

Tohtori Simeonsin Dieetti - HCG Dieetti

Kattava Opas

Kuinka päästä eroon 8-15 kilosta
ylimääräistä rasvaa 40-päiväisen
tohtori Simeonsin tieteellisesti todistetun
tarkan, helpon ja terveellisen dieetin avulla
ja säilyttää saavutetut tulokset vuosikausia...

Anat Stern
pääkonsultti

toinen painos

Tekijänoikeus © Anat Stern 2014

Kaikki oikeudet pidätetään

Kirjan kaikkien osien kopiointi tai välittäminen missä tahansa muodossa tai millä tahansa välineellä, sähköisesti tai mekaanisesti, mukaan lukien kopiointi, ylöskirjoittaminen tai muun tiedonhankinnan ja tallennusjärjestelmän avulla ilman kustantajan kirjallista lupaa on kielletty.

Jos sinulla on kysyttävää, ota meihin yhteyttä verkkosivulla:

www.simeonsindieetti.fi

Johdanto

Tervetuloa! Olen erittäin iloinen, että olet päättänyt tutustua erittäin tehokkaaseen laihdutus- ja aineenvaihdunnan normalisointiprosessiin, jonka nimi on tohtori Simeonsin dieetti eli HCG-dieetti. Toivon, että haluat myös suorittaa tämän dieetin.

Tämä opas perustuu ennen kirjansa julkaisemista useita vuosikymmeniä Italiassa, roomalaisella yksityisklinikalla työskennelleen englantilaisen endokrinologin - ihmisen hormonijärjestelmän asiantuntijan - tohtori Simeonsin alkuperäiseen tutkimukseen. Hänen tutkimuksensa julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 1971 nimellä **"POUNDS AND INCHES: A New Approach to Obesity"**.

Perustan kirjoittamani tässä oppaassa omiin laajoihin kokemuksiini useiden tuhansien ihmisten auttamisessa kuluneiden vuosien aikana. Nämä ihmiset päättivät suorittaa tohtori Simeonsin laihdutus- ja aineenvaihdunnanparantamisprosessin kanssani saavuttaakseen konkreettisia tuloksia, alentaakseen painoa nopeasti ja terveellisesti 8-15 kiloa vain 40 päivässä.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle kattavat tiedot tämän hämmästyttävän laihdutusprosessin vaiheista ja keskeisistä toimintaperiaatteista sekä esitellä tuloksia, joita voit odottaa, kun teet kaiken "kirjan mukaan". Lisäksi tämä opas tukee sinua prosessin kaikkien vaiheiden aikana, takaa sinulle kaikki tarvittavat tiedot ja käytännön vastaukset kysymyksiin, joita saattaa ilmetä dieetin kuluessa.

Jos et löydä vastausta kysymykseesi tai tarvitset lisäselvityksiä, ota yhteyttä verkkosivulla <http://www.simeonsindieetti.fi/contact>.

Jos olet ostanut ja suoritat tohtori Simeonsin laihtumisprosessia meillä, voit kirjautua asiakaspalvelukeskuksen suljettuun osioon <http://www.simeonsindieetti.fi/support-center> tai kirjoittaa minulle mistä tahansa asiasta - saat tarkan ja juuri sinun tapaukseesi sopivan vastauksen.

Kanssasi ylimääräisten kerrostuneiden rasvojen täydelliseen häviämiseen!

Anat Stern - minun tarinani

Hei! Minun nimeni on Anat Stern ja tämä on minun tarinani. Viime vuosina taistelin 15–25 kilon ylipainon kanssa. Voi olla, että se on joidenkin ihmisten mielestä riittävän pieni määrä, mutta minulle se tarkoitti sekä fyysistä että henkistä huonovointisuutta, huonoa terveyttä ja jatkuvaa masennusta.



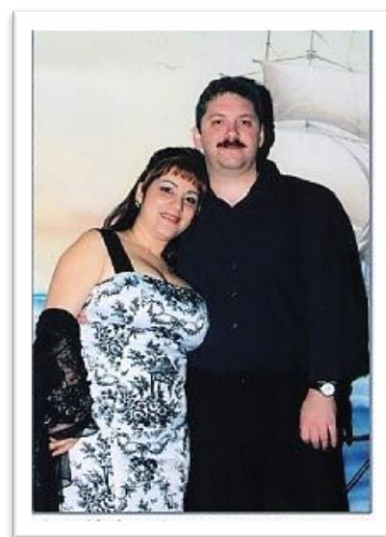
Aiemmin olin aina hoikka, miesten silmissä houkutteleva ja kaikki sanoivat, että olen kaunis. Minulla oli tunne, että koko maailma on minulle avoin ja voin saavuttaa menestystä kaikessa, mihin ryhdyn. Avioiduin 26-vuotiaana ja vaatekokoni oli 36!

Ja sitten tuli ensimmäinen synnytys - aluksi en tuntenut, ettei kaikki olisi kunnossa. Huolehdin tyttärestäni, imetin häntä, kylvetin häntä. Mutta jossain vaiheessa olin täysin unohtanut itseni...

En voinut ymmärtää, miksi kaikki kauniit vaatteeni eivät enää mahtuneet päälleni, vaikka olin silti se sama vanha Anat. Kesti 3 vuotta, että ymmärsin ja tein itselleni selväksi, että tarvitsen apua itseni uudelleen löytämiseen. Aloin kokeilla erilaisia laihdutusmenetelmiä ja ruokavalioita.

Kokeilin monia eri asioita. Äitini, joka on ruokavalioalan asiantuntija ja tietää asioista, opetti myös minulle menetelmiä, kuten ruoka-aineiden yhdistämiseen perustuva dieetti, veriryhmädieetti, viljadieetti, proteiinidieetti ja monia muita. Tulokset noudattivat muuttumatonta kaavaa - paino laski uhrausten hinnalla 3-5 kiloa, mutta sitten hyvässä tapauksessa painonlasku pysähtyi, huonommassa tapauksessa painoni nousi takaisin edelliselle tasolle. Masentavaa, eikö olekin?

Kokeilin pudottaa painoa monin eri laihdutus tuottein ja jopa ruokahalua alentavilla pillereillä. Luonnollisesti valitsin ravintolisiä, joita tarjosivat maineikkaat yritykset, joiden tuotanto oli valmistettu korkeimmalla laatusolla. Myös niiden kanssa oli sama juttu - painoni putosi enintään 5-7 kiloa, mutta ei enempää.



Hyvä on, päätin tehdä läpimurron fyysisen terveyden kautta - liityin kuntosaliin enkä



vain sinne, vaan hankin henkilökohtaisen valmentajan. Kävin kuntosalilla 5 kertaa viikossa ja revin itseni lähes riekaleiksi! Samanaikaisesti noudatin erityistä ruokavaliota, joka on tarkoitettu urheilijoille, jotka haluavat nopeuttaa aineenvaihduntaansa pudottaakseen painoa.

Arvaa, miten kävi? Painoni putosi... 5 kiloa. Painoni nousi lihasmassan kustannuksella ja tietysti fyysiset ominaisuuteni paranivat. En enää hengästynyt portaissa, mutta kaikki kauniit vaatteeni, joihin halusin pukeutua tunteakseni itseni tyylikkääksi ja vietteleväksi, olivat edelleen saavuttamattomissa.

Jatkoin etsintöjä löytääkseni laihdutustavan, joka toimisi. Etsin menetelmää, jolla pystyisin murtamaan painolukeman selkärangan, jonka kanssa olin kamppailut viimeiset 3 vuotta. Yritin löytää menetelmän, joka olisi toisaalta riittävän nopea ja tehokas, toisaalta terveellinen ja luonnollinen.

Etsin, luin, vertailin, kokeilin, yritin löytää nopeita ratkaisuja ja kun löysin - olin yllättynyt, kuinka helppoa se kaikki oli! Se oli niin loogista, että en ajatellut kahta kertaa: tiesin, että tämä on se ratkaisu, jota etsin - juuri se, mitä halusin tehdä saadakseni itseni jälleen takaisin!

Nyt olen 34-vuotias ja olen synnyttänyt kaksi kertaa. Dieettiprosessin aloitin marraskuussa 2011, jolloin painoin 73,4 kiloa ja tämä paino oli pysynyt samana jo kolme vuotta, huolimatta intensiivisestä kuntosalilla käynnistä ja terveellisistä elämäntavoista.

Minulle oli tärkeää, että ruokani olisi luonnollista eikä sisältäisi kemikaaleja. Erittäin tärkeää oli, että se antaisi nopeita tuloksia! Prosessin ensimmäisen viikon aikana paino putosi 3,2 kiloa. Se oli hämmästyttävää, se oli minulle läpimurto ja siitä alkoi prosessi, jota olin toivonut!

40-päiväisen dieetin jälkeen painoin 61,6 kiloa - olin pudottanut painoa 11,8 kiloa! Voitko kuvitella onneani? Voitko kuvitella itsesi 40 päivän jälkeen lähes 12 kiloa

lahempana? Olin seitsemännessä taivaassa! Oi kuinka ihanaa olikaan katsoa itseäni peilistä aamuisin! Kuinka ihanaa, että vaatteet näyttävät päälläni niin hyvältä! Kuinka ihanaa, että housut jalassani olivat liian suuret ja voin riisua ne vetoketjua avaamatta.

Tiesin, että en lopeta, vaan jatkan niin kauan, että saan oman kehoni jälleen takaisin, että voin jälleen olla ylpeä itsestäni, että voin jälleen pukeutua häöpukuuni.



Maaliskuuhun 2012 asti pidin painoni noin 62 kilossa ja se oli silkkaa nautintoa. Sitä varten otin käyttöön peruskeinot ja -neuvot terveellisten elämäntapojen noudattamiseksi. Niiden kuukausien aikana nautin elämästä, juoksin innoissani lasten kanssa sateessa.

Nautin katseista, auki lokahtaneista suista ja nautin uusien vaatteiden ostamisesta

kaupoista, jotka oli

tarkoitettu nuorille, ei aikuisille naisille. Ostin vartalonmyötäisiä vaatteita näyttääkseni uuden vyötärön, joka minulle oli ilmestynyt.

Lopetin dieetin toisen kierroksen painaessani 55 kg. Tiedän, että tämä kuulostaa mahdottomalta, mutta tohtori Simeonsin ihmeellisen dieetin avulla kaikki on mahdollista.



Yhdessä aviopuolisoni Aleksandrin kanssa tehdyn toisen kierroksen jälkeen päätimme "ottaa haasteen vastaan" ja alkaa levittää hyviä uutisia Israelissa, mutta tulevaisuudessa kaikkialla maailmassa myös muille ihmisille, jotka haluaisivat saavuttaa tällä ihmeellisellä dieetillä vastaavia upeita tuloksia.

Niinpä me perustimme yrityksen ja kehitimme oman paketin, joka on tällä hetkellä yksi maailman progressiivisimmista - sanon tämän ilman epäilyksen häivää ja eri maissa ja eri kielillä kokeilemisen jälkeen.

Tarjoamme pakettia ihmisille, jotka haluavat täysin varmoina ja ilman terveydelle koituvaa haittaa saavuttaa tuloksen, joka on 8-15 kilon laihduttaminen 40 päivässä, ja jotka haluavat tietää tarkkaan, miten tämä saavutettu tulos säilytetään myös dieetin päätyttyä.

Lisätietoja ja uusimpia uutisia saadaksesi käy kotisivullamme SimeonsinDieetti.fi.