

# Sissejuhatus

Tere, hea dieedisõber! Aitäh, et tunned huvi Dr Simeonsi dieedi vastu. See on dieediprogramm, mis aitab 40 päeva jooksul kaotada 8-15 kg ülekaalu. Kiirelt, lihtsalt ja ohutult!

Kaalulangetus on paljude jaoks väga isiklik teema ning põhjuseid teekonna alustamiseks on väga erinevaid. Ent oluline on sealjuures, et kaalulangetaja eesmärgke seades ja meetodeid valides tervisele liiga ei teeks. Dr Simeonsi dieet on Sinu tervisele ohutu ja efektiivne valik, kuid sellest hoolimata tuleb protsessi planeerida mõistlikkusega ning mitte seada ebarealistlikke ootuseid.

Lõplik tulemus sõltub eelkõige varurasva kogusest - mida rohkem on rasva, seda rohkem on Dr Simeonsi dieedi abil kaotada. Kui inimesel on väga väike varurasva kogus, siis pole ka dieediprogrammi abil midagi alla võtta.

Et kaalulangetaja erisusi parimal viisil silmas pidada, on Dr Simeonsi dieedi paketi konsultatsiooniteenus meie spetsialistilt - kasuta julgelt võimalust! Kõik küsimused leiavad vastuse ning hirmud lahendatud. Kontaktid leiad meie kodulehelt [www.simeonsidieet.ee](http://www.simeonsidieet.ee).

Käesolev juhend annab põhjaliku ülevaate Dr Simeonsi dieedi tõhususest, programmi erinevatest etappidest ning suunised kaalunumbri säilitamiseks tervisliku eluviisi kinnistamise abil.

Mõnusat lugemist! Pea meeles - Sa ei ole oma kaalulangetuse teekonnal ükski.

Parimate soovidega

Dr Simeonsi dieedi meeskond

# Anat ja Alexander Stern – Dr Simeonsi dieedi Eestisse jõudmise lugu

Dr Simeonsi dieedi eestlasteni toonud Anat Stern leidis Dr Simeonsi uurimustöö enda jaoks keerulisel eluperioodil. “Võitlesin 15 - 25 kg ülekaaluga ning see tähendas minu jaoks nii füüsiliselt kui vaimselt halba enesetunnet.”

Lisakilodega oli raske leppida ka seetõttu, et Anat oli enne esimese lapse sündi kaunis ja sale, kleidinumbriga 36. “Tütrel eest hoolitsedes sain mingil hetkel aru, et olin iseend täiesti ära unustanud. Olin ju see sama Anat, ent ei suutnud mõista, miks küll mu riided enam selga ei mahu.” Naisel läks kolm aastat aega aru saamiseks, et iseenda leidmiseks vajab ta abi.



“Hakkasin järele proovima erinevaid kõhnumismeetodeid ja dieete, ent tulemused järgisid muutmatut mustrit - kaal langes eneseohverduste hinnaga 3 - 5 kilo, kuid siis kaalulangetus pidurdus, halvemal juhul tõusis endisele tasemele.”

Peale luhtunud katseid erinevate dieetide ja toidulisanditega otsustas Anat teha kannapöörde ning võttis personaaltreeneri. “Käisin jõusaalis viis korda nädalas ja rahmeldasin end ribadeks! Paralleelselt treeningutega tegin sportlastele mõeldud toitumiskava, et kaalust alla võtta ja ainevahetust kiirendada.” Kaal langes 5 kilo, lihassmass suurenes ja füüsilised näitajad paranesid, kuid kapis ootavad kleidid olid endiselt kättesaamatud.

“Jätkasin otsinguid leidmaks meetodit, mis suudaks murda selle kaalunumbri selgroo, millega olin maadelnud viimased kolm aastat. Mis oleks piisavalt kiire ja efektiivne, ent tervislik ja ohutu.”



Peale pikki otsinguid ja võrdlusi jõudis Anat Dr Simeonsi meetodini. “Teadsin, et see ongi lahendus, mida otsisin.” Dieedi esimesel nädalal kadus 3,2 kilo, pärast 40 päeva möödumist oli kaalunumber 73,4 asemel 61,6. “See oli hämmastav ja minu jaoks tõeline läbimurre, mida olin nii väga soovinud! Püksid olid nii suured, et sain need jalast võtta ilma lukku avamata.”

Kaalunumbri edukaks säilitamiseks võttis Anat appi nõuanded tervislikuks eluviisiks. Teine dieediring sai läbitud juba koos abikaasa Aleksandriga. “Saavutasin tulemuseks 55 kg ning mõistsin, et selle dieediga on kõik võimalik.”

Sündis otsus abikaasaga dieeti ka teistele tutvustama hakata. “Lõime oma ettevõtte ja töötasime välja dieedipaketi, mis on hetkel maailmas üks

progressiivsemaid - ütlen seda vähimagi kahtluseta, sest olen erinevates riikides müüdavaid versioone läbi proovinud. Eestis tegutseme aastast 2012.”

Shtern Consulting OÜ Dr Simeonsi dieedipakett on mõeldud inimestele, kes soovivad täie kindlustundega ja ilma tervisekahjustuse riskita saavutada tulemust, mis seisneb kiires kaalulangetuses 8 - 15 kilo võrra 40 päevaga. Programm sisaldab muuhulgas kaalunumbri stabiliseerimise etappi ning olulisi teadmisi tavaelus tervislike eluviiside hoidmiseks ja tulemuse säilitamiseks.

# Aire Kängsep - dieedikonsultant ja toitumisnõustaja



Dr Simeonsi dieedi konsultant Aire Kängsep kuulis dieediprogrammist esimest korda 2013.a sügisel, kui ta osales Anat Sterni dieediloengul tõlkijana. “Mul on Tartu Ülikooli majandusteaduskonna magistr kraad ning olen täielik loogika inimene. Dr Simeonsi dieediga põhjalikumalt tutvudes rääkis palju programmi kasuks ning lõpuks ise dieeti pidades sujus kõik suurepäraselt. Ma ei tundnud nälga ja igal hommikul sain elevusega kaalule astuda, sest olin 200-500 g kergem.”

Dr Simeonsi dieet sattus Aire teele keerulisel ajal. “Mul oli pea 10 aastat väldanud pidev kusepõie alapõletik. Mu sõbrad arstid püüdsid mind aidata, kuid tulutult.” Dieediprogrammi läbides olukord muutus. “Kartsin uut puhangut, sest dieedi viiendal nädalal algasid taas seljavalud. Ootasin tavapäraselt palavikku, kuid seda ei tulnud ning kuus päeva hiljem olid põletiku tunnused kadunud.” Aire oli hämmingus, kuid kartis, et rõõm ei kesta kaua. Hirmust hoolimata oli aga väga hea meel eduka kaalulangetuse üle - 40 päevaga oli kadunud 13 kg.

“Varasemalt olin üheksa aastat kandnud villast aluspesu, siis võtsin sihiks loobuda kuni esimese haiguspuhanguni. Seda aga polegi 2013. aastast saabunud.” Õnnestunud kaalulangetus ning tervenemine viis koostööni ning Aire alustas esialgu tuttavate nõustamisega. Peagi kasvas klientuur nii suureks, et tavatööst raamatupidajana oli mõistlik loobuda. “Mulle on alati inimeste aitamine meeldinud ja ma armastan seda imelist energiat, mis tulemusega kaasneb.”

Dr Simeonsi dieet viis Aire toitumisnõustaja õpingutele Annely Sootsi Tervisekooli. “Sain palju huvitavat teada ning tean, et tervislik toitumine on ainuõige valik.” Samuti õnnestus selgust saada oma tervenemise põhjustes, nimelt rakud saavad vereringe kaudu vajalikke toitaineid õiges tasakaalus ja seetõttu keha ka end tervendab.

“Dr Simeonsi dieet on tervisele ainult kasulik. Soovin kõikidele julgust teha esimesi samme kaalulangetuse teekonna alustamiseks. Oleme iga päev olemas ja abiks!”

## Julia Koit - dieedikonsultant



Dr Simeonsi dieedikonsultant Julia lugu sai alguse 2013.a kevadel. “Ühel päeval ma ei leidnud enam kapist selga mahtuvaid riideid ja mõtlesin, et ei taha suuremaid enam osta.” Eluaeg enda sõnul pigem rõõmus paksuke olnud, kaaludes 80-90 kg näitas kaalunumber ühel hetkel 99,8 kg.

Dr Simeonsi dieeti soovitas Juliale ämm, kellel jätkus programmi kohta vaid kiidusõnu. “Ta andis mulle kiire ülevaate meetodi olemusest ning see hakkas mind väga huvitama.” Juliale tundus uskumatu, et on olemas dieet, mis lubab lisakilod kaotada kiirelt, kuid tervislikult.

Peale dieediga põhjalikumalt tutvumist õnnestus Juliaal kohtuda programmi Eestisse toonud perekond Sterniga. “Dr Simeonsi dieet tegi Eesti turul alles esimesi samme ning tekkis vajadus venekeelsed materjalid eesti keelde tõlkida. Olin õigel ajal õiges kohas.” Ühtlasi läbis Julia dieediringi kaotades 40 päevaga 15 kg. “Tundsin end palju paremini ja olin nii õnnelik! Mulle meeldisid Dr Simeonsi dieedi põhimõtted. Reegleid oli lihtne järgida ning selgus ka omal nahal, et kaalunumber tõesti langeb vaid varurasva arvelt.” Stabiliseerimise etapp andis Juliale tõuke muuta oma toitumisharjumusi tervislikumaks, et vana kaalunumber tagasi ei hiiliks.

“Edusammud kannustasid mind jätkama ja kuna tulemus rääkis enda eest, tekkis uusi huvilisi. Sujuvalt läksin üle teiste nõustamisele ning ajapikku sai minust Dr Simeonsi dieedi konsultant.” Julia läbis dieedi veel mitmeid kordi, et saavutada ette seatud eesmärk. “Minu perekonnas on toidu valmistamise alati kirglikult suhtunud, seega on mu teekond muutusteni olnud raske, kuid arendav ja rõõmu pakkuv.”

Aastaid Dr Simeonsi dieediga tegelenud, teab Julia, et teeb õiget asja. “Meie tublid kliendid annavad mulle nii palju häid emotsioone! Mulle meeldib neid abistada, näha nende edusamme ning rõõmustada koos nendega.”

“Soovin, et inimesed, kes on ülekaaluga kimpus, leiaksid enda jaoks sobiva tee ülekaalust vabanemiseni, sealt edasi enesekindluseni ning ka tervislikuma toidulauani,” soovib Julia tervislikke valikuid kõigile.