

## Введение

Здравствуйтесь, дорогой любитель диеты! Благодарим Вас за проявленный интерес к диете доктора Симеонса. Это программа диеты, с помощью которой можно избавиться от 8–15 кг лишнего веса за 40 дней. Быстро, просто и безопасно!

Для многих похудение — очень личная тема, и причины для начала этого пути могут быть разными. При этом важно, чтобы худеющий человек, ставя себе цели и выбирая методы, не навредил своему здоровью. Диета доктора Симеонса является безопасным и эффективным вариантом для Вашего здоровья, но, несмотря на это, процесс нужно планировать разумно и не иметь нереалистичных ожиданий.

Потенциальный результат похудения зависит, прежде всего, от количества запасного жира — чем больше жира, тем больше можно спустить в весе с помощью диеты д-ра Симеонса. Если количество запасного жира у человека небольшое, то не будет того, за счет чего можно будет снизить вес.

Для достижения лучшего возможного результата поддерживать худеющего будет персональный консультант по диете. Консультационная услуга является частью пакета диеты доктора Симеонса, поэтому смело воспользуйтесь этой возможностью! На все вопросы Вы получите ответы, а все Ваши страхи будут развеяны. Контакты Вы можете найти на сайте [www.simeonsdieet.ee](http://www.simeonsdieet.ee).

Данное руководство дает подробный обзор эффективности диеты доктора Симеонса, различных этапов программы и рекомендаций по сохранению веса путем закрепления здорового образа жизни.

Приятного чтения! Помните, что Вы не одиноки на своем пути к снижению веса.

**С наилучшими пожеланиями,  
команда диеты доктора Симеонса**

## Анат и Александр Штерн

### История о том, как диета доктора Симеонса добралась до Эстонии

Анат Штерн, которая познакомила эстонцев с диетой доктора Симеонса, обнаружила исследование А.Т.В. Симеонса в трудный жизненный период. «Я боролась с избыточным весом в 15–25 кг, и для меня это означало плохое самочувствие – как физическое, так и психологическое».

Смириться с лишними килограммами было трудно уже потому, что до рождения первого ребенка Анат привыкла к платью 36 размера. «Забываясь о своей дочери, я в какой-то момент поняла, что совсем забыла о себе. Я была той же Анат, но я не могла понять, почему же я больше не влезаю в свою одежду.» Женщине потребовалось три года, чтобы понять, что ей нужна помощь в поиске себя.

«Я начала пробовать разные методы похудения и диеты, но результаты следовали неизменной схеме — ценой самопожертвования вес снижался на 3–5 килограммов, но затем похудение замедлялось, а в худшем случае вес поднимался до прежнего уровня».

После неудавшихся попыток с различными диетами и пищевыми добавками Анат решила сделать крутой поворот и взяла личного тренера. «Я ходила в спортзал пять раз в неделю и рвала себя на части! Параллельно с тренировками я



выполняла план питания, предусмотренный для спортсменов, чтобы похудеть и ускорить метаболизм». Вес снизился на 5 килограммов, мышечная масса увеличилась и улучшились физические показатели, но платья, ожидающие в шкафу, по-прежнему оставались недоступными.

«Я продолжила свои поиски, чтобы найти метод, который мог бы переломить тот вес, с которым я боролась в течение последних трех лет. Такой метод, который был бы достаточно быстрым и эффективным, но здоровым и безопасным».



После долгих поисков и сравнений Анат пришла к методу д-ра Симеонса. «Я знала, что это именно то решение, которое я искала». На первой неделе диеты исчезло 3,2 килограмма, по прошествии 40 дней вес был уже 61,6 вместо 73,4. «Это было поразительно и для меня это было настоящим прорывом, которого я так сильно желала! Штаны стали настолько большими, что я могла их снять, не расстегивая молнию».

Чтобы успешно поддерживать вес, Анат воспользовалась советами для здорового образа жизни. Второй курс диеты она проходила уже вместе с мужем Александром. «В результате я достигла 55 кг и поняла, что с этой диетой все возможно».

У них с мужем зародилось решение начать знакомить с диетой других людей. «Мы создали свое предприятие и разработали пакет диеты, который на данный момент является одним из самых прогрессивных в мире, – я говорю это без малейшего сомнения, потому что я опробовала версии, продаваемые в разных странах. В Эстонии мы действуем с 2012 года».

Пакет диеты д-ра Симеонса от Shtern Consulting OÜ предназначен для людей, которые хотят с чувством полной уверенности и без риска нанесения вреда здоровью добиться результата, который заключается в быстром похудении на 8–15 кг за 40 дней. Программа включает в себя также этап стабилизации веса и важные знания для поддержания здорового образа в обычной жизни, а также для сохранения результата.

## Почему важен консультант при прохождении диеты?

Важной частью успешного завершения диеты доктора Симеонса является сотрудничество с персональным консультантом по диете, так как именно такой подход позволяет достичь наилучшего возможного результата. Для всех, кто приобрел пакет диеты на сайте [www.simeonsidieet.ee](http://www.simeonsidieet.ee), услуга консультанта бесплатна и предназначена для ежедневного использования.

### Причины, по которым следует сотрудничать с консультантом:

- **точные ответы** — помогая людям, проходящим программу диеты, консультанты по диете приобрели многолетний опыт, благодаря которому они имеют необходимый багаж знаний, чтобы быстро дать правильные ответы на возникшие вопросы.
- **быстрые решения** – часто человек даже не замечает, когда возникает погрешность при прохождении диеты. Тогда, в случае остановки в спуске веса, увеличения веса или ухудшения самочувствия, стоит проконсультироваться у опытного консультанта, чтобы не выдумывать, а быстро вычислить ту проблему, которая является причиной данной ситуации, и внести необходимые коррективы.
- **индивидуальный подход** – правила программы едины, но каждый человек по-своему особенный, и ради хорошего самочувствия и успешного похудения стоит учитывать эти особенности. Если Вы будете искать решение самостоятельно, то возможно Вы не всегда сможете найти правильное решение, особенно если перед диетой врач поставил Вам разные диагнозы, которые также оказывают влияние.
- **моральная поддержка** – иногда возникают моменты, когда пропадает мотивация и нужна эмоциональная поддержка. За этим можно смело обращаться к консультанту, чтобы приободриться и повисить уверенность в себе.

Группа поддержки диеты д-ра Симеонса на Facebook, где тысячи клиентов делятся своим опытом, тоже очень помогает находящемуся на диете. Кроме того, Вы можете быть уверенными, что получите обратную связь от консультанта.