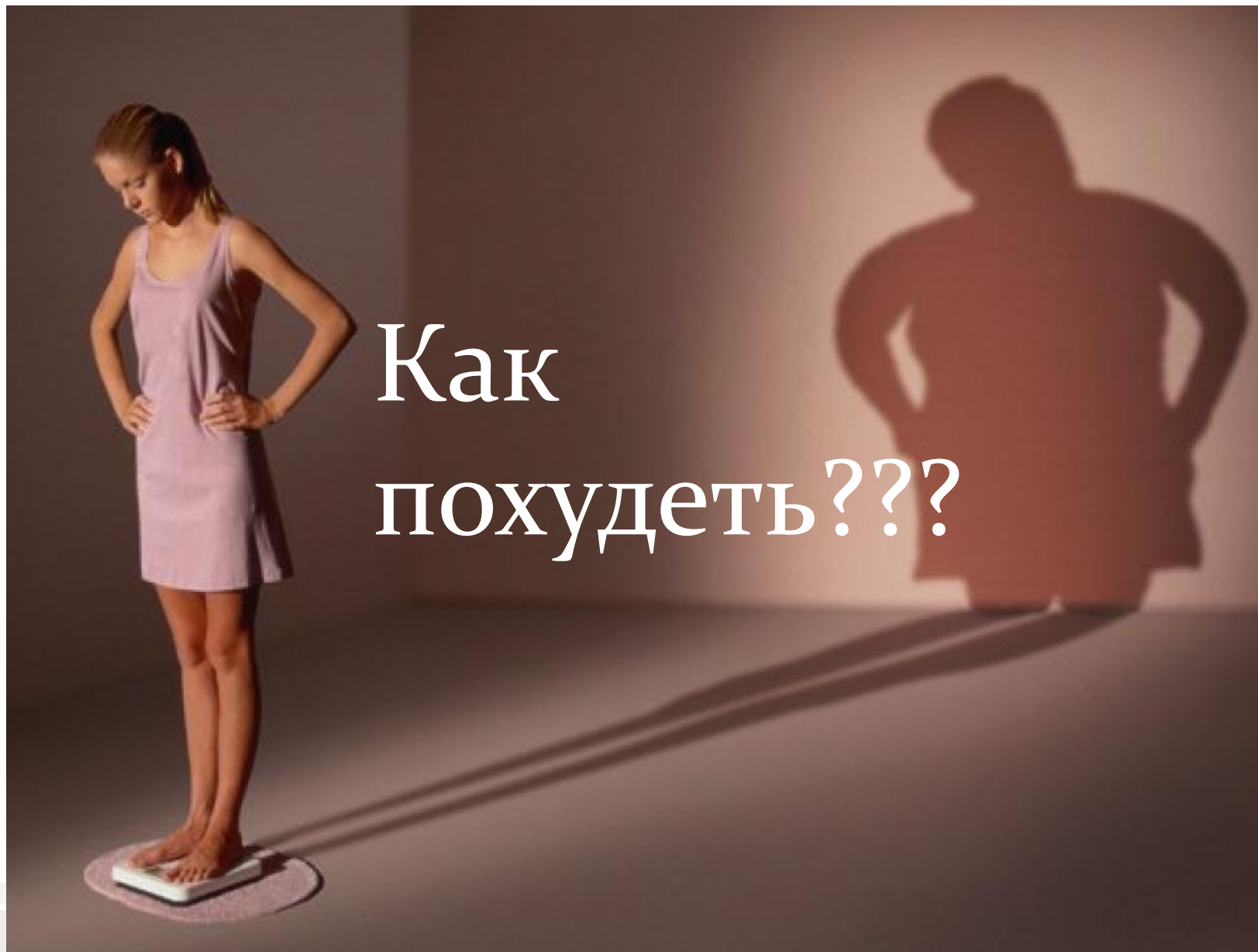


Есть ли у Вас лишний вес?

$$I = \frac{m}{h^2}$$

где: m — масса тела в килограммах, h — рост в метрах

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
15 и менее	Острый дефицит массы
15—20	Недостаточная (дефицит) масса тела
20—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени



Как
похудеть???

Не эффективные и дорогостоящие методы похудения

- Внешнее воздействие на жир
- Хирургические способы - дорогостоящие
- Физическая нагрузка - сильнейший стресс во время похудения
- «Волшебные пилюли»
- Похудение с помощью таблеток, чаев и др. смесей чаще всего построено на голодании
- Похудение с помощью акупунктуры
- Диеты
- Психическое воздействие
- Дыхательные гимнастики
- Народные методы

ЭКСПРЕСС - МЕТОД

ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА 18 000 рублей!

Желание сбросить вес и быстро похудеть возникает у каждого из нас. На важная встреча, отпуск на море, красивое платье, в котором собирались пойти вечеринку.

Разнообразные методы снижения веса сегодня обещают мгновенный результат. Однако многие из этих методик похудения заставляют Вас просто голодать, удаляют из организма не только жиры, но и полезные вещества. Поэтому кидаться с головой в омут быстрого похудения не стоит.



Мы предлагаем своим пациентам продуманный разработанный врачом диетологом **ЭКСПРЕСС-КУРС** снижения веса, позволяющий без вреда для здоровья в течение 10 дней избавиться от лишних килограммов.

НОВОЕ ГОНКОНГСКОЕ КОФЕ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Упаковка: 20 пакетиков. В день: 1-2 пак.

1499р от 3 шт - по 1399р
от 5 шт - по 1299р

Расщепляет и сжигает подкожный жир, ускоряет обмен веществ, насыщает желудок, уменьшая аппетит и энергию

1 пакетик сжигает примерно 250г жира!!!

Цены:

Пояс-сауна:	990 руб.
Вибромассажный пояс:	1990 руб.
Шорты-сауна:	1690 руб.

НАКЛЕЙКА НА СТОПУ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

499р

СУПЕРРЕЗУЛЬТАТ!
расщепляет жиры, не давая им в последствии образовываться, придает Вашей фигуре красивые и женственные очертания. Выводит токсины, убирает эффект «апельсиновой корки».

Состав: экстракт кофе, витамин Е, имбирь, йод фукус, экстракт тропических растений.

В упаковке: 2 комплекта по 2 наклейки

аудиокурс для похудения России наложенным платежом

курс реализуется по полной предоплате

Цена диска DVD	Доставка	Итоговая цена
1700 рублей	125 рублей	1825 рублей

Французская методика нормализации веса и обмена веществ


Данная программа включает в себя: Выявление причин возникновения лишнего веса Индивидуальные методы аппаратной диагностики Привлечение к комплексному обследованию узких специалистов Разработка индивидуальной программы похудения Отсутствие чувства голода, раздражительности во время похудения Витаминотерапия во время похудения Изменение пищевого поведения в процессе похудения Контроль личного врача за похудением

Экспресс-метод (10 дней)	18000
Стандарт-метод (30 дней)	от 24 000р.

Хирургический способ решения проблем лишнего веса

Баллонирование желудка	58500
Бандажирование желудка (включая операцию, бандаж, стационар, анестезию)	120000
Регулировка желудочного бандажа	1200

Название процедуры	Стоимость
Метод Золотая игла® доктора Мухиной®:	
— первый прием	5 000 рублей
— каждый следующий	2 100 рублей
— прием без записи в экстренных случаях	7 000 рублей



Чаще случается так, что после того, как человек прошёл отметку "20 лишних кг", и при этом продолжает питаться так, как привык, он теряет способность контролировать дальнейший рост своего веса!

Жировые клетки после этой отметки - "20 лишних кг" - начинают увеличиваться и размножаться гораздо быстрее, чем раньше.

Из отчёта Российской Академии Медицинских Наук (РАМН)



Мои 7 шагов

- 1 шаг: Намерение
- 2 шаг: Система правильного сбалансированного питания
- 3 шаг: Личный тренер по питанию
- 4 шаг: Режим и рацион
- 5 шаг: Калорийность
- 6 шаг: Питательная ценность
- 7 шаг: Физические нагрузки

Мое предложение Вам:

- ✓ Школа правильного питания в режиме онлайн,
- ✓ всего 13 занятий , 1 раз в неделю.
- ✓ Это тренинг, на котором Вы получите знания, навыки правильного питания,
- ✓ Видеозаписи всех занятий, справочные материалы, видеоролики по теме ,
- ✓ личные консультации со специалистами



Стражкова Ирина Вес -12 кг, жир -7,4%, возраст -19лет,
объем груди -9см, талия -9см, бедра -9см



Мелентьева Надежда Леонидовна, 59 лет
Вес -7кг, жир -5,1%, вода +3,4%, возраст -9 лет, внутренний жир -2, грудь -7см, талия -8см, бедра -6см.



Шанидзе Людмила Васильевна
Вес -10 кг, за 4 мес % жира -4, внутренний жир -2%, грудь -8см, талия -13см, бедра -12см.