

Клуб здорового питания
Юлии Артемовой

Истории успеха участников программы "Здоровое похудение"

Ученик: Умеренкова Альбина Николаевна

Возраст: 58 лет

Рост: 164 см

Динамика снижения веса:

15.10.2019 (108,4 кг) по 20.01.2020
(97,1 кг)

Результат снижения веса: 11,3 кг

Диагноз: Артроз

ТЦСО: Дмитровский

Диетолог: Жукова Евгения



Работа началась с разбора продуктов, которые ежедневно присутствовали в рационе участницы. **На протяжении недели она записывала все свои приемы пищи, перекусы в специальный бланк**, а далее на занятии был проведен анализ всего съеденного, были выявлены основные ошибки в питании. **Составлен правильный рацион для участницы из простых продуктов**, которые легко найти в любом магазине.

Участница активно включилась в работу **не только на офлайн занятиях Клуба здорового питания в ТЦСО**, но еще и была **подключена к онлайн курсу «Здоровое похудение 55+»**, который успешно просмотрела, по необходимости возвращается и пересматривает уроки, получает новую информацию, получает ежедневную поддержку в чате Клуба.



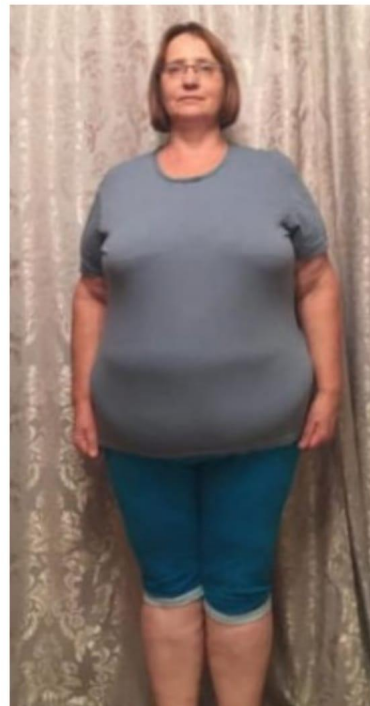
«Ранее я уже принимала участие в различных программах по снижению веса, и даже похудела на 33 кг, но с возвращением «неправильных» продуктов на мой стол, возвращались и злополучные кг. Мой вес увеличивался, а с ним и уровень сахара в крови. Давление все никак не могло прийти в норму. Мне стало тяжело передвигаться».

«В клубе здорового питания Юлии Артемовой меня научили самостоятельно составлять свой рацион, и я планирую его на несколько дней вперед. С моего стола навсегда исчезли булочки, торты и шоколад».



Вес **20 января 2020 года** составляет **97,1 кг**. С избавлением от лишних кг, **снизилось давление (120/80), уровень сахара в крови (5 ед), повысилась активность** в течении дня.

Больше не хочется лежать днем. Появилось желание заниматься собой. Участница начала заниматься аквааэробикой, 2 раза в неделю посещает бассейн.



Ученик: Стояновская Татьяна Эрнестовна

Возраст: 58 лет

Рост: 164 см

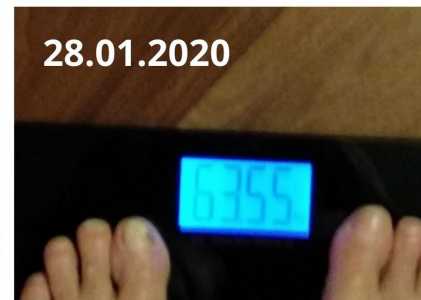
Динамика снижения веса:

15.10.2019 (75,15 кг) по 28.01.2020
(63,55 кг)

Результат снижения веса: 10,6 кг

ТЦСО: Тимирязевский

Диетолог: Симоненко Ольга



Татьяна приступила к программе «Здоровое похудение 55+» в середине октября 2019 года с данными: вес 74 кг (жировая масса по биомпедансу 24,9 кг), повышен уровень сахара в крови и холестерин. После обследования в феврале 2019 по причине высокого холестерина, кардиолог выписал статины.

На программе, специалист по питанию, нутрициолог, что сбалансированное питание направлено прежде всего на снижение риска заболеваний и нормализации веса. Работа началась с ведения дневника питания, в котором участница-ученица записывала все свои приемы пищи. Далее, после анализа пищевого дневника, нутрициолог предложила рекомендации по питанию.

На протяжении месяцев, **2 раза в неделю, слушая правила и принципы рационального и здорового питания, философия питания Татьяны стала меняться. Она научилась выбирать продукты и узнала, как тот или иной продукт может создавать риски для здоровья, а может уменьшать; научилась читать этикетки, наладила режим питания.**

Ученица не только регулярно **посещает офлайн занятия Клуба здорового питания Юлии Артемовой, но и активно общается в чате с единомышленниками, просматривает онлайн уроки клуба, посещает онлайн встречи, организованные клубом.**



«Я чувствовала себя тяжело, хотелось вернуться в комфортный вес, хотелось быть энергичнее. Внучка бегает, играет, а я вместе с ней не могу. Хотелось вместе с внучкой бегать, участвовать в ее играх. Ну и лекарства тоже хотелось принимать в самую последнюю очередь, а попробовать наладить питание».

«Я планирую все заранее. Здоровое питание – это не значит, что ты не можешь никуда пойти, а только вынужден готовить и есть. У меня нормализовался сахар и уровень холестерина в крови снизился не на доли, а на целую единицу! После повторного анализа крови, кардиолог даже спросил – вы статины принимаете?»



Ученик: Богатцев Владимир Наумович

Возраст: 63 года

Рост: 188 см

Динамика снижения веса:

19.10.2019 (148 кг) - 05.02.2020 (126 кг)

Результат снижения веса: 22 кг

Диагноз: ожирение 3-й степени,
одышка

ТЦСО: Войковский

Диетолог: Степанова Алена



Владимир оказался **самым упертым и дотошным в дневниках**, задавал вопросы, интересовался в пример другим. Сейчас **отлично разбирается в тонкостях ведения дневников**.

Когда стали уходить первые кг, ученик подключил ходьбу. И сейчас **вместо 2000-3000 шагов** дело дошло постепенно **до 5000 шагов в день**.

На данный момент **ученик ходит в бассейн, фитнес, осваивает компьютерную грамотность, стал более бодрым и жизнерадостным**.

На начало февраля он снизил вес на 22 кг, тем самым перейдя уже **в первую степень ожирения** из третьей.

Ученик: Сушинская Алина Валерьевна

Возраст: 57 года

Рост: 159 см

Динамика снижения веса:

06.11.2019 (65 кг) - 05.02.2020 (57 кг)

Результат снижения веса: 8 кг

ТЦСО: Сокол

Диетолог: Устинова Анастасия



3 месяца ученица ответственно вела дневники питания, посещала занятия с диетологом, просматривала все лекции с онлайн курса.

Когда было сложно - она вспоминала о том, как она будет хорошо выглядеть, увидев на весах заветную цифру.

И результат не заставил себя долго ждать. В первый месяц ушли 1,5 кг, что явилось наглядным подтверждением работы программы и веры, что загаданная цель реальна.

На сегодняшний день Алина сбросила 8 кг от изначального веса. У неё **улучшилось здоровье, появилось больше уверенности в своих возможностях. Она научилась сочетать продукты, составляет меню и правильно полноценно питается.**

Ученик: Попова Елена Михайловна

Возраст: 57 лет

Рост: 173 см

Динамика снижения веса:

15.10.2019 (128,0 кг) - 20.01.2020
(112,5 кг)

Результат снижения веса: 15,5 кг

Диагноз: удаление рака почки,
удаление яичника

ТЦСО: Можайский

Диетолог: Задоренко Валерия





- *Появилась легкость,желание двигаться,перестало болеть колено;*
- *Стараюсь передвигаться пешком,все время проверяю шагомер, стала делать зарядку;*
- *Перестала есть «вредные продукты». Простилась с колбасой и сосисками;*
- *Смогла надеть вещи,которые были безнадежно малы;*
- *Спала одутловатость лица;*
- *Снизился холестерин,был у верхней границы,стал серединой нормы!”*



Одна из самых активных участниц “Здорового похудения 55+”: регулярно посещает занятия с диетологом, является капитаном и лидером своей группы. Еженедельно отчитывается о сброшенных килограммах, и **четко выполняет все задания и рекомендации диетолога!**

Участница продолжает активно снижать вес и настроена решительно!



Ученик: Крашенинникова Лариса Алексеевна

Возраст: 57 лет

Рост: 162 см

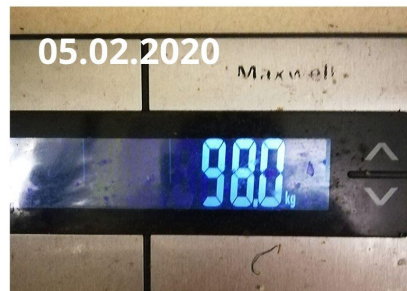
Динамика снижения веса: 25.09.2019
(103,5 кг) - 05.02.2020 (98 кг)

Результат снижения веса: 5,5 кг

Диагноз: диабет 2 типа

ТЦСО: Марьина Роща

Диетолог: Джежора Анастасия



Сопутствующее заболевание ученицы, **диабет 2 типа, предполагает контроль продуктов в своем рационе.** Это чувствовалась с первого занятия - осведомленность в калорийности, сочетаниях, грамотные вопросы и советы.

В начале программы было сложно соблюдать нужные интервалы в 3-4 часа между приемами пищи. Но именно **желание добиться результата, постоянное ведение дневника питания, контроль за порциями и сочетаниями продуктов в вечернее время** помогли в первый же месяц увидеть -3 кг.

Параллельно с занятиями ученица посещает кулинарную студию. Там она готовит и пробует интересные блюда, адаптируя продукты под разрешенные в программе. Там же она узнала про полезный хлеб, с идеальным составом.

”

“Советую всем обратить внимание на себя, следовать рекомендациям в программе и применять полученные знания на практике. Быть стройными и здоровыми!”

“

Ученик: Таран Ольга Васильевна

Возраст: 67 лет

Рост: 156 см

Динамика снижения веса: 12.11.2019
(93 кг) - 05.02.2020 (85,5 кг)

Результат снижения веса: 8,2 кг

Диагноз: диабет 2 типа

ТЦСО: Войковский

Диетолог: Степанова Алена



”

- *“Я не смогу. У меня нет времени”;*
- *“У меня нет желчного, мне нельзя отказываться от майонеза в пользу масла”;*
- *“Дети не разрешают ходить, я должна сидеть с внучкой, а не заниматься собой, ведь на это уходит столько времени”;*

“

“...Бабушка в платочке, серая лицом, грустная, уставшая...”

Через неделю уже были **первые минус 1,5 кг**, что не могло ее не воодушевить. Участница **оказалась отличницей-перфекционисткой**, взвешивала каждую зеленушку и не поддавалась на уговоры - не доводить все до фанатизма.

Спустя 2 месяца занятий и после сброшенных 7 кг произошло преобразование.

Появился макияж, более свежий цвет лица, улыбка, обувь на каблучке и походка от бедра.

Ученик: Пименова Татьяна Ивановна

Возраст: 63 лет

Рост: 164 см

Динамика снижения веса:

28.10.2019 (85,7 кг) - 30.12.2019 (82,1 кг)

Результат снижения веса: 3 кг

Диагноз: гипертония, ревматоидный артрит, повышен сахар в крови, холестерин

ТЦСО: Марьяна Роща

Диетолог: Джежора Анастасия



До прихода в Клуб участница **часто себя чувствовала плохо, кружилась голова, болели ноги**, а быстрая утомляемость давила желание прогулок на свежем воздухе .

За 3 месяца занятий участница похудела **на 3 кг** (вес сейчас продолжает снижаться).

За это время была **проведена работа над собой**, она посещает занятия с нутрициологом, где разбирают **нюансы правильного питания, ведут дневник** употребляемых блюд и **учатся соблюдать интервалы** между приемами пищи. Также участница была подключена к онлайн-платформе, на которой есть материалы для закрепления знаний изученных с нутрициологом.

Сегодня участница весит 82 кг. Уже поставила цель к лету и не готова останавливаться!

”

“Мне очень нравится занятия в клубе. Хорошая команда, которая поддерживает нас не только на занятиях. Спасибо Анастасии, она помогает нам похудеть, объясняет нам доступным языком темы. Я похудела не намного, но зато стала чувствовать себя лучше. Меряю сахар дома и последний раз, когда мерила сахар был в норме. Перестала болеть голова и ноги. Мы с мужем стали чаще гулять на свежем воздухе.”

“

Ученик: Шилова Татьяна Борисовна

Возраст: 60 лет

Рост: 171 см

Динамика снижения веса:

04.10.2019 (102 кг) - 03.02.2020 (92 кг)

Результат снижения веса: 10 кг

Диагноз: гипертония, артрит, удалена щитовидная железа.

ТЦСО: Брусилова

Диетолог: Чулкова Арина



Участница посещает занятия, получает подробную информацию и следует указаниям нутрициолога - внедрить больше овощей и фруктов. Ввела привычку более раннего ужина.

По вечерам участница начала заниматься скандинавской ходьбой и времени "остаться наедине с желанием съесть что-то лишнее" попросту нет, оно занято кардио-прогулками.

Участница снизила вес на 9.5 кг и продолжает идти к стройности.



“Самое важное для меня было снизить вес, чтобы почувствовать легкость в теле, т.к. очень мучали боли в спине... Всем, кто хочет видоизменить фигуру и улучшить здоровье рекомендую:

- разобраться в правилах здорового питания;*
- пить больше воды;*
- пробовать новое;*
- полюбить овощи. Это возможно, возможно так, что без них больше и жизни не представляешь, особенно с любимым соусом (масло, лимон, соевый соус и травы).”*



Ученик: Феклисова Любовь Анатольевна

Возраст: 67 лет

Рост: 156 см

Динамика снижения веса:

21.12.2019 (74,8 кг) - 04.02.2020 (70,8 кг)

Результат снижения веса: 4 кг

ТЦСО: Царицыно

Диетолог: Чулкова Арина



”

“В начале программы я с удовольствием пришла на занятия, веря в успех. Первые килограммы стали уходить после Нового года. Коллектив помог втянуться в систему питания и посещение занятий клуба.

Могу сказать, что всем необходимо проявлять дисциплину, настойчивость, уважение к себе и окружающим людям.”

“

В программе ученица только второй месяц, поэтому **необходимо наблюдать за ее динамикой снижения веса.**

В клубе ученица научилась **правильно выбирать продукты питания, соблюдать интервалы питания, дисциплину.** Общее самочувствие улучшилось.

Снижение веса составляет 4 кг.

Ученик: Гаврилова Татьяна

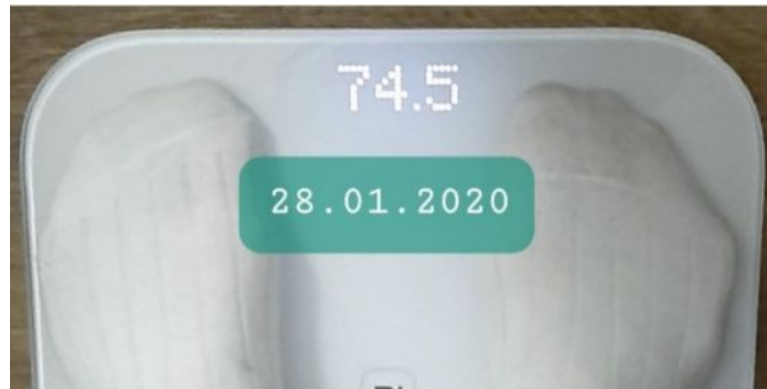
Возраст: 59 лет

Рост: 163 см

Динамика снижения веса: 04.07.2019
(86,4 кг) - 28.01.2020 (74,7 кг)

Результат снижения веса: 11,9 кг

Онлайн курсы: Ешь и Худеешь,
Здоровое питание 55 +



Ученица очень замотивирована на успех, ее самый большой страх вернуться в вес в 100 кг. На программе она смогла доказать многим, что с гипотиреозом можно очень легко сбросить лишнее, главное следовать всем рекомендациям специалистов.

Ученица показала себя как очень целеустремленный человек, который не боится трудностей. В процессе снижения веса были и взлеты и падения... И даже двух недельное плато... Но при поддержке онлайн кураторов и специалистов Клуба, ученица продолжает снижать вес.

На данный момент минус составил более 11 кг. Отменены некоторые препараты, такие как **глюкофаж**.

Общее состояние улучшилось.

”

“Дневники, выполнение домашнего задания, общение с куратором, доброжелательность команды помогли мне добиться результата. Все было новое, интересное. Я с головой окунулась в в эту особую атмосферу доверия, понимания, поддержки.”



“

Ученик: Орлова Елена Михайловна

Возраст: 58 лет

Рост: 172 см

Динамика снижения веса:

13.01.2020 (96 кг) – 03.02.2020
(92,6 кг)

Результат снижения веса: 3,4 кг

ТЦСО: Фили-Давыдково

Диетолог: Семчукова Нагима



Ученица начала участие в программе клуба с самого открытия группы. **При первом взвешивании, которое было 13.01.2020 цифра на весах показала 96кг (жировая масса по биоимпедансу 41,1кг, повышен уровень холестерина в крови).**

С первой недели занятий ученица придерживается рекомендаций программы, потому что очень хочет снизить вес.

По результатам взвешивания 03.02.2020 ученица уже снизила вес на 3,4кг. Важно понимать, что такого результата ученица добилась без голоданий, без отказа от каких-либо продуктов, необходимых для правильного функционирования организма.

”

“Конечно мне бывает трудно придерживаться рекомендаций, иногда возникает внутреннее сопротивление, однако поддержка специалиста по питанию, который ведет занятия, и поддержка группы помогает не сходить с пути.

На каждом занятии я получаю большой объем новых, интересных и очень полезных для меня знаний”

“

Спасибо за внимание!