Клуб здорового питания Юлии Артемовой

Результаты программы “Здоровое похудение 55+”

Период:
10.09.2019 - 13.02.2020

О нас:

“Клуб здорового образа жизни Юлии Артемовой” - это удивительный клуб, в котором каждый человек трансформируется в лучшее "Я".

Наша основная Цель и Миссия - **вывести качество жизни каждого участника программы «Московское долголетие» на абсолютно новый уровень!**

О нас:

Клуб здорового питания является **лауреатом премии “Человек года 2019” проекта “Московское Долголетие”** в номинации ”Инновация”

Статистические данные:

- Сентябрь 2019 года - 5 точек ЦСО, к занятиям приступили 100 участников
- Ноябрь 2019 года - 27 точек ЦСО, в программе обучается более 580 человек
- Декабрь 2019 года - 55 точек ЦСО, в программе обучаются 960 человек

На данный момент занятия проходят в 9 округах Москвы:
СВАО, САО, ТИНАО, СЗАО, ЗАО, ЮЗАО, ВАО, ЮАО, **ЦАО**

Над программой работают:

- Автор курса
- 2 руководителя проекта
- 4 координатора
- Специалист по расстройству пищевого поведения
- Диетолог
- 34 специалиста по питанию
- Специалист по фейсфитнесу
- Специалист по дыхательной гимнастики
- Технический специалист
- 8 кураторов
- Методист

Евгения Жукова

Специалист по питанию
ЦСО Дмитровский, Северный

“... **Для меня огромная честь быть частью такого уникального и грандиозного проекта! Проекта с благородной миссией**. Проекта, который дает возможность людям старшего поколения **жить полноценной жизнью**, ни смотря ни на что. Проекта, который помогает пенсионерам **развиваться**, **заводить новых друзей, расширять свой кругозор, открывать в себе новые возможности и улучшать качество жизни”.**

«Клуб здорового питания Юлии Артемовой», являясь частью программы, взял на себя очень ответственную роль – заботу о здоровье москвичей.

“Работа в формате групп очень помогает. **За 3 месяца работы участники стали одной командой. Почти все сделали шаги к достижению своих целей – сбросили от 2 до 12 кг веса, общее самочувствие улучшилось, и они продолжают дальше двигаться к намеченной цели”.**

Арина Чулкова

Специалист по питанию
ЦСО Брусилово, Ерино, Хорошево-Мневники

“... Работа в проекте “Московское Долголетие” - это для меня ежедневное вдохновение! Самое важное, что это невероятный энергообмен.

Участницы получают знания, личный опыт и ощущения что тело, с каждым днем становится более ресурсным и красивым... И этот опыт зажигает их изнутри невероятным светом и позитивом. Я восхищаюсь участниками своих групп, это правда, - их успехи, жажда жизни, позитив для меня тоже топливо. Поэтому нам вместе тепло, интересно, мы спешим на наши встречи и особенно рады результатам, а они существенны, как и во всем, что делается с любовью.”

“... Каждый участник моих групп добился результата, - **снижение веса, уменьшение объемов, выносливость, внутренняя сила, гармония, здоровый румянец, навыки ЗОЖ кулинарии!** И это здорово! Прекрасный проект!”

Ольга Симоненко

Специалист по питанию
ЦСО Тимирязевский

“Участвуя в проекте я забочусь о людях, помогая им претворять в жизнь рекомендации принципов правильного и сбалансированного питания и построить собственный более здоровый рацион...

... Корректировка питания может значимо сказаться на здоровье человека, что я наблюдаю в своей группе. **За три месяца работы у людей, страдающих диабетом, впервые за много лет нормализовался сахар; у других участниц снизился холестерин; у кого-то нормализовалось давление; у одной из учениц теперь есть возможность сделать обследование, которое невозможно было сделать из-за ограчений возможности аппаратуры по весу...**”

“... Цель участия "Клуба здорового питания" в проекте “Московское долголетие” - улучшить качество жизни людей с помощью питания и научить понимать как ценность здорового питания, так и опасность его переоценивания. **И я счастлива быть частью этого проекта, частью того прекрасного, что происходит с людьми, когда они, учась заботиться о себе с помощью питания, выходят из тяжелого уныния, обретают радость, дружат, получают силы, чтобы жить**.”

Татьяна Акимова

Специалист по питанию
ЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное

“Много лет назад, будучи уже студенткой института мысленно примеряла на себя разные профессии. Две из них – учитель и врач диетолог нашли особый отклик в моей душе и на протяжении многих лет оставались мечтой и целью одновременно.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ! Мне посчастливилось стать членом команды «Клуба здорового питания Юлии Артемовой»! С огромной радостью и честью несу благородную миссию педагога школы здорового питания в Московском долголетии, где помогаю каждому участнику превратить мечту в цель, а цель в результат…”

“… А результат есть у каждого, и он впечатляет! **Минус 76 кг по группе за три месяца. Многие отметили улучшение общего самочувствия, уменьшение одышки и отеков, нормализацию сахара крови. А некоторые отличники с результатом минус 10-12 кг уже сменили гардероб!** Занятия проходят легко, оживленно и познавательно. Вместе мы стали мощной командой единомышленников и поддержки друг друга на пути к достижению активного долголетия!

С Клубом Юлии Артемовой мечты сбываются! Присоединяйтесь!”

Алена Степанова

Специалист по питанию
ЦСО Митино, Щукино

“Здорово, когда мечты сбываются, я мечтала помогать людям, а у кого-то давняя мечта - говорить без отдышки, пройти один пролет к лифту, улучшить качество сна. **Проект Юлии Артемовой - как королевство исполнения желаний.**

В этой программе осуществляются желания многих участников, ведь многие из них давно потеряли надежду что-то изменить кроме увеличения количества лекарств в аптечке.

На каждое занятие мы бежим друг к другу, я к ним, они на занятие, потому что интересно и практично. Ученики активно внедряют в жизнь принципы здорового образа жизни, делятся рецептами, вместе ходят в бассейн и за полезными продуктами, осваивают приложения в телефоне, приводят на занятия родных и друзей. А главное - они расцветают, раскрываются как бутоны роз от первых теплых солнечных лучей и видеть их улыбки, горящие глаза - это ли не счастье?”

“... А снижение веса, как приятный бонус - **за 2,5 месяца ученики попрощались от 3 до 16 кг веса. Да, кто-то наконец-то сбросил груз мешка картошки, который так давно носил с собой. И это только промежуточный итог, есть те, кому предстоит разгрузить почти целую телегу.** Я верю, у них получится, и мы все их поддержим**....**”

Елизавета Ванинская

Специалист по питанию
ЦСО Московский,
Очаково-Матвеевский

“Могу сказать, что благодарна возможности стать частью команды Юлии Артемовой и принять участие в проекте «Здоровое похудение 55 +» в рамках проекта «Московское долголетие».
Хотя наши клубные встречи идут всего два месяца, по ощущениям, это уникальный опыт, который в какой-то степени разделяет жизнь на «до» и «после». **Меня сразу же «подкупила» идея клубных встреч. Жителям современных мегаполисов – это то, что доктор прописал!** Мы склонны отгораживаться от реального мира в своих квартирах, прятаться за экранами мониторов. И возможность в кругу единомышленников открыто говорить о такой деликатной проблеме, как лишний вес, очень ценна”.

“... Мы с коллегами уже отмечаем первые результаты: **участники теряют килограммы, у них снижается высокий сахар, холестерин. В целом чувствуют себя бодрее и энергичнее.** Но и это еще не все! Они раскрываются как личности, рассказывают о своих увлечениях, интересах...”

За четыре месяца работы программы “Здоровое похудение 55+” клуба здорового питания Юлии Артемовой в рамках проекта “Московское долголетие” участники **добились выдающихся результатов.** Многие из участников отметили высокий уровень подготовки специалистов по питанию и уже сделали шаги **к улучшению качества жизни.**

Отзывы участников:

Стояновская Татьяна, ЦСО Тимирязевский

Проект "Здоровое похудение 55+" в рамках программы "Московское долголетие"- это то, о чём каждая из участниц этого проекта мечтала. Я многие годы отдавала себя работе, семье, **а на себя времени не хватало**. Благодаря опытному, терпеливому и очень доброму преподавателю Ольге (МД Тимирязевский) **я поняла, что такое правильное питание и каково должно быть разумное пищевое поведение- результат - минус 3.3 кг.**

Огромное спасибо всем организаторам, преподавателю Ольге. Всем желаю удачи и здоровья.

Отзывы участников:

Гягжнас Галина, ЦСО Войковский

Добрый день! **Проект "здоровое похудение 55+" Мне очень нравится.** Честно сказать, сначала была настроена скептически и как-то неверилось, что смогу что то изменить, т.к. семья большая, трудно переосмыслить свой рацион питания. Но наш куратор, Ольга, настолько интересно всё объясняет, что включаешься в процесс быстро. И это нравится. **Результат - 2,300кг.** 😁 **Большое спасибо за настрой.** Буду продолжать👍

Отзывы участников:

Попова Елена, ЦСО Можайский

Добрый вечер! Хочу выразить огромную благодарность программе. Я в проекте всего месяц, но эффект огромный. **За месяц я похудела на 5 кг, совершенно не напрягаясь.** Перепробовав за свою жизнь огромное количество диет, голодание, все с большим напряжением. Впереди еще 20 кг, по группе даже скучаю, а главное есть поддержка.

Отзывы участников:

Бошенкова Ольга, ЦСО Новые Черемушки

Я, Бошенкова Ольга, **благодаря проекту “Здоровое похудение 55+” не только похудела на 4 кг за два месяца, но и продолжаю чувствовать себя комфортно**, организм не испытывает стрессов, получая с пищей насыщение и энергию благодаря сбалансированному питанию. **Изменилось отношение к себе, жизнь наполнилась позитивными красками.** Спасибо организаторам, диетологам, кураторам данного проекта. Желаю дальнейшего творческого развития.

Отзывы участников:

Эюбова Ирина, ЦСО Ново-Переделкино

Спасибо за проект “Здоровое похудение 55+”. Наш преподаватель Кристина грамотно, в доступной форме рассказывает нам о правилах питания, о пользе здоровой пищи. На занятиях мы составляем меню сбалансированного питания, придумываем новые, полезные салаты. Я с огромным интересом и желанием посещаю эти лекции. Мы обсуждаем свои результаты. **У всех есть потери веса от 2 до 5 кг., улучшилось самочувствие, настроение.** Появилось желание заниматься активным образом жизни, а не лежать на диване. Очень хороший проект, огромное вам спасибо!!!

Отзывы участников:

Позднякова Евгения, ЦСО Десеновское

Очень познавательная программа, раньше я не знала как правильно кушать и худеть. Спасибо за внимание к нам толстушкам)

Отзывы участников:

Сорокина Марина, ЦСО Очаково-Матвеевское

Безмерно благодарна создателям и ведущим проекта "Здоровое похудение 55+". **За неполные 2 месяца занятий у меня снизился вес, нормализовался сахар крови.** Я теперь обладаю совершенно бесценной информацией по правильному питанию, интервалам питания и функционированию организма в целом. Теперь понятно, какие физические процессы происходят в организме . Я вижу результат после отказа от поваренной соли и сахара. **Мне очень хочется донести всю ту информацию, которую я получаю на Проекте, до людей, у которых такие же проблемы.** Спасибо за новые знакомства, новые возможности. Спасибо за все!

Отзывы участников:

Белова Галина, ЦСО Очаково-Матвеевское

Огромное спасибо создателям и кураторам проекта "Здоровое похудение 55". Посещая этот проект, я получаю не только профессиональные советы диетологов и психологов,но также и моральную поддержку всех окружающих меня людей. **Приходя на проект,возникает чувство уверенности в том, что у всех получится справиться с проблемой излишнего веса.** Особую благодарность хочется выразить нашему диетологу Елизавете. Лизочка,большое Вам спасибо за то,что Вы для каждого находите теплые слова поддержки и каждому дарите частичку своей души. 🌹🌹🌹

Отзывы участников:

Здравствуйте!я Чернышова о.в. Благодаря проекту Московское долголетие похудела на 3кг за 2месяца.С удовольствием посещаю занятия, моей целью было не только снизить вес,но и проверить своё здоровье,что заставило меня сдать все анализы.Продолжаю работать над снижением веса не останавливаюсь на достигнутом. Узнала о питании много нового,изменилось отношение к себе Спасибо организаторам,диетолого гам,кураторам данного проекта Желаю дальнейшего развития проекта 18:56

Я Тульских Надежда, очень рада, что правительство о нас заботится ,что появился этот проект. Благодаря Евгении Жуковой я начала жить заново .Я наконец - то поняла, что я ем для того ,чтобы жить ,а не жить для того,чтобы есть! Я не ела ,а жрала всё подряд...Евгения очень внимательная,доступно и дохотчиво все объясняет.Из лекций я узнаю много полезной информации,теперь и сладкая булочка в рот не полезет))).Благодаря Евгении я стала следить за питанием.Дай Бог мне сил и терпения! Благодарю всех организаторов этого проекта.Желаю всем долголетия! 20:08

Отзывы участников:

Проект очень хороший и полезный! Одним из лучших показателей этого проекта - это надежда на улучшение здоровья! И, эта надежда оправдывается, несмотря на то что мы занимаемся всего месяц! Я похудела на 5 кг, хотя на протяжении многих лет этого сделать не могла. И, при этом, не испытывала чувства голода или желания "чего-нибудь". Кроме снижения веса у меня уже не скачет давление так часто как было раньше, я стала лучше спать, так как стараюсь соблюдать рекомендованный режим питания и не наедаюсь на ночь. С удовольствием иду на занятия. В связи с этим хочется отметить наших руководительниц: Марию и стажера Диану - они очень доброжелательные и всегда по делу отвечают на вопросы. Программа мне очень нравится и спасибо "Московскому долголетию" - вы помогаете нам жить! Спасибо!

16:57

Отзывы участников:

Очень интересный проект!
Мы не только худеем, но
и общаемся. Валерия
ведет интересные занятия,
терпеливо всех выслушивает,
дает рекомендации. Спасибо
Правительству Москвы
за проект Московское
долголетие и особое
спасибо за проект "Здоровое
Похудение 55+".
17:25

Отзывы участников:

Спасибо квалифицированным преподавателям и организаторам проекта. Проект помогает дисциплинироваться и научиться правильно и осмысленно питаться. Особая благодарность нашему душевному и знающему преподавателю- Ольге. Она помогает каждому избежать ошибок в питании и очень внимательна к проблемам в здоровье каждого, что особенно важно для нас. Мне проект уже помог похудеть на 3 кг, чего я не смогла сделать самостоятельно. Спасибо всем организаторам и учителям проекта! Он помогает улучшить здоровье и нормализовать
питание и вес!
Смирнова Н.И.
19:59

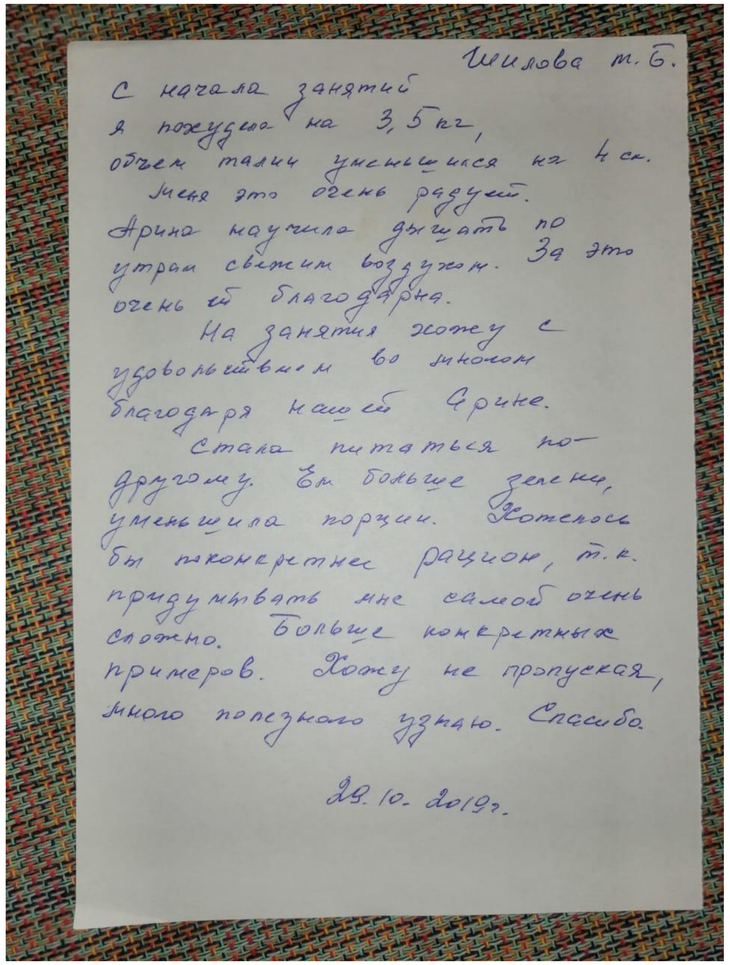
отзыв: хочу сказать огромное спасибо программе и выразить благодарность Ольге! Если бы не программа я никогда бы не обратила внимание на своё питание и образ жизни, думала и так все нормально! Оказалось, что далеко все не так хорошо, и срочно нужно все делать так, как нам рекомендует наш замечательный преподаватель. Ольга, спасибо Вам за настойчивость , терпение,позитивность и желание научить нас быть здоровыми и стройными. Замечательно, что мы можем быть активными, учиться и наслаждаться жизнью благодаря «Московскому долголетию» и его программам!
22:38

Отзывы участников:

Я и муж недавно стали участниками проекта "здоровое похудение 55+". Решили попробовать походить,хотя сомневались что либо узнать нового. Но постепенно мы стали втягиваться, менять свой рацион питания. Стали больше двигаться, гулять. Хотя иногда не очень получается, но мы стараемся. Появился стимул и заинтересованность. Посещая этот проект мы ходим и на другие мероприятия,которые нам интересны и полезны для здоровья. Появились новые знакомые, стало больше общения. В общем жить стало здорово. Большое спасибо за такие проекты: организаторам, лекторам и всем кто принимает в этом участие. Подпись- Ольга,Владимир

22:43

Отзывы участников:



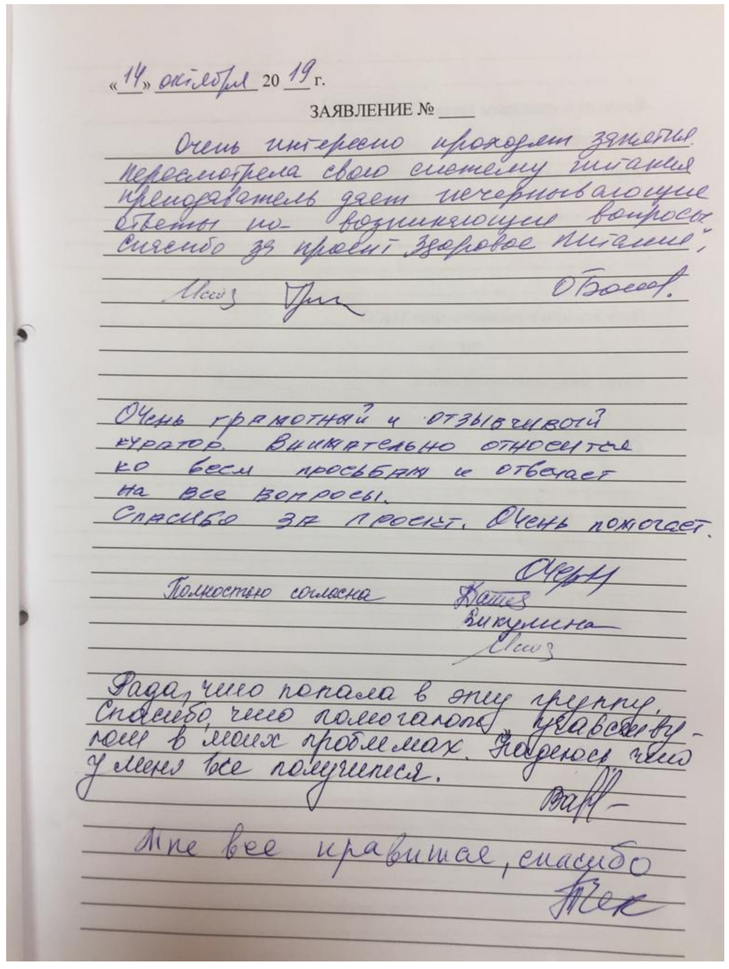
Шилова т. Б.

С начала занятий я похудела на 3,5 кг, объем талии уменьшился на 4 см. Меня это очень радует. Арина научила дышать по утрам свежим воздухом. За это очень ей благодарна.

На занятия хожу с удовольствием во многом благодаря нашей Арине.

Стала питаться по-другому. Ем больше зелени, уменьшила порции. Хотелось бы поконкретнее рацион, т.к. придумывать мне самой очень сложно. Больше конкретных примеров. Хожу не пропуская, много полезного узнаю. Спасибо.

29.10.2019г.



«14» октября 2019 г.

ЗАЯВЛЕНИЕ № ___

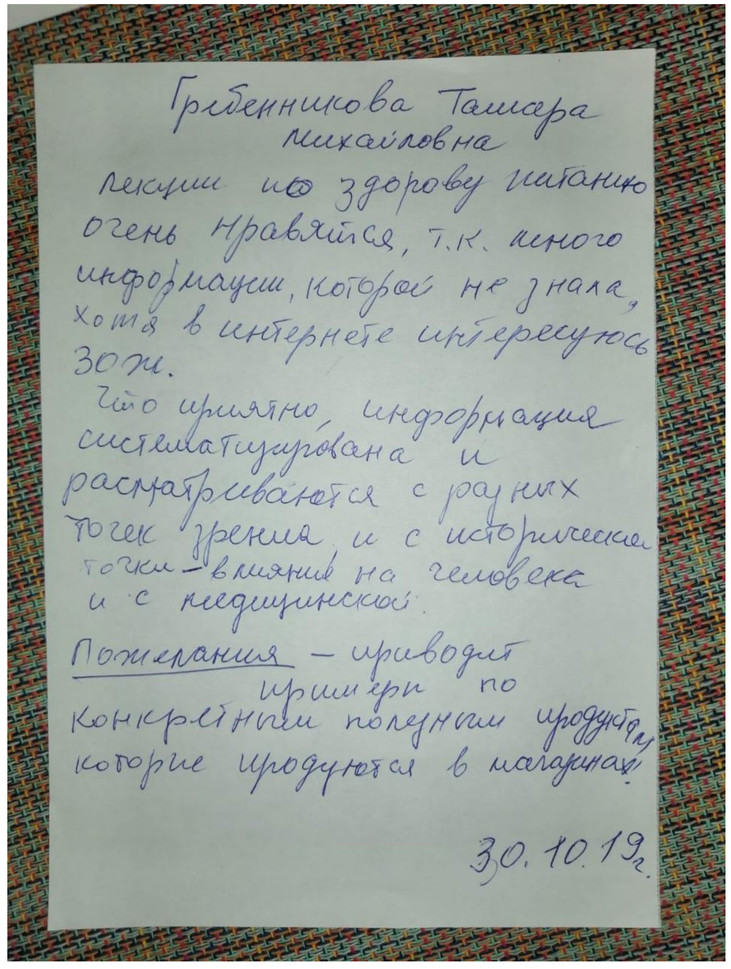
Очень интересно проходят занятия. Пересмотрела свою систему питания. Преподаватель дает исчерпывающие ответы на возникающие вопросы. Спасибо за проект "Здоровое питание".

Очень грамотный и отзывчивый куратор. Внимательно относится ко всем просьбам и отвечает на все вопросы. Спасибо за проект. Очень помогает.

Полностью согласна

Рада, что попала в эту группу. Спасибо, что помогалось, участвуют в моих проблемах. Надеюсь, что у меня все получится.

Мне все нравится, спасибо



Гребенникова Тамара Михайловна

Лекции по здорову питанию очень нравятся, т.к. много информации, которой не знала, хотя в интернете интересуюсь 30 ж.

Что приятно, информация систематизирована и рассматриваются с разных точек зрения и с исторической точки — влияние на человека и с медицинской.

Пожелания — приводит примеры по конкретным полезным продуктам, которые продуются в магазинах.

30.10.19г.

Контакты:

Сайт: **www.tallmam.ru**

Инстаграм **@ulin_club**

Телефон **+7(495) 180-49-50**

Спасибо за внимание!