



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

# Как сбросить лишние килограммы к Новому году

**ЗАДУМАТЬСЯ О ТОМ, ПОЧЕМУ ВАМ СТАЛО УЗКО ЛЮБИМОЕ НАРЯДНОЕ ПЛАТЬЕ, НУЖНО УЖЕ СЕЙЧАС**

На улице хмурая погода. И настроение соответствующее. Выходить из дому неохота и в выходные, лучше порадовать себя чайком с пирожками. Так что здравствуйте, лишние килограммы (основательную часть их мы, к слову, успели приобрести, налегая на шашлыки и прочие вкусности в летне-осенней круговерти). Но скоро Новый год. Как успеть привести себя в форму? Новый год, новая жизнь — а фигура совсем не идеальна! Что делать? Как справиться с этой бедой, читателям «ВП» рассказывает Татьяна ВАХНИНА, психолог, тренер по фитнесу.

— К Новому году начинают готовиться обычно за две недели, истязая себя каждый год все более изощренными пытками и нанося организму непоправимый вред.

Всем известны способы быстрого избавления от лишних килограммов. Можно совсем ничего не есть какое-то время, попробовать новую модную диету — и вес немного уйдет. Вопрос только, на какой промежуток времени: на месяц или на пару недель. А потом — здравствуйте, потерянные килограммы и еще бонусом дополнительные.

Почему так происходит? Наш организм привык к определенному режиму питания. А мы вдруг решаем устроить ему стресс, прекращаем вовремя и достаточно кормить. Любые лишения нашим организмом воспринимаются как стресс. Перестраиваясь и изо всех сил стараясь сохранить свое прежнее положение, он начинает накапливать жировые запасы, чтобы вы не умерли с голоду.

Любые изменения, не важно, положительные или отрицательные, также явля-

ются стрессом для нас. Невозможно добиться положительных изменений с помощью отрицательных эмоций. Любая диета — явление кратковременное. Рано или поздно она заканчивается, и человек возвращается к своему прежнему образу жизни. Невозможно придерживаться диеты всю жизнь, так как это подразумевает отказ от многих жизненно необходимых продуктов, от которых мы получаем силу, энергию и здоровье.

Кратковременные диеты и ограничения в питании не только бесполезны, но и опасны для здоровья! Резкими колебаниями веса провоцируется развитие сердечно-сосудистых заболеваний, что является главной причиной смертности от диабета, инсульта и инфаркта.

Следующий способ — истязание себя всевозможными физическими нагрузками. Как часто в фитнес-клубах приходится видеть людей, которые лихорадочно тренируются, стараясь за несколько недель избавиться от жировых запасов, накопленных за год! Несомненно, если вы будете



**Приседания плие.** Это лучшее упражнение для проработки ягодич и внутренней поверхности бедра. Поставить ноги шире плеч, носки развернуть в сторону, спину держите прямо. Опускаемся вниз, до параллели с полом и, разгибая ноги, поднимаемся. Выполнять 10 — 15 раз.

## Диагноз «диабет». Как быть?

Прежде всего не стоит унывать. При аккуратном и точном выполнении врачебных предписаний диабет не приговор. Современные препараты позволяют сохранять высокое качество жизни и избежать ряда синдромов, нередко сопровождающих диабет.



«Панкреазин» создан в рамках инновационного подхода к индивидуальной профилактике здоровья и облегчения ряда симптомов.

Благодаря биологически активным веществам, которые содержатся в растениях, укрепляются сосуды, нормализуется уровень содержания глюкозы и холес-

терина в крови. Лекарственных трав, оказывающих благотворное влияние на поджелудочную железу, печень, углеводный обмен, выработку инсулина и усвояемость глюкозы, немало. К таковым относятся и плоды фасоли, и чистый чесночный сок, и одуванчик, и черника обыкновенная, и пуэрария долычатая, и другие. Именно из таких трав состоит ПАНКРИЗАН — современное американское средство!

Панкреазин рекомендовано принимать по 2 — 4 капсулы ежедневно во время еды согласно схеме.



Действует при почтовом заказе по этому купону

Отметьте нужное количество препаратов в графе «Я заказываю».

**Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, г. Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.**

(не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, Ф. И. О.)  
Заказ Вы получите по почте наложенным платежом.

**Я ЗАКАЗЫВАЮ:**

Упаковка «Панкреазин» .... шт.  
Рекомендованная цена — 950 руб.  
Вы оплачиваете почтовые расходы.

ИП Махцев К.Х. ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Пшукова, 9

«Вечерний Петербург» 13.11.2013

Спрашивайте в аптеках своего города!

Санкт-Петербург: 8(812)597-46-95, 497-66-55, 558-38-44, 244-29-88, 316-46-14, 345-63-00, 492-48-80, 365-37-62, 753-66-67.

Аптечно-справочные Санкт-Петербурга: «Невис» 8(812)703-45-30, «Фармакор» 003, «Озерки» 8(812)603-00-00,

«Радуга» 8(812)450-0-450, «Мелодия Здоровья».

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный). Подробная информация на сайте: WWW.LIDERON.RU

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**