

Sissejuhatus

Tere, hea dieedisõber! Aitäh, et tunned huvi Dr Simeonsi dieedi vastu. See on dieediprogramm, mille abil on võimalik 40 päevaga kaotada 8-15 kg ülekaalu. Kiirelt, lihtsalt ja ohutult!

Kaalulangetus on paljude jaoks väga isiklik teema ning põhjuseid teekonna alustamiseks on erinevaid. Sealjuures on oluline, et kaalulangetaja eesmärges 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.

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

Kaalulangetaja parima võimaliku tulemuse saavutamisel on toeks personaalne dieedikonsultant. Konsultatsiooniteenus on Dr Simeonsi dieedipaketi osa, seega kasuta julgelt võimalust! Kõik küsimused leiavad vastuse ning hirmud lahendatud. Kontaktid leiad meie kodulehelt 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 üksik.

Parimate soovidega

Dr Simeonsi dieedi meeskond

Anat ja Alexander Stern – Dr Simeonsi dieedi Eestisse jõudmise lugu

Dr Simeonsi dieedi eestlasteni toonud Anat Stern leidis A. T. W. 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 juba seetõttu, et Anat oli enne esimese lapse sünni harjunud 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 proovima erinevaid kõhnumismeetodeid ja dieete, ent tulemused järgisid muutmatut mustrit - kaal langes eneseohverduste hinnaga 3 - 5 kilo, kuid siis kaalulangetus pidurdus, halvemal juhul tõusis kaal 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 kg võrra 40 päevaga. Programm sisaldab muuhulgas kaalunumbri stabiliseerimise etappi ning olulisi teadmisi tavaelus tervislike eluviiside hoidmiseks ja tulemuse säilitamiseks.

Aire Kängsep - peakonsultant ja toitumisinõustaja



Dr Simeonsi dieedi peakonsultant Aire Kängsep kuulis programmist esmakordselt 2013. a sügisel, kui ta osales Anat Sterni dieediloengul tõlkijana. “Mul on Tartu Ülikooli majandusteaduskonna magistrikraad 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, dieedi järgselt võtsin sihiks loobuda kuni esimese haiguspuhanguni. Seda aga polegi 2013. aastast saanud.” 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 eesmärkide saavutamiseks kaasneb.”

Dr Simeonsi dieet viis Aire toitumisinõustaja õpingutele Anneli Sootsi Tervisekooli. “Sain palju vajalikke teadmisi ning olen kindel, et tervislik toitumine on ainuõige valik.” Samuti õnnestus selgust saada oma tervenemise põhjustes - rakud saavad vereringest 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 dieedi konsultant Julia lugu sai alguse 2013. a kevadel. “Ühel päeval ma ei leidnud enam kapist selga mahtuvaid riideid ja otsustasin, et ei taha enam suuremaid osta.” Eluaeg enda sõnul pigem röömus 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 tõe muuta oma toitumisharjumusi tervislikumaks, et vana kaalunumber tagasi ei hiilik.

“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 valmistamisse alati kirglikult suhtunud, seega on mu teekond muutusteni olnud raske, kuid arendav ja röömu pakkuv.”

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

Lizbeth Tamp - dieedikonsultant



Dieedikonsultant Lizbeth jõudis Dr Simeonsi dieedini tänu oma ema edukale kogemusele 2015. aastal. "Ta oli tulemuste üle nii õnnelik ja rahul, seega otsustasin ka ise süveneda ja uurida, millega tegu. Põhjaliku ülevaate järel tekkis endalgi huvi lisakilodest lihtsalt ja ohutult vabaneda ning programm läbi teha."

Dieedi ajal muutus Lizbethi enesetunne oluliselt paremaks ja tekkis arusaam, kuidas varasemalt personaalselt ebasobivad toitumisvalikud olid tervist mõjutanud. "Kaotasin dieediringiga 7 kg ning saavutasin oma ideaalkaalu. Programmi läbimine aitas mul oma keha tundma õppida ja seeläbi tootumist tervislikumaks muuta."

Lizbeth on veendunud, et kaalulangetuse kõrval on dieedil selgelt hariv roll ning stabiliseerimise etapp on võtmetähtsusega. "Tänu programmi efektiivsusele, kaalunumbri säilitamise etapile ning uutele toitumisharjumustele on mu kaalunumber siiani püsivalt stabiilne. Olen siiani selle elumuutva otsuse üle väga õnnelik. Minu loost said palju inspiratsiooni ka sõbrad ja tuttavad, keda hea meelega kannustasin võimalusest kinni haarama, et jõuda samuti tervislikuma eluviisini."

Kui dieedikonsultantide meeskond uut liiget otsima asus, otsustas Lizbeth julgelt kandideerida. "See oli parim otsus, sest konsultandi roll on küll mu õigusteaduse taustast erinev, ent sain aru, et sobib mulle ideaalselt. Olen väga õnnelik, et saan aidata inimestel oma eesmärkide poole pürgida - langetada kaalu tulemuslikult ja ohutult ning parandada oma tervist. Mis kõige tähtsam, pöörata oma elus uus lehekülj ja võtta omaks tervislikumad harjumused."

Klientide vahetu ning positiivne tagasiside on Lizbethi suurim motivaator. "Kaalulangetajate rahulolu ja edusammud annavad tohutult jõudu ja motivatsiooni olla oma töös alati tasemel. Olen tänulik, et klientide teekonnast osa saan. Soovitan kõigile kindlasti aktiivset suhtlust konsultandiga - oleme alati hea meelega abiks."

Egle Wilkie - dieedikonsultant



Dieedikonsultant Egle jaoks muutus soov kaalu langetada aktuaalseks pärast teise lapse sündi. “Võtsin kuu ajaga juurde 10 kg ehk 158 cm pikkuse juures kaalusin ühtäkki 83 kg.”

Hoolega arstide soovitusel trenni tehes ja tervislikult toitudes ei muutunud midagi. Olukord paranes hoopis pärast beebipillidest loobumist, mille järgselt kaal langes poole aastaga lausa 35 kg. “Võisin süüa kõike ja kogu aeg, ent salenesin endiselt. Pillerkaarile tõmbas kriipsu peale arsti

diagnoos - kilpnäärme põletik, mis sageli areneb kilpnäärme alatalitluseks.” Nii läkski, Egle maailm varises kokku ja leidis end aastate möödudes teisest äärmusest. “Leidsin end olukorras, kus mul puudus täielik kontroll oma kehakaalu üle. Hoolimata pingutustest võtsin ikka kaalus juurde.”

Dr Simeonsi dieedini jõudis Egle tänu reklaamile. “Olen seda usku, et mida on tarvis, see Sinu juurde ka tuleb. Seadsin just uue aasta eesmärgiks kaaluprobleemile lahendus leida, seega otsustasin proovida. Kordagi patustamata läbisin 30-päevase dieediringi, kaotasin 8 kg ja õnn oli õuel. Tundsin, et see on just õige meetod, et diagnoosist hoolimata kehakaal kontrolli all hoida.” Aastate jooksul on kujunenud sobilik rütm läbida dieediring vähemalt kord aastas.

Konsultandi rolli elas Egle sisse esialgu oma tuttavaid nõustades. “Tui Na massöörina sattus minu juurde palju inimesi, keda liigne kehakaal vaevab. Alustasin ettevõttega koostööd just oma kliente nõustades ning sain aru, kui hästi see töö mulle sobib. Seetõttu võtsin 2019. aastal ettepaneku ametliku dieedikonsultandina meeskonnaga liituda hea meelega vastu ja jätkasin kahel rindel.”

Egle on enda sõnul andunud Dr Simeonsi dieedi fänn. “Minu jaoks oli programmi läbimine elumuutev kogemus ja nii see on ka paljudele klientidele. Seda muutust lähedalt näha ja sellele kaasa aidata on privileeg ning tagasiside puhas rõõm. Julgustan kõiki proovima, sest kaotada on ainult kaalu, võita aga terve maailm ja parem elukvaliteet.”

Miks on konsultant dieedi läbimisel oluline?

Dr Simeonsi dieedi edukalt läbimise oluliseks osaks on koostöö isikliku dieedikonsultandiga, sest see annab eelduse parima võimaliku tulemuse saavutamiseks. Kõigil, kes on soetanud dieedipaketi www.simeonsidieet.ee kodulehelt, on konsultanditeenus tasuta ja igapäevaseks kasutamiseks.

Põhjused, miks konsultandiga koostööd teha:

- **kindlad vastused** - dieedikonsultantide aastatepikkune kogemus dieediprogrammi läbivate inimeste juhendamisel on taganud vajaliku teadmistepagasi, et anda kiirelt korrektseid vastuseid tekkivate küsimuste korral.
- **kiired lahendused** - tihti ei pane inimene täheleegi, kui dieedi läbimisel apsakaid tekib. Siis on kaaluseisaku, kaalutõusu või enesetunde häire korral hea kaasata konsultandi kogenud pilk, et nuputamise asemel saada kärmelt jaole, mis olukorda põhjustab ning vajalikud korrektuurid teha.
- **individuaalne lähenemine** - programmi reeglistik on küll üks, kuid iga inimene on isemoodi eriline ning hea enesetunde ja eduka kaalulangetuse huvides tasub neid iseärasusi arvesse võtta. Ise lahendusi otsides ei pruugi individuaalselt alati õigeid valikuid teha, eriti kui dieedi eelselt on arsti poolt määratud erinevaid diagnoose, mis mõju avaldavad.
- **moraalne tugi** - mõnikord tekib ka hetki, kus motivatsioon kaob ja on tarvis emotsionaalset tuge. Selleks võib julgelt konsultandi poole pöörduda, et vaimu vähe turgutada ja eneseusku koguda.

Suureks abiks on dieedipidajale ka Dr Simeonsi dieedi tugigrupp Facebookis, kus on tuhandeid kliente oma kogemusi jagamas ning saab kindel olla ka konsultandilt tagasiside saamisele.