

Клуб здорового питания
Юлии Артемовой

Истории успеха участников программы "Здоровое похудение"

Ученик: Демина Елена Николаевна

Возраст: 57 лет

Рост: 166 см

Вес: 101,7 кг

ТЦСО: "Северный" группа 2.

Диетолог: Кокшарова Евгения

Динамика снижения веса: с
26.11.2019 г. по 28.02.2020 г.

Результат снижения веса: на 10,1
кг



Елена пришла на занятие после рассылки от ТЦСО, что набирается группа. Было огромное желание сбросить вес. Через 2 недели первый результат, ушло 2,8 кг. Профессионализм диетолога помог втянуться в систему питания. На 02.02.2020 вес снизился на 9,2 кг.

Человек очень дисциплинированный, прислушивающийся ко всем советам, четко все выполняет.

Это лидер группы.



Программа сильно изменила мою жизнь. Я стала планировать меню на следующий день, могу спокойно отказаться от вкусностей. Научилась на глаз определять примерный вес и состав порции согласно памятке по продуктам. Больше стала есть овощей. Разнообразила количество специй. Узнала новые, интересные и вкусные продукты. Заметила, что снизилось и стабильно держится в пределах нормы.

Хочу пожелать другим участникам идти к намеченной цели с оптимизмом и верой в себя. Никто не сможет помочь, если будешь постоянно сомневаться в себе и не верить в конечный результат. И еще очень важно, что рядом находится диетолог, который увлечен своей работой и грамотно доносит все, что нужно сделать.



Ученик: **Баринов Михаил Николаевич**

Возраст: 82 года

Рост: 170 см

Вес: 104 кг

Динамика снижения веса: 13.11.2019

по 13.03.2019

Результат снижения веса: 12 кг

ТЦСО: Северный

Диетолог: Екатерина Куницына



Михаил приступил к программе «Здоровое похудение 55+» в середине ноября 2019 года по собственному желанию с начала открытия группы с данными: **вес 104 кг. Уже через 9 дней вес снизился на 2 кг.**

Диагноз: эндопротез тазобедренного сустава.

Очень помогала на программе сила воли: Решил и все!

После снижения веса повысилась жизненная активность, улучшилось самочувствие. Перестал принимать препарат кардиомагнил.

”

Очень полезная для здоровья программа. Нужно иметь силу воли и не расслабляться.

“

Ученик: Максимова Наталья Ивановна

Возраст: 64 года

Вес: 105 кг

**Динамика снижения веса: с
ноября 2019 по февраль 2020**

Результат снижения веса: 10 кг

ТЦСО: Можайский

Диетолог: Валерия Задоренко

Наталья пришла на программу в конце ноября.

Решила прийти на одно занятие и послушать о чем говорят, и осталась, так как вес был 105 кг и хотелось с этим что-то сделать. С самого начала было большое желание сбросить вес.

Снижение веса началось не сразу, так как было непонимание, что нужно делать. И по мере погружения в правила программы вес начал снижаться. За 2 месяца Наталья снизила вес на 10 кг, чему очень рада и рада всей полученной информации на очных уроках. Программа изменила отношение к еде, научила выбирать здоровые и полезные продукты, соблюдать режим питания, и научила мечтать. Самочувствие Натальи улучшилось, вместе со снижением кг появилась легкость, огромное желание приходить на занятия, слушать интересные уроки Валерии.

”

Огромное спасибо за чуткий подход к каждому из нас. Для меня эта программа открытие. Новым участникам желаю верить в себя, мечтать, выполнять все рекомендации и добиваться цели.

“

Ученик Осокина Ольга Николаевна

Возраст: 61 лет

Рост: 160 см

Вес: 90 кг

ТЦСО: Даниловский

Диетолог: Александрова Анастасия

Динамика снижения веса: с
06.01.2020 по 08.03.2020 г.

Результат снижения веса: 3 кг



Ольга включилась в работу сразу, как только открылась группа и сразу подключилась к образовательной платформе. Внимательна на занятиях. Ответственно подходит к процессу обучения и внедрение новых знаний в жизнь. Смена питания была принята очень хорошо и сейчас очень нравится система питания. Ученица-отличница. Все учитывает и записывает в дневнике питания. Ольга довольна внутренним изменениям, важным считает нормализацию здорового образа жизни.

”

В начале программы не было сопротивления. Я с самого начала поняла – это мое. Произошел почти полный перелом в пищевых привычках. На сегодняшний день эта программа самая лучшая, которые я знаю. Каждый человек должен знать о культуре, психологии правильного питания.

“

Ученик: Полежаева Вера Станиславовна

Возраст: 62 года

Рост: 158 см

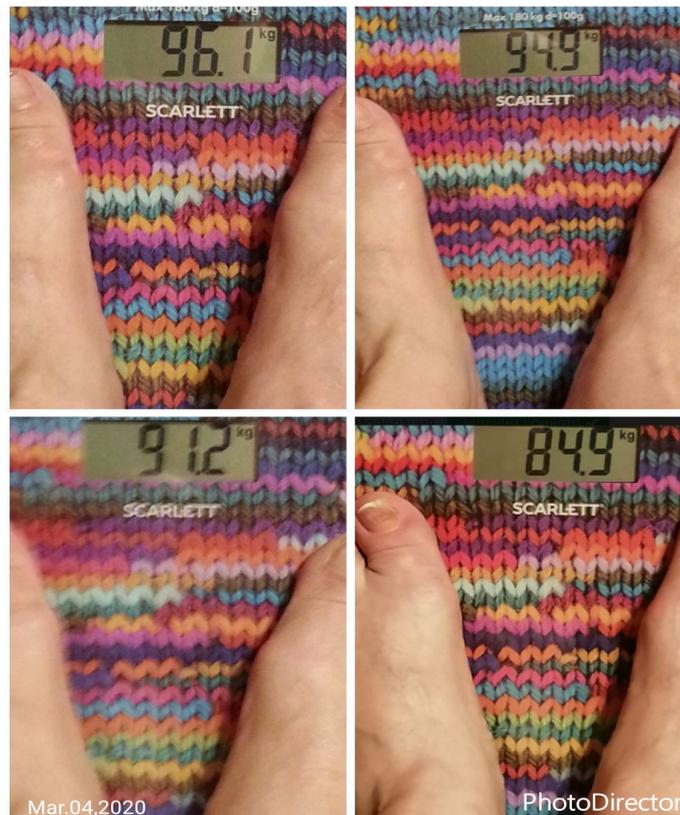
Вес: 100 кг

ТЦСО: Воскресенский

Диетолог: Счастливая Ольга

Динамика снижения веса: с
18.11.2019 по 24.02. 2020

Результат снижения веса: 12,8 кг



Вера узнала о нашей программе «Здоровое похудение 55+» от своей подруги. У подруги за октябрь месяц были хорошие результаты. Программа организована Клубом здорового питания Юлии Артемовой в ТЦСО Воскресенский в рамках проекта «Московское долголетие». И Вера пришла на проект.

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.

Отзыв нутрициолога о Вере: «Человек очень организованный, дисциплинированный. С первого занятия включилась в программу, вела дневники, измеряла порции, регулярно посещала занятия. Именно это помогло ей добиться таких результатов. Хотя вес не всегда радовал. По ее словам январь месяц дался тяжело.»



В начале программы все было легко и быстро. За ноябрь вес ушел на 6,2 кг. В систему помогли втянуться первые результаты на весах. На сегодняшний день вес снизился на 12,8 кг. Сильно изменилось качество жизни. Врач снизил дозы лекарственных препаратов (три препарата отменил совсем), стала меньше уставать, за день больше успевать сделать, стал лучше сон. Улучшилось общее самочувствие. Новым участникам советую смотреть уроки на платформе, тогда будет меньше вопросов к нутрициологу.



Ученик: Шепелева Зинаида Нефедовна

Возраст: 69 лет

Рост: 169 см

Вес: 98 кг

ТЦСО: Марьина Роща

Диетолог: Джежора Анастасия

Динамика снижения веса: октябрь 2019 (98 кг) - март 2020 (90,6 кг)

Результат снижения веса: 7,4 кг



Зинаида решила снизить вес, когда он достиг 98 кг. До проекта беспокоили повышенное давление, гастрит, удален желчный пузырь. Она уже пробовала разные диеты и оказалось, что система пирамида питания достаточно легкая. Поэтому настрой и желание оздоровить организм дали хороший результат практически сразу - снижение веса, легкая и быстрая походка. Она всегда посещает занятия, дневник питания вошел в привычку. Стало легче, больше стала двигаться, улучшилось общее самочувствие.

Зинаида очень активна, к геткурсу подключилась практически сразу, домашнее задание воспринимает адекватно, всегда его выполняет на онлайн платформе.

Если возникают нарушения в питании, то вины не испытывает, знает, что стоит только вернуться в прежний режим и устроить разгрузочный день весы снова покажут минус. Планирует в дальнейшем сократить количество употребляемых лекарств. Всем новым участникам советует сразу определить для себя насколько важно для них правильное питание и готовы ли они питаться так всегда.

”

Советую всем сразу определить для себя насколько важно для них правильное питание и готовы ли они питаться так всегда.

“

Ученик: Шилова Валентина Ивановна

Возраст: 66 лет

Рост: 160 см

Вес: 85 кг

ТЦСО: Донской

Диетолог: Александрова Анастасия

Динамика снижения веса: с
21.12.2019 по 04.03.2020

Результат снижения веса: 8 кг



Валентина узнала о нашей программе «Здоровое похудение 55+» в «Московском долголетии». В начале, было сомнение, думала, что ничего не получится, но при снижении веса в первые недели сомнение исчезло. Первые результаты на весах появились уже на первой неделе. К онлайн программе подключилась сразу, уроки просматривает и выполняет. На уроках очень внимательна, активно участвует в обсуждениях. Участница замотивирована на достижения в изменении своего внешнего вида, снижения веса и сохранения результатов. Еще Валентина Ивановна проходит дополнительное обучение в кулинарном техникуме «Finger food»



Программа изменила мою жизнь, я стала более уверенной в себе, дисциплинированной, стала регулярно питаться, а главное правильно. На сегодняшний день улучшилось самочувствие, лекарства принимаю только астматические.

Желаю новым участникам верить в себя, не расстраиваться, если не получается в первое время, не падать духом и не паниковать, а идти вперед выполняя все рекомендации и тогда все у вас получится.



Ученик : Орлова Надежда

Возраст: 62 лет

Рост: 160 см

Вес: 97 кг

ТЦСО: Митино

Диетолог: Алена Степанова

Динамика снижения веса: с 06.12.20

по март 2020

Результат снижения веса: 9,9 кг



6 декабря записалась на обзорную лекцию, после сразу пришла на занятия. Заболевания: гипертония, проблемы с позвоночником.

Приступила к программе сразу без раскочки и сразу стали уходить килограммы. В систему питания помогло втянуться огромное желание похудеть и быстрый результат. **В первую неделю ушло 1,2 кг. Сразу подключилась к геткурсу, чату. Очень исполнительна, смена рациона воспринята легко, ведет дневник постоянно.** Является примером для всех в ведении дневника.

Участница очень активна, похорошела, мотивация на высоком уровне.

”

Программа очень сильно изменила мою жизнь в лучшую сторону: стала разнообразной, интересной, целеустремленной. Изменился режим и состав питания, увеличились физические нагрузки, количество выпиваемой воды, появилось много единомышленников. Я очень благодарна всем тем, кто создал и принимает активное участие в этой программе для нас.

“

Ученик : Богданова Людмила

Возраст: 65 лет

Рост: 161 см

Вес: 79,7 кг

Диагноз: ТЦСО: Митино

Диетолог: Степанова Алена

Динамика снижения веса:

036.12.2019 - апрель 2020

Результат снижения веса: 10,9 кг



Участница пришла на программу с диагнозом ревматическая полимиалгия, остеоартрит и с сомнением и неверием в свой успех

В начале программы было сопротивление с точки зрения количества порций. Первое время часто проскакивали бонусы. В течение месяца переходила на правильное питание.

Активна в общении. Капитан команды

У участницы сильная мотивация, так как есть успехи и никто из врачей не давал ей шанса на снижение веса.

”

Программа кардинально изменила мою жизнь, в плане питания, отношения к физической нагрузке, а также в эмоциональном плане, появились новые интересы, знакомства. Огромное спасибо нашему нутрициологу за ее работу. Эта программа заставляет поверить в себя, в свои силы, возможности.

“

Ученик : Маркина Галина Ефимовна

ТЦСО: Восточное Измайлово

Диетолог: Богомолова
Наталья

Динамика снижения веса:
январь 2020 - март 2020

Результат снижения веса: 8
кг



В программе ученица сразу втянулась, выполняла все рекомендации, подключилась к чату и геткурсу.

Галина очень активна в общении, выполняет все домашние задания. В начале программы было тяжело, так как ученица привыкла питаться 3 раза в день и очень большими порциями. Но быстро прислушалась и привыкла к нововведениям.

Галина стала лучше себя чувствовать, понизилось давление, стабилизировался сахар крови.



Придя на программу я хотела похудеть кг на 3, никак не думала, что за 3 месяца скину 8 кг.

У меня прошла одышка, понизился сахар крови, нормализовалось давление, уменьшилась дозировка таблеток, меньше болят суставы, одежда стала болтаться.

Советую обязательно посещать программу и если все рекомендации будете выполнять, то получите хороший результат.



Ученик : Новикова Вера Ивановна

Вес: 88 кг

ТЦСО: Дмитровский

Диетолог:

**Динамика снижения веса: с
26.10.2019 (88 кг) по 28.02.
2020 (77,7 кг)**

**Результат снижения веса:
10,3 кг**





Было сложно заполнять дневники, потом втянулась. Как только начала выполнять все задания вес начал уходить. Произошло переосмысление слова питание.

После уменьшения веса стало легче двигаться, прошла одышка, перестали болеть колени, снизилось давление. Общее самочувствие намного улучшилось.

Пожелание другим участникам "Московское долголетие 55+": Нужно обязательно ходить на занятия.



Ученик : **Беляева Ирина Викторовна**

Возраст: 63 года

Рост: 160 см

Вес: 100 кг

ТЦСО: Черемушки

Диетолог: Марина Худякова

**Динамика снижения веса: с 30.12.2019
по март 2020**

Результат снижения веса: 7 кг



С первых минут общения с Ириной стало ясно, что она пришла победить, победить все те попытки, которые она испробовала за всю свою жизнь, а их было не мало.

Никакой паники и страха, а только доверие к программе в глазах, только вера в успех, ясная цель на горизонте, и трепетное отношение к любой информации. Результаты не заставили себя ждать. Ирина точно и без отступлений следует своему намеченному плану Линейки веса. Совпадают даже неожиданные, поразительные желания, которые были внесены в Линейку в самом начале.



Первый килограмм ушел в первую неделю, даже не поверила, думала это вода, но очень обрадовалась. Далее с 10 января каждую неделю уходит 1 кг.

В программу помогли втянуться очень интересные лекции нутрициолога. Стало нравится подходить к зеркалу, нравится готовить и нравится то, что я ем. Понимаю, что это мое. Здоровье улучшилось, исчезла одышка, давление постепенно нормализовалось, пью минимум таблеток. Всем, у кого есть возможность и желание наладить свое здоровье рекомендую попробовать эту программу. Она реально работает!



Ученик : Свиридова Галина Ивановна

Возраст: 68 лет

Рост: 158 см

Вес: 94 кг

ТЦСО: Черемушки

Диетолог: Марина Худякова

Динамика снижения веса: с 27.10.2019
по 26.03.2020

Результат снижения веса: 7 кг

Показатели здоровья на старте:

АД 140/90 мм рт.ст.

холестерин 5,0

сахар крови 5-9 ммоль/л

Хронические заболевания:

- Гипертоническая болезнь 2 ст.
- Сахарный диабет
- проблемы с позвоночником, суставами, щитовидной железой.

С самого начала программы Галина стала неукоснительно применять все правила. Особенно была поражена размером порций. Вес начал снижаться сразу. Галина очень активна, помимо программы еще множество физической активности, бассейн, групповые занятия физкультурой, стала больше ходить пешком.

Ученик : Загрудная Елена

Возраст: 66 лет

Рост: 163 см

Вес: 105

5 кг

ТЦСО: Вешняки

Диетолог: Богомолова Наталья

Динамика снижения веса: с января
2020 по апрель 2020

Результат снижения веса: 6 кг



Елена очень быстро втянулась в программу, выполняла все рекомендации, сразу подключилась к чату и геткурсу. Сначала было небольшое сопротивление по поводу интервалов.

Елена не выдерживала 3 часа. Но благодаря работе над собой тяга к еде и сладкому постепенно уменьшилась.

Елена аккуратно и систематически ведет дневники, старается соблюдать все рекомендации. Она очень хорошо замотивирована на ведение такого образа жизни, так как стала чувствовать себя лучше буквально с первых занятий.



Программа дала возможность проверить себя, добиться хороших результатов. Сама, без поддержки, я бы не смогла изменить свое питание. Я стала больше двигаться , делаю зарядку, появилась легкость, улучшилось настроение. Хочу поделаться новым участникам настроиться на реальные результаты, выполнять все рекомендации, задания, соблюдать интервалы, вести дневник, а самое главное быть позитивной . И все получится



Ученик : Малушкина Надежда

Возраст: 64 года

Рост: 151 см

Вес: 80 кг

Динамика снижения веса: с января
2020 по апрель 2020

Результат снижения веса: 6,4 кг



Заболевания: Варикозное расширение вен, гастрит, желчнокаменная болезнь, камни в почках, остеохондроз, артроз.

Применяемые лекарства: омез, панкреатин, L-тироксин

Ученик : Баранова Елена

Возраст: 66 года

Рост: 163 см

Вес: 80 кг

ТЦСО: Головинский

Диетолог: Ольга Белова

Динамика снижения веса: с ноября
2019 по апрель 2020

Результат снижения веса: 7,5 кг

Сначала Елена проявляла много скептицизма, но постепенно начала втягиваться.

Дневники вела не постоянно, но рекомендации все выполняла. Сейчас занятия посещает активно, к чату подключена.

Как только Елена увидела первые результаты на весах, была очень рада.



Я Фома неверующий. В начале не верила, что смогу похудеть, так как перепробовала кучу диет и голодовок. Удавалось похудеть максимум на 3 кг. Но когда на проекте стали уходить первые килограммы, желание привести себя в форму, избавиться от болячек пересилило лень.

Программа изменила мою жизнь, я счастлива, стало больше энергии, теперь это просто моя жизнь.

Желаю всем новым участникам верить в себя, не огорчаться, если первое время не получается, не падать духом и не паниковать. Нужно выполнять все рекомендации и тогда все получится. Присоединяйтесь к проекту и жизнь изменится.



Ученик : Шесточенко Галина Петровна

Возраст: 58 года

Рост: 154

Рост: 154,5 см

Вес: 72 кг

ТЦСО: Северный

Диетолог: Кокшарова Евгения

Динамика снижения веса: с 26 ноября 2019 по апрель 2020

Результат снижения веса: 13 кг



Огромное желание снизить вес, в программу включилась с большим удовольствием. Трудности были в самом начале, когда шла внутренняя борьба со своими привычками и не полное понимание новых правил питания. Но постепенно пришло понимание , и осознание установок программы и необходимость их выполнять. В этом залог успеха. Килограммы стали уходить быстро с самого начала курса. Втянуться в систему помогла постоянная поддержка Евгении.



Жизнь изменилась в лучшую сторону. Появилась легкость, ощущение, что с весом ушли и года. Спокойно поднимаюсь вверх по лестнице, делаю гимнастику. Изменилось сознание. На первом месте у меня теперь режим и правильное питание.. Появилось ощущение эйфории, счастья, что я смогла, я достигла. Хотя для меня это до сих пор удивительно., потому что нового дискомфорта я не испытывала, просто придерживалась рекомендаций и правил. Улучшилось не только самочувствие, но появилась душевная гармония. Уменьшилась дозировка таблеток.. Новым участникам хочу пожелать почаще вспоминать мотивацию и верить в себя.



Ученик : Монкина Любовь

Возраст: 60 года

Рост: 176

Вес: 101 кг

ТЦСО: Строгино

Диетолог: Шагина Антонина

**Динамика снижения веса: с 20.01.2020
по апрель 2020**

Результат снижения веса: 11 кг



Пришла на Новогодний мастер класс и сразу подключилась к программе.

Были хронические заболевания: гастрит, гипертоническая болезнь, артроз. Программа понравилась сразу.

На занятии активна, задает много вопросов, выполняет все задания, ведет дневники.

”

На программу пришла с огромным желанием постройнеть. С первого занятия поверила, что у меня это получится.

Вес стал уходить с первой недели. Благодаря программе я стала правильно питаться, научилась разбираться в продуктах, мне стало легче заниматься гимнастикой и домашними делами, стали меньше болеть суставы.

“

Ученик : Денисова Елена

Возраст: 59 года

Вес: 119 кг

ТЦСО: Бабушкинский, Отрадное

Диетолог: Акимова Татьяна

Динамика снижения веса:

с 16.10.2019 по апрель 2020

Результат снижения веса: 13 кг



Минус 13 кг за 4,5 месяца

Очень большой вес со всеми вытекающими последствиями, ограничение подвижности, боли в суставах. Пробовала всевозможные диеты, Стабильного результата достичь не удавалось.

Елена всегда поддерживает других участников, така как у самой очень сильная мотивация.

”

В начале программы было недоверие, недопонимание, но постепенно все уладилось. Мне полностью подошел режим питания и предложенная калорийность. Я научилась пить воду, легче двигаюсь, уменьшилась боль в суставах, улучшилось общее самочувствие. уменьшилось количество обезболивающих препаратов. Я даже не помню, когда была в таком весе, как сейчас!

“

Ученик : Миносян Каринэ Азариковна

Возраст: 63

Вес: 86 кг

Рост: 161-162 см

ТЦСО: Савеловское отделение
ЦСО Беговое

Диетолог: Акимова Татьяна

Динамика снижения веса:

с января 2020 по апрель 2020



Карина пришла на программу с запросом на снижение веса, однако с большой долей неуверенности в результате, так как все прежние попытки не дали результата. Карина стала одной из активных участниц группы. На встречах она всегда делилась опытом, успехами, знаниями. Она практически не пропустила ни одного занятия, к геткурсу подключилась сразу, постоянно ведет дневник, выполняет домашнее задание. Карина стала хорошим мотиватором для других участниц программы.



В начале программы, мое АД 125/65, холестерин 7,2, гемоглобин 152.

Хронические заболевания: гипертоническая болезнь 2 степени, гипотиреоз, 3 позвоночные грыжи, 2 протрузии поясничного отдела позвоночника, артроскопия правого плечевого сустава, артрозы, гинекологическая операция, более 10 лет на гормональной заместительной терапии.

За время программы, уменьшились объемы грудь со 116 см до 111 см, живот со 110 см до 97 см. Хочу пожелать новым участникам поверить в себя, довериться своему нутрициологу, следовать всем ее рекомендациям.



Ученик : Панина Галина

Возраст: 64

Вес: 90 кг

Рост: 164 см

**ТЦСО: Покровское
Стрешнево**

**Диетолог: Устинова
Анастасия**

**Результат снижения веса: 9,5
кг**

Показатели при старте:

Рабочее давление-130/80 мм
рт.ст.Х

Хронические заболевания:
Узловой зоб, артроз,
остеохондроз, инвалид 3-й
группы.



В начале программы было сопротивление, я не верила, что что-то может получиться, но записывая, что я ем и начав худеть сопротивление исчезло. Килограммы стали уходить быстро, как только начала вести регулярно дневники и соблюдать все правила.

Теперь я не только сама питаюсь правильно, но и сына кормлю так же.

Улучшилось самочувствие, меньше болят ноги, уже 1,5 месяца не пью обезболивающие.



Спасибо за внимание!