

Введение

Добро пожаловать! Я очень рада, что вы решили узнать о высокоэффективном методе похудения и нормализации обмена веществ под названием «Диета доктора Симеонса, или диета ХГЧ» и, надеюсь, пройти этот курс.

Данное руководство основано на оригинальном исследовании доктора Симеонса — английского эндокринолога, специалиста по гормональной системе человека, который до публикации своей книги в течение ряда лет работал в частной клинике в Риме.

Его исследование было издано в 1971 году под названием «Фунты и дюймы. Новый подход к ожирению» (**Pounds and Inches. A New Approach to Obesity**).

Также в этом руководстве учтен мой обширный опыт по сопровождению и поддержке нескольких тысяч человек за последние годы. Эти люди захотели пройти процесс похудения и нормализации обмена веществ по методу доктора Симеонса вместе со мной, чтобы получить абсолютно реальные результаты быстрого и не вредного для здоровья снижения веса (от 8 до 15 килограммов) всего за 40 дней.

Цель данного руководства — наиболее точно донести до вас этапы этого удивительного процесса похудения и его основные принципы действия, рассказать о тех результатах, которые можно ожидать, если сделать все так, как написано здесь. Также я буду поддерживать вас на всех этапах этого процесса, предоставляя необходимую информацию и давая ответы на вопросы, которые могут возникнуть у вас во время диеты.

За любыми ответами и дополнительными разъяснениями обращайтесь ко мне, жду вас на сайте <http://www.dietasimeonsa.eu/contact>.

Если же вы приобрели у нас пакет диеты, то можете зайти на закрытые страницы центра поддержки клиентов <http://www.dietasimeonsa.eu/support-center> или же написать мне для получения помощи по любому вопросу — я дам точный ответ, относящийся именно к вашему случаю.

Вместе с вами до полного уничтожения отложений лишнего жира!

Анат Штерн: моя история

Здравствуйте! Меня зовут Анат Штерн. И это моя история. В последние годы я боролась с избыточным весом (15–25 килограммов). Может, для некоторых людей это немного, но для меня лишние килограммы были источником плохого физического и душевного самочувствия, неважного состояния здоровья и постоянной утрудченности.



Раньше долгие годы я была худой, мужчины считали меня привлекательной, все говорили, что я красива. И я жила с чувством, что все открыто передо мной, что я смогу преуспеть в любом деле, которое начну. В возрасте 26 лет я вышла замуж, и мое платье было 36-го размера!

После первых родов вначале я не чувствовала, что со мной что-то не в порядке: я заботилась о девочке, кормила ее грудью. Но при этом я забывала о себе...

Я не понимала, почему вся моя красивая одежда мне мала, ведь я все та же Анат. У меня ушло 3 года на то, чтобы уяснить: мне нужна помощь, чтобы найти себя заново. И я начала пробовать различные методы похудения и диеты.

Я испытала на себе много разных методик, моя мама — специалист по диетам. Она хорошо знает их сама и меня научила таким методам, как раздельное питание, диета по группам крови, хлебная диета, белковая, и многим другим. Результаты были неизменны: сбрасываю 3–5 килограммов за счет самопожертвования, а потом в лучшем случае останавливаюсь в этом весе, а в худшем — вновь его набираю. Удручает, не так ли?

Я пробовала разные БАДы для снижения веса и даже таблетки для уменьшения аппетита. Разумеется, я выбирала респектабельные фирмы с высочайшим уровнем качества производства пищевых добавок. Но повторялась все та же история: я худела максимум на 5–7 килограммов, но не могла сбросить больше, как я хотела.

Ладно, тогда я сделала решительный шаг: записалась в тренажерный зал, и не просто так, а наняла личного тренера. Я ходила в зал 5 раз в неделю, рвала себя на части, правда! Параллельно я сидела на особой диете для спортсменов, которые хотят ускорить обмен веществ, чтобы похудеть.



Попробуйте догадаться? Я сбросила... 5 килограммов. У меня увеличилась мышечная масса, и, разумеется, я улучшила свои физические показатели. Я уже не чувствовала одышку при подъеме по лестнице, но... мои красивые вещи, которые я хотела надеть и одновременно обрести чувство привлекательности, оставались мне недоступны.

Я продолжила поиск системы похудения, которая работает, сможет изменить тот вес, на котором я находилась последние 3 года. Достаточно эффективной и дающей быстрый результат, с одной стороны, и вместе с тем здоровой и естественной, с другой.

Я искала, читала, сравнивала, проверяла, натывалась на разные решения и когда нашла — была поражена тем, насколько все просто! Это было настолько логично, что я не стала проверять дважды. Я знала: это то решение, которое я ищу, именно то, что я хотела сделать, чтобы вернуть себя!

Сейчас мне 34 года, у меня двое детей. Я начала курс в ноябре 2011 года, когда весила 73,4 килограмма. На таком весе я застряла на 3 года, несмотря на усиленные занятия в тренажерном зале и ведение здорового образа жизни.

Для меня было важным то, чтобы продукт был натуральным, без химикатов, и, главное, чтобы метод дал быстрые результаты!

В первую неделю курса я сбросила 3,2 килограмма. Это было удивительно, для меня это был прорыв, начало процесса, которого я так желала!

После 40 дней следования диете я уже весила 61,6 килограмма — я сбросила 11,8! Вы можете представить себе мое счастье? Вы можете представить себя сбросившей за 40 дней почти 12 килограммов? Я была на седьмом небе! Как мне нравилось мое отражение в зеркале по утрам! Как мне нравилось, что одежда выглядит так красиво на теле! Как мне нравилось, что мои брюки слишком велики и я могу снять их, не открывая молнию!

Я знала, что не остановлюсь, буду продолжать еще и еще, пока не обрету свое тело, пока не смогу опять гордиться особой, пока я не смогу надеть то платье, которое я носила в день своей свадьбы.



До марта 2012 года я сохраняла вес в районе 62 килограммов, и это было чистое удовольствие! Долгие годы я пользовалась стандартными инструментами и советами по поддержанию здорового образа жизни. В течение этих месяцев я наслаждалась жизнью, с удовольствием бегала за своими детьми под дождем.

Мне нравилось ловить взгляды, нравилось видеть раскрытые рты, и я с радостью покупала новую одежду в магазинах для молодежи, а не для зрелых женщин: обтягивающую одежду с поясом, чтобы показать талию, которая у меня теперь была.

Я закончила второй курс диеты с весом в 55 килограммов. Знаю, вам это кажется научной фантастикой, но все возможно с удивительной диетой доктора Симеонса.



Уже после второго курса, который я прошла вместе со своим мужем Александром, мы решили, как говорится, «поднять перчатку» и донести хорошую новость до своих соотечественников, а в дальнейшем — до остальных людей по всему миру, которые тоже захотели бы получить потрясающие результаты этого удивительного процесса.

Так мы создали собственное дело и впоследствии разработали наш пакет услуг — самый прогрессивный на данный момент в мире, — я говорю об этом без малейшего сомнения и после проверок в разных странах.

Мы предлагаем этот пакет людям, которые хотят гарантированно и безо всякого риска для здоровья получить результат, заключающийся в быстром снижении веса от 8 до 15 кг за 40 дней, а также точно знать, как сохранить это достижение после окончания диеты.

Для получения дополнительной информации и самых последних новостей зайдите на наш сайт DietaSimeonsa.eu.

Основы методики доктора Симеонса

В конце 70-х годов 20-го века увидела свет рукопись доктора Симеонса, в которой он исследовал природу ожирения, а также делился с читателями своим революционным открытием действия HCG, или ХГЧ (хорионического гонадотропина человека) — вещества, которое выделяется плацентой женщины во время беременности.

Доктор Симеонс выяснил: когда это вещество находится в организме женщины или мужчины, оно делает все, чтобы обмен веществ работал оптимально и чтобы все внутренние ресурсы были ему доступны.

Прежде всего, речь идет о жировых запасах, которые в обычное время не расщепляются. Доктор Симеонс раскрыл природу жировых запасов тела, а также установил, почему обычные диеты и спорт не помогают полностью и быстро решить проблему ожирения.

Если вы вооружены этим знанием, то борьба с лишним весом становится делом исключительно вашего решения: пройти несложный, а главное, недолгий курс, разработанный доктором Симеонсом для каждого человека, желающего взять собственный вес и обмен веществ под свой личный контроль.

Плохой жир: почему не получается похудеть

Доктор Симеонс долгие годы исследовал настоящие причины ожирения. Он разработал действующую, клинически доказанную теорию, согласно которой ожирение — это расстройство системы, контролирующей обмен веществ в организме.

Согласно этой теории, ожирение исторически обусловлено неправильным питанием. Раньше человек питался часто, но понемногу. Сегодня он склонен употреблять избыточное количество пищи. Большая ее часть организму не нужна, и в какой-то момент он утрачивает способность перерабатывать всю эту еду и начинает сразу откладывать ее в качестве жировых запасов.

Доктор Симеонс обнаружил, что в организме присутствуют три вида жира.

1. Первый, структурный жир, окружает органы тела и защищает их от повреждений. Именно он делает кожу гладкой и натянутой.
2. Следующий вид жира — обычный энергетический запас тела, которое оно может использовать в любой момент, например для подпитки мышц во время их работы.
3. А вот третий вид жира — тот жир, который организм запасает и «закрывает» от ежедневного использования. Именно эти запасы находятся у женщин в животе, груди, шее, верхних частях рук, бедрах и так далее, а у мужчин — в брюшке и груди. Назовем их плохим жиром, или жиром, недоступным для сжигания.

Самое важно открытие, связанное с этими тремя видами жира, заключается в том, что организм, прежде всего, будет использовать энергетический запас жира (второй его вид), а затем примется за структурный жир и даже за мышцы, прежде чем согласится сжечь хотя бы немного плохого жира.

Именно поэтому обычные диеты так слабо работают, даже когда сочетаются с интенсивным спортом. Как только сжигается хороший жир, тело очень неохотно начинает отдавать плохой, и человек недоумевает, почему он занимается по 3–5 раз в неделю в тренажерном зале, сжигает кучу калорий, а вес практически не меняется и тело не выглядит по-настоящему худым.

Да, безусловно, если человек будет долгое время правильно питаться, то сможет сдерживать накопление дополнительного жира и понемногу сжигать плохой жир, но это требует огромной самодисциплины, понижения законов правильного питания и знания пищевых добавок, а также выполнения упражнений, ускоряющих обмен веществ.

А если человек хочет быстро и эффективно решить проблему лишнего веса, значительно улучшить свою фигуру, а самое главное — сбалансировать обмен веществ, тут нужны другой подход и другое решение. И именно такое решение нашел доктор Симеонс.

ХГЧ — волшебный ключ к жировым отложениям

Самое потрясающее открытие доктора Симеонса заключается в следующем его наблюдении: когда ХГЧ — вещество, вырабатываемое плацентой беременной женщины, — находится в организме человека, то именно плохой жир становится доступным для сжигания.

Я очень советую прочитать его оригинальное исследование, где он описывает, как именно он пришел к этому выводу и доказал его действенность.

Для нас же важно понять основную идею диеты доктора Симеонса:

**Наличие в теле ХГЧ или его подходящего заменителя
дает сигнал мозгу открыть доступ к залежам
плохого жира и пользоваться им в качестве
основного источника энергии.**

Но здесь крайне важно понять одно: сам по себе ХГЧ жир не сжигает! Он не подавляет аппетит! Он не делает ничего, кроме одной исключительной вещи — подает сигнал мозгу освободить плохой жир и при необходимости использовать именно его в качестве источника энергии и всех необходимых компонентов питания. Ведь именно для этой цели организм и создавал эти запасы с самого начала!

А вот о том, как создать эту необходимость, рассказывается во второй части исследования доктора Симеонса, разработавшего свою диету в 500 калорий.

Диета в 500 калорий: скажите своему телу сжигать жиры

Доктор Симеонс быстро понял: если ничего не есть, когда ХГЧ находится в организме, то теоретически тело начнет питаться исключительно за счет жировых запасов. К сожалению, это не совсем так.

Если организм не получает хотя бы минимального объема пищи, то принимает защитную позицию и перестает сжигать какой-либо жир. Но если есть слишком много, опять же тело не худеет вообще или не теряет жир достаточно быстро.

Доктор Симеонс поставил перед собой задачу создать диету, при которой уменьшение веса происходит день за днем. Так что даже если сегодня снижения нет, можно заподозрить нарушение диеты и принять необходимые меры по исправлению процесса для снижения веса на следующий день.

Таким образом была разработана диета в 500 калорий. Доктор Симеонс потратил на ее разработку 16 лет, решая задачу методом проб и ошибок, пока не был получен точный список продуктов и подобрано их количество.

Эта диета вместе с ХГЧ в организме позволяет телу сжигать плохой жир день за днем, в среднем 500 граммов в день.

Сделайте новый вес своим привычным весом

Как долго можно и нужно следовать диете доктора Симеонса? Он обнаружил, что для закрепления полученного результата необходимо, чтобы ХГЧ присутствовал в организме как минимум 23 дня. В среднем через 40 дней наступает привыкание тела к ХГЧ, и тот теряет свою эффективность, что сопровождается появлением чувства голода и слабости.

Когда человек заканчивает принимать ХГЧ, перед ним встает еще одна задача — стабилизация нового веса.

Не замечали ли вы, что в каждый период жизни у вашего тела был определенный вес, плюс-минус пара килограммов? И при этом как бы вы ни старались его снизить легкой диетой или, наоборот, ожидали, что он резко поднимется после нескольких дней обжорства, он все равно возвращался «к норме» и таким и оставался?

Доктор Симеонс принял эту особенность тела в расчет при разработке своего метода похудения, и поэтому последний этап диеты является именно этапом стабилизации нового веса.

В это время очень важно держаться примерно в том весе, в котором вы закончили диету в 500 калорий, не поднимать его резко, а также не пытаться снижать еще больше. Через 3 недели тело примет новый вес за норму и уже не будет «оглядываться назад».

В этот момент вы взяли новую планку и теперь можете сохранять свой вес, придерживаясь правил правильного питания и занимаясь легкими видами спорта. При этом вы будете поражены тем, насколько нормализовался ваш обмен веществ и как просто вы можете корректировать небольшие погрешности, вернувшись на следующий день к правильному питанию.

В дальнейших главах я расскажу, как правильно проходить процесс похудения по системе доктора Симеонса. Выполняя мои рекомендации шаг за шагом, вы сможете наслаждаться результатами современного чуда, которым и является этот процесс.

Самое главное правило: все, что написано, должно быть неукоснительно выполнено.

Этот процесс работает! Точка!

**Но исключительно, если следовать ему буквально,
а не пытаться его как-то изменить или «подправить».**

Помните: его разработка потребовала 40 лет интенсивных исследований и клинических проверок, пока не был полностью выверен и построен безукоризненно работающий процесс. Давайте же получим результаты, причем быстро, хорошо?