

**МАРИЯТ
МУХИНА**

доктор медицинских наук,
рефлексотерапевт, диетолог

От создателя метода Золотая игла®

ЗОЛОТОЙ МЕТОД СТРОЙНОСТИ

- ПОЭТАПНАЯ ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА
- БЕЗОПАСНОЕ ПОХУДЕНИЕ БЕЗ НАГРУЗКИ НА ЖЕЛУДОК
- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ БЕЗ ЧУВСТВА ГОЛОДА
- ПОДТЯНУТАЯ ФИГУРА БЕЗ ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
- ЗАКРЕПЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ DIN
- ВЫРАБАТЫВАНИЕ РЕФЛЕКСА НА ВЕРНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ



Похудеть
с помощью
метода Золотая
игла® теперь
можно не выходя
из дома!

**Более 15 лет в России
и за рубежом!**

Марият Мухина Золотой метод стройности

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6056177
Золотой метод стройности / Мухина М. М.: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-57075-1*

Аннотация

Наверняка многие из вас слышали об уникальном методе похудения с помощью Золотой иглы доктора Мухиной, благодаря которому тысячам людей, удалось достигнуть поистине фантастических результатов – потере веса до 20, 30, 40 и более килограммов!

На сегодняшний день метод «Золотая игла» является одним из самых профессиональных, безопасных и действенных способов похудения, утвержденных Министерством Здравоохранения РФ. Лечение проходит легко, безболезненно и практически не вызывает осложнений, а положительный эффект гарантирован. Благодаря этой книге, методика Марият Мухиной теперь доступна каждому!

В книге приведен специальный режим питания по доктору Мухиной, уникальная система очищения организма, а главное, подробно описан способ акупрессуры на дому путем массажа необходимых точек, что позволяет без труда снизить аппетит и оздоровить свой организм в целом.

Содержание

Серия «Модные диеты»	5
Об авторе	7
Введение	9
Глава 1	11
Открытие метода	11
Суть и особенности метода	13
Остерегайтесь мошенников!	16
Исследования и эксперименты	17
Какую пользу принесет книга лично вам	19
Примеры из жизни	20
Отзывы звездных пациентов	20
Истории успешного похудения	24
Глава 2	34
Правильная мотивация	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Мариэт Мухина Золотой метод стройности

Серия «Модные диеты»

КНИГИ СЕРИИ «МОДНЫЕ ДИЕТЫ»



«Диета Монтиньяка. 190 лучших рецептов для вкусного похудения»

Автор: Мишель Монтиньяк

Диета Монтиньяка признана эффективным и безопасным способом избавления от лишнего веса учеными всего мира! Впервые на русском языке книга рецептов знаменитого диетолога, с помощью которой читатель без труда избавится от лишних килограммов, а также предотвратит возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

«Диета Пятнашки 2.0. Секретные материалы»

Автор: Олег Терн

Первая позитивная диета, придерживаться которой можно играючи. Не изнуряя себя голодом и постоянными тренировками, можно получить фигуру своей мечты! Уникальная методика, в которой читатель самостоятельно определяет не только размер порции, но и продукты, из которых будет состоять диета. Книга содержит журнал для записей собственных побед и мотивацию на каждый день!

«Золотой метод стройности»

Автор: Марият Мухина

Долгожданная книга от создателя популярного и эффективного метода похудения «Золотая игла», доктора медицинских наук, рефлексотерапевта, диетолога, автора более 30 научных работ М.М. Мухиной. В книге доктор Мухина откроет читателю секреты своего уникального метода и расскажет о том, как похудеть без чувства голода, без нагрузки на желудок, без изнурительных упражнений, без стресса и срывов! В издании приведены специальный режим питания и уникальная система очищения организма, а главное, подробно описан способ акупрессуры на дому путем массажа необходимых точек, что позволяет без труда снизить аппетит и решить многие другие проблемы, возникающие в процессе похудения.

«Моя программа стройности»

Автор: Римма Мойсенко

Римма Васильевна, как и ее сестра – известный диетолог Маргарита Королева, помогает многим звездам, политикам, бизнесменам и простым людям не только обрести фигуру мечты, но и наладить гармонию с собой и окружающими. Разработав собственную методику, автор много лет назад решила свои проблемы с лишними килограммами и сегодня продолжает выглядеть замечательно. Теперь эти секреты доступны и вам! Римма Васильевна предлагает не очередную новомодную диету, а знания, которые научат вас сбрасывать лишний вес комфортно и максимально быстро. Автор уверена, что одной диеты для достижения этой цели недостаточно: нужно знать все подводные камни, которые мешают именно вам на пути к стройности. А для этого вам потребуется всего лишь определить свой психотип по прилагаемым описаниям и подстроить программу Риммы Мойсенко под себя с помощью тех инструментов, которые вы найдете в этой замечательной книге.

Об авторе

Марият Мурадалиевна Мухина – доктор медицинских наук, врач-невролог, рефлексотерапевт, фитотерапевт, дерматовенеролог, косметолог, диетолог, создатель эффективного метода похудения «Золотая игла®»¹.

Марият Мурадалиевна – автор более 30 научных работ, опубликованных в федеральных научных изданиях, в том числе практического пособия для врачей «Использование метода рефлексотерапии для снижения избыточной массы тела и коррекции фигуры». Доктор Мухина – медицинский редактор и учредитель журнала «Оригитя-стиль». Кроме того, популярные СМИ регулярно приглашают ее в качестве эксперта. И наконец, она ведет программы о здоровом образе жизни на радио и телевидении.

Методика доктора Мухиной защищена 15 патентами более чем в 40 странах мира, в том числе в Китае, на родине иглорефлексотерапии, а также отмечена наградами международных салонов изобретений.

Родилась Марият Мурадалиевна 17 мая 1970 года в Твери. Отец, Мурадали Алиевич Мурадалиев (1937), – врач, кандидат медицинских наук. Мать, Валентина Павловна Мурадалиева (1945), – инженер-программист.

1987

окончила среднюю школу с золотой медалью.

1987–1993

учеба в Тверской государственной медицинской академии по специальности «Лечебное дело».

1993–1995

ординатура по специальности «Семейный врач».

2001

профессиональная переподготовка на факультете повышения квалификации Тверской государственной медицинской академии по программе «Рефлексотерапия».

2001

международная сертификация в Китае (Академия традиционной китайской медицины, Пекин).

2002

защита кандидатской диссертации, получение диплома кандидата медицинских наук.

2006

профессиональная переподготовка на факультете повышения квалификации Тверской государственной медицинской академии по программе «Неврология».

2008

повышение квалификации по диетологии в Российской международной академии последипломного образования.

¹ Метод имеет противопоказания. Необходима консультация специалиста.

2008

повышение квалификации по фитотерапии во Всероссийском учебно-научно-методическом центре по непрерывному медицинскому и фармацевтическому образованию Минздрава России.

2008

прохождение курса профессиональной переподготовки «Основы электропунктурной диагностики по методу Р. Фолля».

2009

повышение квалификации в Российском университете дружбы народов по программе «Терапевтическая косметология. Физиотерапия в косметологии».

2009

повышение квалификации в негосударственной Академии косметологии и макияжа «Дом Русской косметики» по модулям «Мезотерапия», «Испанский моделирующий массаж», «Миостимуляция традиционная (лицо, тело)», «Контурная пластика лица», «Применение ботокса, диспорта», «Лимфодренаж», «Озонотерапия», «Гидроколлотерапия».

2010

повышение квалификации по дерматовенерологии в Российском университете дружбы народов.

2010

присуждение ученой степени доктора медицинских наук.

2010

разработка четырехфазной системы фитотерапии (фиточаи «Детокс утро», «Детокс вечер», «Пирсеидж» и «Легкий путь к красоте»), которая была запатентована в 2011 году.

2012

переподготовка в Российской медицинской академии последипломного образования Минздрава России с получением диплома на право ведения профессиональной деятельности в сфере диетологии.

Научная и практическая работа Марият Мурадалиевны отмечена многочисленными наградами, такими как:

Орден Шевалье и Орден офицеров за вклад в развитие мировой науки (Брюссель, 2002 и 2003);

Золотая медаль (Женева, 2002);

Золотая медаль (Брюссель, 2002);

Золотая медаль (Женева, 2003);

Золотая медаль (Брюссель, 2003);

Орден Короны в ранге Командора (Брюссель, 2010);

Золотая медаль (Брюссель, 2010);

Золотая медаль (Женева, 2011);

Орден Евросоюза (Брюссель, 2011).

Введение

Все мы, за исключением тех, кто наделен стройностью от природы, рано или поздно сталкиваемся с лишним весом. Глядя на собственные фотографии десяти– или двадцатилетней давности, мы с сожалением отмечаем, что взгляд, выражение лица, осанка уже не те. Да и размерчик одежды не тот. Муж, прежде такой внимательный, теперь тайком посматривает на молодых и стройных. А жена нет-нет, да и восхитится спортивным телом проходящего мимо «Аполлона». Дети начинают стесняться располневших родителей. Тает надежда устроить личную жизнь, если она до сих пор не сложилась.

Надо бы заняться собой, но все некогда. А потом в круговерти забот – личных, рабочих, домашних – мы забываем о взятых на себя обязательствах: не наедаемся на ночь, посетить салон красоты, записаться в спортклуб, пройти полное медицинское обследование. Так и текут неделя за неделей, год за годом. А что дальше? Однажды, взглянув в зеркало, мы ужаснемся, оплачем уходящую молодость – и махнем рукой: «Тут уже ничего не поделаешь». И потихоньку гаснут глаза, а в сердце остается все меньше места для любви, в том числе к себе. Мы заедаем стресс, покупаем одежду большего размера, перестаем общаться с давними друзьями, чтобы не показываться им «во всей красе», стесняемся заводить новые знакомства. Вес прибавляется, а здоровье ухудшается: скачут давление, уровень сахара, гормональный фон, болят суставы и спина. Кажется, что надежды вернуться в прежнюю форму совсем не осталось.

Постепенно набирая килограмм за килограммом, мы рискуем совершенно запустить себя. Это может продолжаться долго – до тех пор, пока мы не разозлимся и не осознаем, что нельзя так дальше жить, потому что... У каждого свои мотивы, зависящие от возраста и мировоззрения: новая любовь, роскошное платье или костюм, приближающийся юбилей, в связи с которым хочется выглядеть на все сто. Чуть позже я расскажу, почему эти, казалось бы, веские причины не работают. А сейчас замечу, что **главные ценности – здоровье и активное долголетие – мы почему-то ставим на последнее место в шкале приоритетов.** Но хорошо, что есть хоть какие-то причины, заставляющие нас задуматься о себе. А там, глядишь, и придет понимание: здоровье и качество жизни превыше всего.

Однажды актрисе Евгении Добровольской, которая благодаря моей методике похудела на 15 кг, позвонил журналист и попросил дать интервью по этому поводу. Евгения ответила: «Я дам вам интервью, но вы должны понимать, что речь идет не о банальной диете. Я изменила образ жизни не только ради красоты, а для здоровья».

Возможно, вы уже пытались привести свой вес в норму, но ничего не получилось. Вроде бы и специальную литературу о похудении изучали, но желаемого результата не добились. Так есть ли смысл в чтении очередной книги?

Безусловно. Порой мы сотни раз слышим какую-нибудь умную мысль и даже верим, что поняли ее. Однако глубокое осознание ее сути может прийти неожиданно. Это все равно, что оказаться в нужном месте в нужное время. И тут откуда-то берутся силы и энергия, появляется страстное желание быть молодым и красивым. Только теперь оно превращается в некую философию, которую вы пронесете сквозь всю дальнейшую жизнь. Не упускайте этот настрой и **верьте, что все получится!**

Вам требуется поддержка? Бойтесь остаться наедине со своими проблемами? Опасаетесь, что не справитесь сами? Тогда берите в руки эту книгу. Я постараюсь помочь вам найти стимул к похудению, а это уже полдела. Затем я расскажу, почему многим людям не удается похудеть, несмотря на все усилия, и научу преодолевать главные препятствия, преграждаю-

щие путь к красоте и здоровью. И наконец, я поделюсь с вами некоторыми секретами стройности; возможно, вы услышите о них впервые.

Считайте, что вы поступили на дистанционные курсы по диетологии, а книга станет вашим учебником. Я не буду загружать вас медицинскими терминами и формулировками. Моя задача – поделиться с вами накопленным опытом и убедить, что при верном подходе даже люди с тяжелой формой ожирения способны похудеть и обрести прекрасную физическую форму. Причем расставание с лишними килограммами не обязательно должно сопровождаться тяжелой борьбой с самим собой и своим аппетитом. Обещаю: вам не придется голодать, мучиться от страха потерять доступ к еде и навсегда расставаться с любимыми продуктами.

Мы с вами будем худеть комфортно. Вес начнет таять, а вместе с ним уйдут и другие проблемы со здоровьем – физические и психологические. Вы не представляете, сколько ненужных залежей в нашем теле. В ненавистных складках – и жир, и болезни, и негативные эмоции. А теперь давайте избавляться от этого.

Итак, возьмите книгу, подготовьте тетрадь, в которой вы будете записывать вопросы, возникающие по ходу чтения. Кстати, вы можете задавать их мне в онлайн-режиме на сайте www.origitea.ru. В конце книги приводится контактная информация, позволяющая связаться со мной и с моими коллегами и получить индивидуальную консультацию.

Хочу попросить еще об одном: сфотографируйтесь до начала дистанционных занятий (то есть прежде чем вы приступите к чтению книги и соблюдению рекомендаций) и после того, как похудеете. А затем пришлите мне два фото – «до» и «после». Возможно, в следующую книгу я включу именно вашу историю о том, как изменилась ваша жизнь благодаря моему авторскому методу избавления от лишнего веса, эффективность которого подтверждается многочисленными примерами. Мои пациенты изменились не только внешне – поменялись их жизнь и судьба. Кто-то вышел замуж или женился, кто-то обрел счастье долгожданного материнства, кто-то сменил работу. Подумайте, к чему стремитесь вы, и смело беритесь за дело.

Благодарю за помощь в работе над книгой журналиста Ингу Шульгу. Большое спасибо за совместную работу и поддержку партнера по комплексной программе снижения веса Артуру Гараганову.

Марият Мухина

Желаю вам успехов!

Глава 1

История метода «Золотая игла»

Открытие метода

Работая участковым терапевтом в самом начале моей медицинской практики, я видела, насколько тяжелые последствия приносит длительное употребление лекарственных препаратов. Одно лечим, а другое калечим. Мне хотелось помочь пациентам сохранить здоровье, и я решила попробовать иные, немедикаментозные методы.

Один из них – **рефлексотерапия** – эффективное и проверенное временем средство. Оно работает за счет воздействия на биологически активные точки организма – нервные рецепторы, отвечающие за функции различных органов и систем. С 1997 года рефлексотерапия официально введена в номенклатуру врачебных специальностей. Конечно, это не панацея от всех болезней, но с помощью рефлексотерапии можно решить ряд проблем со здоровьем, например избавиться от лишнего веса. Уже в те годы этот вопрос был актуален для половины моих пациентов. Помимо перечня заболеваний в медицинской карте, многие приносили с собой, а точнее на себе, тяжкий груз в виде избыточных килограммов, что еще больше осложняло их состояние.

Мне и самой тогда требовалась помощь: после вторых родов я основательно поправилась, так что надо было приводить организм и фигуру в порядок. **«Подумаешь, пара лишних кило», – скажут люди, страдающие ожирением.** Но кроме проблем с внешним видом (а я врач и должна являться примером для пациентов), у меня возникли другие неприятности – от одышки до гормональных изменений. Все вместе – и профессиональные искания, и поиск в себе прежней стройной женщины – подтолкнуло меня к разработке метода, созданного на основе иглорефлексотерапии и предназначенного для оздоровления организма, логическим следствием чего непременно становится снижение массы тела. Кстати, после третьих родов я тоже восстановила форму благодаря своей методике. В 2011 году, когда я еще раз испытала счастье материнства, мне было уже за сорок. Организм в этом возрасте не так легко расстается с лишними килограммами, тем не менее я быстро с ними справилась.

Начав практиковать иглорефлексотерапию, я заметила, что она положительно влияет на состояние пациентов, которые обходились все меньшим и меньшим количеством лекарств. Но у нее имелись недостатки, затруднявшие применение данного метода для снижения веса. Врачи и раньше назначали иглоукалывание при разных проблемах со здоровьем, в том числе при ожирении. Для этого в определенные точки устанавливали акупунктурные иглы на 1,5–2 часа, а затем снимали. Чтобы получить выраженный оздоровительный эффект, одного-двух сеансов было недостаточно – требовалось часто посещать врача. Иногда микроиглы-кнопки устанавливали на более долгий период – до двух недель. Такие иглы фиксировали пластырем, и человек мог все это время оставаться вне лечебного учреждения. Однако при длительном использовании иглы в закрытом канале создавались условия для развития воспаления, и приходилось прерывать воздействие. Разумеется, результаты рефлексотерапии оказывались не слишком впечатляющими: многие болезни носят хронический характер, и для их лечения нужно пролонгированное воздействие на акупунктурную точку.

Я тоже пробовала ставить себе микроиглы в точки, отвечающие за снижение аппетита, но вскоре поняла, что прикреплять их пластырем неудобно. Пластырь все время отклеивался, при длительном ношении пачкался, да и в целом картинка получалась не очень эстетичная.

Передо мной встала практическая задача: **надо было найти способ, позволяющий надолго устанавливать иглу в ушную раковину**. Тем более что я ощущала поразительный эффект от микроиглы: когда она стояла, аппетит заметно снижался, но как только я ее снимала, вновь усиливался.

Требовалось лишь продумать надежную и безопасную конструкцию иглы. Я сразу поняла, что самый подходящий материал для нее – золото: оно достаточно прочное и обладает бактерицидными свойствами. А вот с дизайном пришлось возиться долго. Естественно, подобные иглы нигде не производились, и я экспериментировала с золотой проволокой – буквально вручную изготавливала разные варианты.

И тут меня озарило: игла должна постоянно оставаться в ухе!

Первым обладателем золотой иглы, а заодно и первым ее испытателем, конечно же, стала я. Выяснилось, что моя игла может оставаться в ушной раковине неограниченное время, превосходно справляясь со своим главным назначением – снижением аппетита. Мое изобретение работало! Дополнительно я создала вспомогательную систему питания и схему корпорального иглоукалывания. Эти два направления позволили усилить эффект моей методики. Так оформилась единая технология оздоровления организма и похудения.

Сегодня этот метод применяется в клиниках «Оригитя» (название происходит от словосочетания «оригинальная технология»). Первая из них начала работу в Твери в 2003 году, а затем стали открываться другие. Сейчас под брендом «Оригитя» действуют медицинские центры в Омске, Санкт-Петербурге, Твери, Уфе, Челябинске, Казани, Набережных Челнах, Ростове-на-Дону, Киеве (Украина). И мы не собираемся на этом останавливаться: планируется открытие новых клиник на территории России и ближнего зарубежья.

Информация об эффективности метода быстро дошла до Европы. Клиники «Оригитя» появились в Баден-Бадене (Германия) и Монтре (Швейцария). Многие пациенты с удовольствием ездят туда в бьюти-туры, рассчитывая укрепить здоровье, подышать свежим воздухом и набраться новых впечатлений. Мы с коллегами проводим там курсы иглорефлексотерапии, тренинги по питанию, психофизиологии и другие оздоровительные программы. Такие поездки дают организму сильный толчок для похудения. Сочетание отдыха и лечения, отсутствие необходимости отвлекаться на работу и домашние дела обеспечивают видимый результат. А вернувшись домой, все пациенты успешно продолжают начатый курс.

В 2008 году патенты и товарные знаки были приобретены швейцарской компанией Fred Medical Technologies, которая продолжает развивать международную сеть клиник.

Суть и особенности метода

Метод основан на том, что в биологически активных точках, расположенных в районе козелка², закрепляется специальный медицинский инструмент – игла, которая изготавливается из золота 585 пробы или из серебра (все иглы зарегистрированы Минздравом). Она вводится в одну акупунктурную точку, проходит под кожей и выводится в другой точке; свободный конец иглы фиксируется – получается своеобразный стежок. Две точки – голода и жажды – соединяются, образуя лечебный канал – акустракт, который позволяет максимально воздействовать на центр голода в головном мозге.

Многие спрашивают, **как данный метод помогает снизить аппетит**. Попробую объяснить доступно.

Нашим пищевым поведением управляет гипоталамус. Когда концентрация глюкозы в крови опускается ниже нормы, он возбуждается и отправляет нас на поиски еды – сигнализирует мозгу, что надо подкрепиться. Игла, которая стоит в конкретных точках, связанных с гипоталамусом, перекрывает, блокирует этот импульс. Попросту говоря, сигнал не доходит до коры головного мозга, и возникновение чувства голода притормаживается. Замечу, что игла оказывает щадящее воздействие: мы обманываем гипоталамус, чтобы урегулировать чрезмерный аппетит, но не доводим ситуацию до полного отказа от еды и аутоканнибализма (во время голодания мозговые клетки начинают буквально поедать сами себя). Метод не предусматривает голодания, поскольку оно затрудняет избавление от лишнего жира (об этом я подробнее расскажу в следующей главе). Кроме того, золотая игла стимулирует дополнительную выработку эндорфинов в гипоталамусе (он отвечает еще и за наши эмоции), а те притупляют голод. Не зря говорят: «От любви пропадает аппетит». Таким образом, у человека не возникает дискомфорта, связанного с некоторыми ограничениями в еде.

Игла может оставаться в точках столько времени, сколько понадобится для полного излечения, то есть для нормализации веса – в среднем от одного месяца до полугода, а в случае необходимости до года и более.

За счет длительного акупунктурного воздействия у пациента формируются правильный стереотип обменных процессов и привычка к здоровому питанию.

Впервые в практике мировой акупунктуры были разработаны оригинальные модели игл для пролонгированной рефлексотерапии, которые не только позитивно воздействуют на акупунктурные точки, но и являются произведением искусства, а также оказывают дополнительный лечебный эффект за счет специально подобранного минерала.

Подчеркну еще раз: **суть метода заключается в комплексной программе**, состоящей из пяти взаимодополняющих элементов:

собственно установку золотой иглы;

уникальную авторскую методику корпорального иглоукалывания (воздействие на определенные акупунктурные точки и рефлексогенные зоны на теле, о которых мы расскажем в книге);

авторскую систему сбалансированного питания, разработанную на основе современных научных представлений о диетологии. Предлагаемая мной диета, которая, кстати, описана в книге, обеспечивает поступление в организм всех необходимых веществ, таких как жиры, белки, углеводы, клетчатка, витамины, минералы, аминокислоты. Ее принципы: обя-

² Козелок – хрящевой выступ или складка у основания ушной раковины.

зательное потребление суточной нормы белка, разнообразный рацион, строгое соблюдение режима питания;

авторская психологическая программа коррекции пищевой мотивации и поведения под руководством А.В. Гараганова, доктора психологии, профессора, медицинского психолога (об этом скоро будет рассказано в отдельной книге);

четырехфазную систему детоксикации с помощью фиточаев (подробнее о них вы сможете узнать из этой книги).

Все пять компонентов действуют комплексно. Многие ошибаются, думая: «Вот надену золотую иглу – и без усилий похудею». Какой бы эффективной ни была оздоровительная программа, определенные усилия приложить все-таки придется. Не стоит удивляться, что люди, которые нарушают специальную систему питания, а также игнорируют обязательные контрольные посещения врачей, потом говорят: «Этот метод не работает». Он работает, но лишь тогда, когда вы работаете вместе с ним. О каждом направлении я расскажу в отдельных главах книги, а пока отмечу важные моменты:

Питание. На этапе активного похудения вы не будете испытывать голод. Многие пациенты удивляются, когда я вручаю им распечатку с довольно разнообразным меню. Продуктовых запретов минимум, так что удовольствие от еды худеющие получают в полном объеме. К тому же некоторые ограничения являются временными. Уверяю вас: когда вы перейдете на новую систему питания, страх остаться без любимого лакомства (а это нередко мешает людям заняться своим весом) улетучится.

Курс похудения состоит из двух этапов. Первый – активное снижение веса. Его длительность устанавливается в зависимости от исходного веса и желаемого конечного результата. Второй – стабилизация веса. Он продолжается всю жизнь. Для каждого этапа предусмотрен свой рацион: для первого – специальная диета, предполагающая строгое соблюдение ряда правил и некоторые продуктовые ограничения; для второго – система DIN, благодаря которой вам не придется считать калории.

Психологический тренинг. В нашей психологическо-тренинговой работе мы наглядно демонстрируем нашим пациентам, что на самом деле вызывает зависимость от еды, даем понять как от нее избавиться в каждом конкретном случае, расшифровываем психологические механизмы и снимаем психологические причины, приводящие к «расширению» физического тела.

Работа в группе необходима для усиления эффекта и более глубокого понимания сути набора лишнего веса, а также помогает закрепить эффект в дальнейшей индивидуальной консультации.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Озон – газ, состоящий из трех молекул кислорода. В природе он образуется при электрических разрядах молний. При обычной температуре тела он быстро превращается в двухатомный кислород с высокими окислительными способностями, оказывающий удивительный эффект на организм.

С кислородным голоданием сталкивается 99 % жителей планеты. Особенно остро оно ощущается в больших городах, где степень загрязнения окружающей среды достигает максимального уровня. Но кислород усваивается организмом только при наличии достаточного количества озона в крови. Этот факт и стал основой для разработки новой лечебной методики – озонотерапии.