

A N A T S T E R N

Dr. Simeonsi Dieet

INFORMATIIVNE VOLDIK



~15 KG 40 PÄEVAGA!~

Kõik, mida te tahaksite teada vabanemaks 8-15 kilost liigsest rasvast 40-päevase doktor Simeonsi teaduslikult tõestatud täpse, lihtsa ja tervisliku dieedi abil ning suudaksite säilitada saavutatud tulemused pikkadeks aastateks...

Doktor Simeonsi Dieet - HCG Dieet

Informatiivne Voldik

Kõik, mida te tahaksite teada vabanemaks
8-15 kilost liigsest rasvast 40-päevase
doktor Simeonsi teaduslikult tõestatud
täpse, lihtsa ja tervisliku dieedi abil
ning suudaksite säilitada saavutatud tulemused
pikkadeks aastateks...

Anat Stern
Peakonsultant
SimeonsiDieet.ee

Autoriõigus © Anat Stern 2015
Kõik õigused kaitstud

Keelatud on raamatu mistahes osa kopeerida või edastada mistahes vormis või mistahes vahenditega, elektrooniliselt või mehaaniliselt, sealhulgas kopeerimise, üleskirjutamise või muu informatsiooni saamise ja salvestamise süsteemi abil ilma väljaandja kirjaliku loata.

Kõigi küsimustega võite meie poole pöörduda veebilehel:
www.simeonsidieet.ee

Sisukord

<i>Sisukord</i>	4
<i>Anat Stern - minu lugu</i>	8
<i>Doktor Simeonsi kõhnumisprotsessi alused</i>	12
Paha rasv - miks ei õnnestu kõhnuda	12
HCG - võluvõti rasvavarude juurde	13
500 kalori dieet - käskige oma kehal põletada rasvu	14
Tehke uuest kaalust oma „normaalne“ kaal	15
<i>HCG - kõik, mida te tahaksite teada</i>	18
HCG-süstid	18
HCG-põhised homöopaatilised tilgad	18
HCG-asendajad ilma hormoonita	19
Kuidas saada aru, et preparaad toimib?	20
Seadusandlus ja hoiatused	20
Seda protsessi toetavad uurimused	21
<i>Protsessi sammudest lühidalt</i>	24
<i>Ma tahan seda protsessi läbi teha, millised võimalused on olemas?</i>	26
Hormoonsüstid erakliinikus arsti järelevalve all	26
Dieedipakett hormoonipõhiste homöopaatiliste tilkadega	26
Aminohapetel põhinevad taimsed asendajad ja toidulisandid	27
HCG toime bioinformatiivse ülekandega magusad graanulid	28
<i>Meie klientide edulood</i>	30
Alustasin 86 kilost ja võtsin alla, nii et kaalunumber näitas lõpuks 73	30
Maha läks 13.5 kg ja säilitusega olen ka hakkama saanud	31

Kaotasin 40 päevaga 11kg ja minu enesetunne on supper	32
10 kg 40 dieedipäevaga	32
Dieedi lõpuks sain kaalule numbriks 70 kg (kaalukaotus 9.1 kg)	33
Kaotasin 40 päevaga 13,3 kilogammi	33
10 kilo kergemana ja 10 aastat nooremana	34
<i>Epiloog</i>	36

Sissejuhatus

Tere tulemast! Mul on väga hea meel, et olete otsustanud tutvuda ülimalt tõhusa kõhnumise ja ainevahetuse normaliseerimise protsessiga, mille nimi on doktor Simeonsi dieet ehk HCG-dieet. Loodan, et soovite selle dieedi tulevikus ka läbida.

Käesolev informatiivne voldik põhineb enne oma raamatu avaldamist mitme aastakümne vältel Itaalias, Rooma erakliinikus töötanud Inglise endokrinoloogi - inimese hormonaalsüsteemi alase spetsialisti - doktor Simeonsi originaalsel uurimusel.

Tema uurimus avaldati esimest korda aastal 1971 ja see kandis pealkirja **„POUNDS AND INCHES A New Approach to Obesity” by A.T.W. SIMEONS M.D.**

Samuti toetun ma selles informatiivses voldikus oma laialdastele kogemustele mitmete tuhandete inimeste toetamisel viimaste aastate jooksul. Need inimesed otsustasid läbida doktor Simeonsi kõhnumise ja ainevahetuse tervendamise protsessi koos minuga, et saavutada reaalseid tulemusi, langetades kaalu kiirelt ja tervislikult 8-15 kilo võrra kõigest 40 päeva jooksul.

Käesoleva informatiivse voldiku eesmärk on anda teile ettekujutus selle hämmastava kõhnumisprotsessi peamiste põhimõtete ja etappide kohta ning tutvustada teile tulemusi, mida võite oodata, kui teete kõike „raamatu järgi“.

Mistahes täiendavate vastuste ja lisaseletuste saamiseks pöörduge minu poole veebilehel <http://www.simeonsidieet.ee/contact>.

Koos teiega kuni liigsete ladestunud rasvade täieliku hävitamiseni!

Anat Stern - minu lugu

Tere! Minu nimi on Anat Stern ja see on minu lugu. Viimastel aastatel võitlesin liigse kehakaaluga 15-25 kilogrammi ulatuses. Võib-olla on see mõnede inimeste silmis piisavalt väike number, kuid minu jaoks tähendas see nii füüsiliselt kui hingeliselt halba enesetunnet, kehva tervislikku seisundit ja pidevat masendust.



Varem olin ma alati kõhn, mind peeti meeste silmis kütkestavaks ja kõik ütlesid, et ma olen ilus. Ma elasin sellise tundega, et minu ees on kogu maailm lahti ja ma suudan saavutada edu kõiges, mida vähegi ette võtan. Ma läksin mehele 26-aastaselt ja mu kleidinumber oli 36!

Ja siis tuli esimene sünnitus - alguses ma ei tundnud, et minuga ei ole kõik korras, ma hoolitsesin tütre eest, toitsin teda rinnaga, vannitasin teda. Aga mingil hetkel olin iseenda täiesti ära unustanud...

Ma ei suutnud mõista, miks kõik minu ilusad riided mulle enam selga ei mahu, ometi olen ma ju endiselt seesama Anat. Mul läks 3 aastat, et aru saada ja endale selgeks teha, et iseenda uuesti üles leidmiseks vajan ma abi. Hakkasin järele proovima erinevaid kõhnumismeetodeid ja dieete.

Ma proovisin paljusid erinevaid asju. Mu ema, kes on dieetide alal spetsialist ja teab asju, õpetas ka mulle selliseid meetodeid nagu toiduainete kombineerimisel põhinev dieet, veregrupidieet, teraviljadieet, valgudieet ja mitmed teised. Tulemused järgisid muutumatut mustrit - kaal langes eneseohverduste hinnaga 3-5 kg võrra, aga siis heal juhul kaalu langemine pidurdus, halvemal juhul tõusis mu kaal tagasi endisele tasemele. Masendav, eks ole?

Ma proovisin kaalu langetamiseks mitmesuguseid toidulisandeid ja isegi söögiisu alandavaid tablette. Iseenesestki mõista valisin toidulisandid, mida pakkusid mainekad ettevõtted, kelle toodang oli valmistatud kõrgeima kvaliteeditasemega. Kuid ka nende puhul oli sama lugu - ma langetasin kaalu kõige rohkem 5-7 kilogrammi võrra, kuid rohkem kaal ei alanenud.

Hea küll, otsustasin siis teha kannapöörde füüsilise tervise valdkonnas - panin end jõusaali kirja ja mitte lihtsalt niisama, vaid personaaltreeneri juurde. Käisin jõusaalis 5

korda nädalas ja rahmeldasin ennast tõepoolest ribadeks! Paralleelselt sellega pidasin erilist dieeti, mis on mõeldud sportlastele, kes soovivad ainevahetust kiirendada, et kaalust alla võtta.



Arvake ära, mis edasi sai? Mu kaal langes... 5 kilogrammi. Mu kaal kerkis lihasmassi arvelt ja muidugi paranesid mu füüsilised näitajad. Ma ei tundnud enam trepist üles minnes õhupuudust, aga mu ilusad asjad, mida ma tahtsin selga panna, et tunda end saleda ja veetlevana, olid mulle endiselt kättesaamatud.

Jätkasin otsinguid leidmaks kaalulangetamise süsteemi, mis toimiks. Otsisin meetodit, mis suudaks murda selle kaalunumbri selgroo, millega olin maadelnud juba viimased 3 aastat. Üritasin leida sellist meetodit, mis oleks ühest küljest piisavalt kiire ja efektiivne ning teisest küljest tervislik ja loomulik.

Ma otsisin, lugesin, võrdlesin, katsetasin, püüdsin leida kiireid lahendusi, ja kui leidsin - olin rabatud, kui lihtne see kõik on! See oli niivõrd loogiline, et ma ei mõelnud kaks korda: teadsin, et see ongi lahendus, mida ma otsisin - täpselt see, mida ma tahtsin teha, et iseennast jälle tagasi saada!

Praegu olen ma 34 aastat vana ja olen sünnitanud kaks korda. Dieediprotsessi alustasin 2011. aasta novembris, kaaludes siis 73,4 kilogrammi, ja see kaalunumber oli paigal püsinud juba kolm aastat, vaatamata intensiivsele treenimisele jõusaalis ja terviselikele eluviisidele.

Minu jaoks oli oluline, et toiduaine oleks looduslik ja ei sisaldaks kemikaale. Eriti tähtis oli, et see annaks kiireid tulemusi! Protsessi esimesel nädalal langetasin kaalu 3,2

kilogrammi võrra. See oli hämmastav; see oli minu jaoks läbimurre ja sellest sai alguse protsess, mida ma nii väga olin soovinud!

Pärast 40-päevast dieeti kaalusin ma juba 61,6 kg - olin langetanud kaalu 11,8 kilogrammi võrra! Kas te suudate endale ette kujutada minu õnnetunnet? Kas suudate endale ette kujutada iseennast 40 päevaga peaaegu 12 kilo allavõtnuna? Ma olin seitsmendas taevas! Oh kuidas mulle küll meeldis ennast hommikuti peeglist vaadata! Kuidas mulle meeldis, et riided näevad kehal nii ilusad välja! Kuidas mulle meeldis, et püksid mu jalas on liiga suured ja ma võin need jalast võtta ilma püksilukku avamata!

Ma teadsin, et ei peatu, vaid jätkan niikaua, kuni saan oma keha tagasi, kuni saan jälle enda üle uhke olla, kuni saan selga panna kleidi, mida kandsin oma pulmapäeval.

Kuni 2012. aasta märtsini hoidsin oma kehakaalu 62 kilogrammi ringis ja see oli puhas nauding! Selleks võtsin ma aluseks standardsed vahendid ja nõuanded tervislike eluviiside järgimiseks. Nende kuude jooksul nautisin ma elu, jooksin mõnuga oma laste järel vihma käes.

Mulle meeldis pilke püüda, meeldis näha ammuli suid ja ma nautisin uute riiete ostmist kauplustes, mis olid mõeldud noortele, mitte aga täiskasvanud naistele. Otsin liibuvaid vööga riideid, et näidata uut taljet, mis mulle oli tekkinud.



Ma lõpetasin dieedi teise ringi, kaaludes 55 kg. Tean, et teile tundub see ulmelisena, kuid doktor Simeonsi imelise dieediga on see kõik võimalik.

Pärast teist ringi, mille ma tegin läbi koos oma abikaasa Aleksandriga, otsustasime me „väljakutse vastu võtta“ ja hakata levitama head uudist Iisraeli rahva seas, aga edaspidi üle kogu maailma ka teistele inimestele, kes samuti sooviksid saavutada selle imelise dieediga kaasnevaid vapustavaid tulemusi.

Nii lõimegi me oma ettevõtte ja töötasime välja oma paketi, mis on hetkel maailmas üks progressiivsemaid - räägin seda vähimagi kahtluseta ja peale erinevates maades ja erinevates keeltes järeleproovimist.

Pakume meie paketti inimestele, kes soovivad täie kindlustundega ja ilma igasuguse tervisekahjustuste riskita saavutada tulemust, mis seisneb kiires kaalu kaotamises 8-

15 kilogrammi võrra 40 päevaga, ning kes soovivad täpselt teada, kuidas seda saavutust pärast dieedi lõppemist ka säilitada.

Lisainformatsiooni saamiseks ja kõige värskemate uudistega kursis püsimiseks külastage meie veebilehte SimeonsiDieet.ee.



Doktor Simeonsi kõhnumisprotsessi alused

20. sajandi 70ndatel aastatel nägi ilmavalgust doktor Simeonsi käsikiri, milles ta jagab oma uurimust rasvumise olemuse kohta, samuti oma revolutsioonilist avastust naise platsentast raseduse ajal erituvast ainek HCG (*Human Chorionic Gonadotrophin*) ehk inimese kooriongonadotropiinist ja selle toimest.

Doktor Simeons avastas, et kui see aine asub naise või mehe kehas, teeb see kõik, et ainevahetus töötaks kõige paremini, ja et organismi kõik tagavarad oleksid kättesaadavad.

Ennekõike käib jutt rasvavarudest, mis on tavalisel ajal organismile kättesaamatud. Doktor Simeons avastas keha rasvavarude olemuse, aga ka selle, miks tavalised dieedid ja sport ei aita lahendada rasvumisprobleemi lõplikult ja kiiresti.

Selliste teadmiste abil muutub võitlus liigse kehakaaluga asjaks, kus üksnes teie saate otsustada järgida lihtsat, aga mis peamine, lühikest aega kestvat protsessi, mille doktor Simeons on välja töötanud iga inimese jaoks, kes soovib oma kaalu ja ainevahetust isikliku kontrolli alla võtta.

Paha rasv - miks ei õnnestu kõhnuda

Doktor Simeons uuris pikki aastaid rasvumise tegelikke põhjuseid. Ta avastas ja arendas välja toimiva, aga ka tema poolt kliiniliselt tõestatud teooria, mille kohaselt on rasvumine organismi ainevahetust kontrolliva süsteemi häire.

Selle teooria järgi on rasvumine ajalooliselt tingitud varest söömisest. Vanasti sõi inimene tihti, aga korraga väikese koguse. Tänapäeval kipub inimene sööma suuremat kogust toitu, millest suur osa ei ole organismile vajalik, ning mingil hetkel lõpetab organism kogu selle toiduhulga ümbertöötlemise ja hakkab seda koheselt rasvavarudena kõrvale panema.

Doktor Simeons avastas, et kehas leidub tegelikult kolme liiki rasvu.

- Esimene, ehituslik rasv asub keha organite vahel ja kaitseb neid kahjustuste eest. Näiteks teeb just see rasv naha siledaks ja pinguldab seda.

- Järgmine rasvaliik on keha harilik energiavaru, mida keha saab kasutada igal ajal, näiteks lihaste eeltoitmiseks nende töötamise ajal.
- Kolmas rasvaliik on aga see rasv, mille keha paneb kõrvale ja sulgeb igapäevase kasutamise eest. Just need varud asuvad naistel kõhul, rindades, kaelal, käte ülaosadel, puusadel ja mujal, aga meestel kõhu ja rinna peal. Me nimetame seda rasva pahaks rasvaks või põletamisele kättesaamatuks rasvaks.

Kõige tähtsam nende kolme rasvaliigiga seotud avastus seisneb selles, et organism hakkab kõigepealt põletama energiarasva varu - teist rasvaliiki, seejärel aga ehituslikku rasva ja isegi lihaseid endid, enne kui nõustub kasvõi natukenegi põletama paha rasva.

Just sellepärast toimivad tavalised dieedid halvemini, isegi kui nendega kaasneb tugev sportimine. Niipea kui hea rasv on ära põletatud, hakkab keha vägagi vastumeelselt ära andma paha rasva ja inimene ei suuda aru saada, miks ta käib 3-5 korda spordisaalis, põletab hunniku kaloreid, aga kaal tegelikult ei alane ja keha ei näe välja tõeliselt sale.

Jah, kahtlemata, kui inimene pikka aega õigesti toitub, võib ta lisarasvade kogunemist pidurdada ja vähehaaval paha rasva ära põletada, kuid see nõuab tohutut enesedistsipliini, õige toitumise reeglite ja toidulisandite toimest arusaamist, aga ka ainevahetust kiirendavate harjutuste tegemist.

Kui inimene tahab kiiresti ja tõhusalt lahendada liigse kehakaalu probleemi, märgatavalt parandada oma figuuri, aga mis peamine - tasakaalustada oma ainevahetust - siis on vajalik teistsugune lähenemine ja teistsugune lahendus. Ja just sellise lahenduse avastaski doktor Simeons.

HCG - võluvõti rasvavarude juurde

Doktor Simeonsi kõige vapustavam avastus seisneb tema tähelepanekus, et kui HCG ehk aine, mida toodab raseda naise platsenta, asub inimese organismis, siis muutub just paha rasv põletamiseks kättesaadavaks ja organism avab täielikult sellele ligipääsu.

Ma soovitan kindlasti läbi lugeda tema originaalse uurimuse, kus ta kirjeldab, kuidas sellisele järeldusele tuldi, ja tõestab ka selle toimimist.

Meie jaoks aga on tähtis mõista doktor Simeonsi dieedi peamist ideed:

HCG või selle sobiva asendaja olemasolu kehas annab ajule signaali avada juurdepääs hoiustatud pahale rasvale ja kasutada seda vajadusel toiduna.

Siin on aga äärmiselt tähtis mõista üht - HCG ise rasva ei põleta! See ei vähenda söögiisu! See ei tee mitte midagi muud peale ühe erandliku asja - see annab ajule signaali vabastada paha rasv ja just seda rasva vajadusel toiduna kasutada.

See, kuidas sellist vajadust tekitada, oligi teiseks osaks doktor Simeonsi uurimusest, kui ta töötas välja oma 500 kalori dieedi.

500 kalori dieet - käskige oma kehal põletada rasvu

Doktor Simeons mõistis kiiresti, et kui HCG asub kehas, siis teoreetiliselt piisab sellest, kui ei sööda mitte midagi ja keha hakkab toituma eranditult rasvavarude arvelt. Kahjuks ei olnud see päris nii.

Kui organism ei saa väljastpoolt söögi näol isegi väikeses koguses toitu, asub keha kaitsepositsioonile ja lõpetab igasuguse rasvapõletamise. Aga kui süüa liiga palju toitu, siis ei kõhnu keha jälle üldse või ei kaota rasva piisavalt kiiresti.

Doktor Simeons seadis endale ülesandeks luua dieet, mis tagaks igapäevase kaalulanguse. Kui kasvõi ühel päeval ei esine langust, võib kahtlustada dieedi rikkumist ja saab võtta kasutusele vajalikud abinõud, parandamaks protsessi ja saavutamaks kaalulanguse järgmisel päeval.

Sellisel moel töötati välja 500 kalori dieet. See võttis doktor Simeonsil aega veel 16 aastat ning üüratu koguse proove ja vigu, enne kui saavutati täpne nimekiri toiduainetest ja nende kogustest, millest koosnebki doktor Simeonsi 500 kalori dieet.

Kui peate kinni sellest dieedist, põletab keha organismis oleva HCG abil paha rasva päev päeva järel, keskmiselt 500 kalorit päevas.

Tehke uuest kaalust oma „normaalne“ kaal

Kui kaua on vaja ja tohib pidada doktor Simeonsi dieeti? Ta avastas, et HCG-d on vaja tarbida vähemalt 23 päeva, et saavutatud tulemus muutuks püsivaks. Keskmiselt 40 päeva pärast algab aga keha harjumine HCG-ga ja see kaotab oma tõhususe, mida kohe saadab näljatunne ja nõrkus.

Kui inimene lõpetab HCG manustamise, jääb veel üks ülesanne - uue kaalu püsivaks muutmine.

Kas olete märganud, et teie elu igal ajajärgul keha justkui asuks teatud kaalus, paar kilo siia-sinna? Ja seejuures, kuidas te seda kaalu ka ei oleks püüdnud kerge dieediga alandada, või vastupidi, oodanud, et see tõuseb järsult pärast paari õgimispäeva, läks kaal nagu teiegi tagasi „normi“ ja sellisena püsiski.

Doktor Simeons võttis seda keha eripära arvesse, kui töötas välja oma kõhnumisprotsessi, ja seepärast ongi dieedi viimaseks etapiks just nimelt uue kaalu püsivaks muutmine.

Sel ajal on väga tähtis püsida umbes selles kaalus, millises te lõpetasite 500 kalori dieedi, ja mitte kaalus järsult juurde võtta, aga ka mitte püüda kaalu veelgi rohkem langetada. Kolme nädala pärast hakkab keha uue kaaluga ringi käima kui uue „normiga“ ja ei hakka enam üritama minna tagasi vana „normi“ juurde.

Sel hetkel olete te tõusnud uuele tasemele ja võite nüüd säilitada oma uut kaalu võrdlemisi lihtsalt, pidades kinni õige toitumise ja kerge sportimise reeglitest. Seejuures rabab teid see, kuivõrd normaalseks muutus teie ainevahetus ja millise kergusega te saate parandada väikesi patustamisi, minnes järgmisel päeval tagasi vajalikele õige toitumise rööbastele.

Järgmistes peatükkides annan ma teile täpsed juhised doktor Simeonsi kõhnumisprotsessi läbiviimiseks. Täites minu juhiseid samm-sammult, saate te kerge vaevaga üle minna teisele poolele ja nautida tulemusi, mida toob endaga tänapäevane ime, milleks ongi see protsess.

Kõige olulisem reegel: kõik, mis on kirjas, peab olema rangelt täidetud.

See protsess toimib! Punkt!
Aga eranditult ainult siis, kui seda järgida täht-tähelt,
mitte püüdes seda kuidagi muuta või „kohendada“.

Pidage meeles: selle väljatöötamine võttis 40 aastat pingelisi uuringuid ja kliinilisi kontrole, kuni ilmnis vaieldamatult toimiv protsess ja see vastavalt ka üles ehitati. Saagem sellest siis kasu ja kiiresti, nõus?

HCG - kõik, mida te tahaksite teada

Inimese kooriongonadotropiin ehk HCG (inglise keeles - *Human Chorionic Gonadotropin*) on hormoon, mida sünteesib raseda naise organism. Doktor Simeons avastas, et kui kehas leidub HCG-d, avaneb juurdepääs peidetud ja lukustatud rasvavarudele. See võimaldab kehal kasutada neid rasvu toiduna. Selle tulemusel ei tunne te nälga ja 500 kalori dieet pole ohtlik teie tervisele.

HCG-süstid

Doktor Simeons tegi väikestes doosides süste HCG endaga. Patsient külastas teda kord päevas, hommikuti, kaalus end, sai süsti ja jätkas oma toimetusi, mille käigus jäi tal üle ainult järgida ranget dieeti, mis sisaldas 500 kalorit päevas.

Tänapäeval leidub samuti maailmas arste, kes viivad doktor Simeonsi dieediprotsessi läbi HCG süstimise abil. Sellise ravikuuri maksumus võib ulatuda mitme tuhande dollarini ühe 43 süsti sisaldava kuuri eest. Nende jaoks, kes soovivad viibida 100% originaalse doktor Simeonsi protsessi läbimise ajal arstliku järelevalve all, võib see olla eelistatud viisiks.

Samuti on inimesi, kes soetavad HCG omales arstilt või isegi ostavad hormooni interneti teel, leiavad juhendid ettevalmistusteks ja süstimiseks ning süstivad end HCG-ga ise. See ei ole kindlasti mitte see, mida mina soovitaksin.

Juba palju aastakümneid on olnud olemas muud, efektiivsed ja toimivad alternatiivid!

HCG-põhised homöopaatilised tilgad

Pärast doktor Simeonsi dieedi populaarseks saamist töötati 70ndatel aastatel USA-s välja hormooni homöopaatiline alternatiiv tilkade näol, nii et igaüks sai protsessi läbida ilma meditsiinilise ravi vajaduseta.

Vastavalt klassikalise homöopaatia seaduspärasusele, mille kohaselt originaalne lahjendamisel sarakordselt alkoholi või destilleeritud veega, ei jää lahjendamise tulemusena aine mitte ühestki osakesest lahusesse mitte ühtegi jälge. Lahjendamise käigus „jätab“ see alkohol või vesi aga „meelde“ selle aine, mis nendes päris alguses sisaldus.

Kõige lähem seletus sellele nähtusele on, et selliste „arukate“ vedelike struktuuris toimuvad muutused, mille põhjustab ainele unikaalse, lähteainest kiirguva elektromagnetilise signaali edasikandmine. See on nähtus väga kõrgetasemeliste ja peente energiatega valdkonnast.

Tõeline ime seisneb selles, et inimese keha hakkab sellele signaalile reageerima, kui te võtate homöopaatilisi tilku, ja vedelik hakkab toimima selliselt, justkui oleksite praegu võtnud originaalainet ennast!

Sellest ajast alates leidub selliste tilkade tootjaid USA-s ja teistes maades ning neid võib leida, kui kasutada internetis otsingusõnadena väljendeid „HCG drops“ - „HCG tilgad“.

HCG-asendajad ilma hormoonita

Samuti on olemas mitmesuguseid teisi HCG-asendajaid. Mitmed neist baseeruvad erinevate aminohapete kompleksidel, nagu näiteks L-karnitiin (põletab rasva), L-ornitiin (ehitab lihaseid), L-arginiin (südame tervishoid), L-glutamiin (aju kütus) koos vitamiinide ja täiendavate taimsete lisanditega. Vahel kerkivad esile teised tootjad, kes leiavad inimese hormoonile taimseid asendajaid, nagu Iisraeli tootjafirma vetikatel baseeruv biolisand.

Viimane sõna meditsiinis ja tehnoloogias – HCG bioenergeetiline koopia on kantud homöopaatilisele graanulile. See preparaat on ohutu tervisele, sest peale loodusliku suhkruasendaja ei sisalda graanulid mitte mingeid keemilisi või orgaanilisi komponente. HCG toimeinfo on „salvestatud“ elektroonilise analüüsi teel ning HCG peamine energaetiline spekter on ümber kantud homöopaatilisele graanulile.

Vastavalt tulemustele, mida mina näinud olen, on neil preparaatidel tõepoolest HCG toime, kui neid võetakse doktor Simeonsi originaalsest madala kalorsusega dieedist kinni pidades.

Kuidas saada aru, et preparaat toimib?

Väga lihtsalt: te ei tohi tunda nälga! Iga inimene, kes on pidanud 500 kalori dieeti, ütleb, et juba kahe päeva pärast on võimatu näljast mitte aru kaotada. Isegi kui näljatunnet ignoreerida, on nädala pärast juba paljalt inimest vaadates aru saada, et ta on nõrkenud, väsinud, tema nahk on närtsinud ja ta näeb väga haiglane välja.

Ent tarvitades ehtsa HCG toimega ainet, tunnete te end toidetuna, teil jätkub jõudu ja protsessi edenedes näete te välja üha tervem ja ilusam.

Seadusandlus ja hoiatused

Nagu ma ülalpool juba kirjutasin, on 2000ndate algusest alates välja töötatud HCG homöopaatilised valemid - originaalne hulgaline lahjendamine selle toime säilitamiseks ilma aine enda keemilise kohalolekuta. See toimib vastavalt klassikalise homöopaatia seadustele.

USA toidu- ja raviamet FDA väljastas 2013. aastal avaliku hoiatuse, milles on öeldud, et ei ole tõestatud HCG toimet kaalu langemise põhjustajana.

Koos hoiatusega andis amet välja korralduse, mis keelab veebisaitidel reklaamida ja müüa mistahes preparaati, milles sisaldub või mis kõhnumisega seoses kasvõi ainult mainib HCG-d.

Kahjuks kerkisid, pärast FDA hoiatuse ilmutumist USA-s, esile ka teised maad, nagu Inglismaa ja Iisrael, kes astusid välja sarnaste hoiatustega.

Pange tähele! Nad ei väida, et esineb mingit kahjulikku toimet, nad ei väida, et see on tervisele kahjulik või raudselt ei toimi, nad ütlevad kõigest, et ei ole üheselt kliiniliselt tõestatud, et HCG toime tõepoolest aitab kaalu langusele kaasa. Sellele väitele toetudes teevad nad sellise järelduse, et kui te olete 500 kalori dieedil, siis nende väidete kohaselt kujutab see endast riski inimese tervisele.

Uurimused, mis ma ära tõin, ja minu kogemused tuhandete inimestega, kes läbisid doktor Simeonsi dieediprotsessi, räägivad üheselt:

HCG toime koos doktor Simeonsi 500 kalori dieedi igapäevase järgmisega võimaldab teil vabaneda liigsest rasvast kiirusel keskmiselt 500 grammi päevas, tunda end hästi kogu protsessi vältel ja olla võimeline säilitama tulemusi pärast protsessi lõppemist.

Mulle on teada edulugusid inimestest, kes tegid vereanalüüsid enne ja pärast protsessi. Nende seas on inimesi 2. tüüpi diabeediga, kõrge arteriaalse vererõhuga, inimesi, kes kannatavad selle käes, et nende hormoonide toime on nõrgenenud - kõik need inimesed tegid dieedi lõppedes täiendavaid vereanalüüse ja väljendasid valjuhäälselt austust geniaalsele arstile, samuti teatasid nad oma raviarstide ülisuurest hämmingust seoses tulemustega, mida arstid näha said!

Seda protsessi toetavad uurimused

Tänapäeval eksisteerivad eraviisilised kliinilised uurimused, mis kinnitavad HCG efektiivsust koos madala kalorsusega dieediga, et langetada kaalu kiiresti ja tervislikult ning säilitada saavutatud tulemusi pärast protsessi lõppemist.

Alustades doktor Simeonsi originaalsest uurimusest, mis on leitav veebilehel Amazon.com, otsides seda pealkirja "Pounds & Inches: A New Approach To Obesity" alt, eksisteerib lisaks ka meditsiiniliste uuringute keskuse poolt iseseisvalt läbi viidud uurimus pealkirjaga „Oral hCG Research Center”, mis on leitav veebilehel <http://oralhcg.com/english/index.htm>.

Täiendavad uurimused, mis toetavad madala kalorsusega dieedi rabavaid tulemusi, on leitavad erinevate ülikoolide veebisaitidelt.

<http://www.ncl.ac.uk/magres/research/diabetes> - uurimus, millest järeldub, et 2. tüüpi diabeedi põhjus seisneb rasvade ladestumises ja et madala kalorsusega dieet suudab selle probleemiga toime tulla.

Samuti eksisteerib täiendav uurimus, millest järeldub, et võrreldes tavaliste dieetidega säilivad madala kalorsusega dieedi tulemused palju pikemat aega:

<http://chp.phhp.ufl.edu/2012/04/20/lisa-nackers-ms-2012-dissertation-of-the-year-award-society-of-behavioral-medicine/>

Ja veel üks uurimus, mis mul on õnnestunud leida ja mis kinnitab HCG toimet kaalulangusele, näljatundele ja mugavustasemele dieedi ajal: <http://www.ajcn.org/content/26/2/211.long>.

Protsessi sammudest lühidalt

Nüüd, mil olete tutvunud *doktor Simeonsi dieedi* nimelise kõhnumisprotsessi põhiprintsiipidega, heidame õige veelkord pilgu dieedi täpsete etappide tabelile, kus on ära toodud, millal etapp algab, kui kaua kestab, mis on selle eesmärk, samuti etapi lühikirjeldus.

Samm	Päevad	Eesmärk	Kirjeldus
Samm 1 Nuumamine	1. ja 2.	Luaa rasvakiht dieedi mugavamaks alustamiseks	Läheb kuni 3 päeva, enne kui HCG toimega aine suudab veenda organismi lukustatud rasvu vabastama ja neid toiduna tarbima hakkab.
Samm 2 500 kalori dieet	3. - 23. või 3. - 40.	Põletada nii palju pahasid rasvu, kui võimalik	Keha põletab rasvu tänu kehas olevale HCG-le ja sellele, et te ei tarbi rohkem kui 500 kalorit doktor Simeonsi nimekirjast. Seda etappi on lubatud läbida minimaalselt 21 päevaga ja maksimaalselt 38 päevaga.
Samm 3 Mahalaadimine	24., 25., 26. või 41., 42., 43.	Vabastada organism HCG toimest	Te jätkate endiselt 500 kaloriga, kuni HCG toimega aine on täielikult organismist välja saadud.
Samm 4 Stabiliseerimine	3 nädalat	Harjutada organismi uue „normaalse“ kaaluga	Peale suhkrute ja tärklise võib kõike süüa - eesmärgiks on muuta uus kehakaal püsivaks. Kaal ei tohi kerkida rohkem kui 1 kilo ja edasine kõhnumine on keelatud.

Ma tahan seda protsessi läbi teha, millised võimalused on olemas?

Suurepärane! Te olete tubli, et mõistsite protsessi põhimõtteid ja selle unikaalsust kõigi teiste kõhnumismeetodite seas. Protsess pakub otsest juurdepääsu ladestunud peidetud rasvadele ja igapäevast kaalu langemist keskmiselt 500 grammi võrra, tundmata seejuures nälga, nõrkust või vajadust raske spordi tegemise järele. Seejärel tuleb aga kaalu stabiliseerimise samm, millega kaasnevad pärast protsessi lõppemist õiged toitumisharjumused.

Edasi järgneb nimekiri võimalustest, mis teil doktor Simeonsi dieediprotsessi läbimiseks olemas on.

Hormoonsüstid erakliinikus arsti järelevalve all

Nii doktor Simeons omal ajal kui paljud arstid üle maailma tänapäeval viivad kiire kõhnumise protsessi läbi süstides väikeses koguses hormooni, vastavalt sellele, kuidas doktor Simeons oma uurimuses ette nägi.

Te tulete kliinikusse süsti saama ja pärast seda jätkate oma päeva selliselt, et peate täpselt kinni dieedimenüüst.

Selle teenuse maksumus võib ulatuda tuhandete dollariteni, kuid see garanteerib, et peate doktor Simeonsi originaalsest protokollist kinni 100%. Samuti tagab see teile meditsiinilise jälgimise kogu protsessi vältel.

Dieedipakett hormoonipõhiste homöopaatiliste tilkadega

Juba möödunud sajandi 70ndatest aastatest alates kerkisid USA-s ja teistes maades esile doktor Simeonsi dieedi paketid - HCG-dieet vabal turul, kus aktiivseks aineks olid homöopaatilised tilgad. Sisuliselt kujutab see hormooni enda lahjendamist vastavalt klassikalise homöopaatia seadustele. Tilgad valmistatakse alkoholi või destilleeritud vee baasil.

Tihti peale sisaldavad paketid lisaks aktiivsele ainele doktor Simeonsi originaalset ingliskeelset uurimust elektroonilise raamatu kujul ja täiendavaid raamatukesi, nagu

näiteks juhendeid kiireks alustamiseks, retsepte dieedi ja kaalu stabiliseerimise etappide jaoks, jälgimispäevikut ja muud sarnast.

Sõltuvalt paketi hinnast ja kaupluse või maaletooja pakutavast kvaliteedist on teil võimalik saada kogu protsessi vältel professionaalset tuge. Teie käsutuses on telefoninumber, kuhu helistada, ja tugifoorum või personaalne treener.

Sel moel on dieet USA-s saavutanud oma populaarsuse. Kvaliteetsete tootjate tilgad kahtlematult toimivad ning lühike juhend koos doktor Simeonsi originaalse uurimistööga loovad mõistliku aluse selle protsessi mõistmiseks ja läbimiseks.

Aminohapetel põhinevad taimsed asendajad ja toidulisandid

Juba kümme aastat tagasi töötasid paljud tootjad tänu HCG toime ja struktuuri uurimustele ja avastustele ning sellele asenduse otsimisele välja unikaalsed valemid, näiteks sellised, mis põhinevad aminohapetel, nagu näiteks L-arginiin, L-karnitiin, L-ornitiin koos täiendavate komponentidega. Samuti eksisteerivad taimsed HCG-asendajad, nagu näiteks merevetikatel põhinev pihusti, mis saavutas populaarsuse Iisraelis.

On olemas palju tunnistusi nende asendajatega saavutatud edust. Mina isiklikult läbisin selle protsessi omal ajal edukalt merevetikatest valmistatud pihustiga.

Et aidata teil saavutada selle kõhnumisprotsessi käigus parimaid tulemusi, võivad maaletoojad siinkohal pakkuda teile samuti mitmekesiseid abistavaid vahendeid - doktor Simeonsi originaalset uurimust inglise keeles või tõlgituna kohalikku keelde, raamatuke si kiire alustamise jaoks, retsepte, nagu ka mitmekesiseid tugiteenuste võimalusi.

HCG toime bioinformatiivse ülekandega magusad graanulid

Mul õnnestus tutvuda alternatiivmeditsiini valdkonnaga, mis kannab nimetust bioresonantsdiagnostika teraapia. Selle põhimõtte on väga sarnased homöopaatiale, millel on vanust umbes 200 aastat, kuid seekord on aluseks võetud avastused energial ja võngetel põhineva meditsiini vallast.

Peamine idee, mis välja pakuti, ja millega tõestati, et see toimib, seisneb selles, et igal keemilisel materjalil ja isegi erinevatel kehaorganitel on erinevad ja unikaalsed energeetilised sagedused. Nagu raadiojaamad - igal jaamal on oma sagedus, eks ju? Samamoodi on ka kehaorganitel ja isegi igal keemilisel ühendil oma isiklik eriline sagedus.

Möödunud sajandi 50-60ndatel aastatel avastas doktor Voll (dr. Reinhold Voll) erinevate kehaorganite sagedused, mõõtes elektritakistust aktiivsetes punktides, mida me teame akupunktuurist - Hiina meditsiini valdkonnast, mis eristab inimese kehal teatud punkte, mis peegeldavad inimese erinevate organite tegevust. Doktor Voll tegi kindlaks, et sellise punkti väikese elektrilise laenguga mõjutamine parandab vastava organi toimimisvõimet.

Pärast neid avastusi töötati välja seadmed, mis võimaldavad luua ja ümber kirjutada mistahes sagedust homöopaatilisel kandjal, nagu näiteks alkoholil või magusatel herneteradel. Tänapäeval on selle valdkonna seadmed niivõrd arenenud, et need võimaldavad sellistele kandjatele ümber kirjutada mistahes keemilise ühendi sagedust.

Viimaseks piisaks oli see, et võeti doktor Simeonsi poolt ette antud koguses HCG-d ennast ja naturaalsel suhkruasendajal ksüliidil põhinevad graanulid, mida lubatakse tarvitada isegi diabeetikutel, ja kopeeriti HCG sagedused üle otse nendele graanulitele!

Tulemuseks on magusad graanulid, mis oma kalorisalduse poolest on lubatavad dieedi ajal tarbimiseks, ja mis annavad edasi HCG täpse toime, mis omakorda on vajalik, et avada ligipääsu ladestunud rasvadele ja neid rasvu protsessi käigus ära tarvitada.

Ma ise olen nende graanulitega juba kaks dieedikuuri läbinud, minu abikaasa samuti. Praeguseks on üle 1000 mu klientidest läbinud doktor Simeonsi kõhnumisprotsesse

nende graanulite abiga. Seejuures on nad ilusti 12-15 kilogrammi 40 dieedipäevaga alla võtnud ja tundnud end kogu protsessi vältel ja pärast selle lõppemist suurepäraselt!

Samuti olen ma täheldanud nimetatud graanulite kasutamisega kaasnevate kõrvaltoimete (nagu näiteks peavalud, nõrkus või näljatunne) väiksemat arvu, võrreldes nende juhtudega, kui tarvitatud on taimseid asendajaid ja alternatiivseid toidulisandeid.

Täiendavat informatsiooni HCG toimega magusate graanulite kohta leiate te minu veebisaidilt SimeonsiDieet.ee.

Meie klientide edulood

Siinkohal tahan ma jagada teiega klientide edulugusid, mida nad saadavad meile peale dieediprotsessi läbimist. Lugege, laadige end energiaga ja ma väga loodan, et te otsustate saavutada sarnased tulemused ka ise!

Alustasin 86 kilost ja võtsin alla, nii et kaalunumber näitas lõpuks 73

Tere Anat,

Minu nimi on Airike Pahplum, läbisin edukalt simeonsi dieedi.

Kõige raskem oli algul see jube söömine, pole sellega lihtsalt harjunud, teise päeva õhtuks oli süda nii paha, et ei tahtnud söögiraasugi näha. Aga sain hakkama, küll väikeste tagasilöökidega, aga olen ikkagi uhke enda üle, et üldse suutsin seda teha. Varem olin proovinud ka paastulaagris paastumist ja muid dieete, aga tagasi tuli kõik ikka liiaga.

Alustasin 86 kilost ja võtsin alla, nii et kaalunumber näitas lõpuks 73. Alustasin täiskuul ajal 18 oktoober ja lõppfinaal pärast stabiliseerimist oli 21 detsember- isegi jõulud said ilusti mööda ilma kaalutõusuta. Nüüd olen ikka korduvalt patustanud kahjuks ja need õnnetud 3 kg. on juures, millest nüüd on vastu suurt kevadet isu lahti saada, sest peas kummitab ikka mõte et tahaks näha kaalunumbrit 70.

Kuna te lubasite, et kui saadan lühikese kokkuvõtte ja pildid, siis saan teise ringi terad tasuta, siis arvan, et oleksin väga õnnelik, kui saaksin alustada oma teist edukat ringi teie poolt saadetavate tasuta teradega juba saabuval täiskuul 15 aprill.

Kõike head soovides

Airike Pahplum

Maha läks 13.5 kg ja säilitusega olen ka hakkama saanud

Tere Anet!

Mina ole Eha (57) ja kirjutan Teile endast ja oma dieedist kuna mind ahvatles Teile kirjast lause „Teise ringi graanulid on teile sel juhul tasuta!“ Läbisin dr Simeonsi dieedi esimese ringi edukalt, maha läks 13.5 kg ja säilitusega olen ka hakkama saanud.

Kusjuures suutsin kaalu säilitusajal ka suitsust loobuda ilma erilise kaalu tõusuta (tavaliselt võtan peale suitsetamise maha jätmist juurde 10-15 kg), kuigi väike tõus siiski oli +1 lubatust rohkem (lõpetasin dieedi olles 92 kg ja nüüdseks 93,7), aga loodan, et seda annab õige toitumisega „tagasi võita“, juba tasapisi taganeb.

Dieedi pidamisega mul raskusi ei olnud, nälga ei tundnud küll kordagi, pigem sõin alati vähem ~ 400 kcal. Oli ka väikeseid tagasilööke, haigusega tulid ka mõned grammid juurde, kõht ei tahtnud korralikult läbi käia ja sellega seoses tahtis ka kaal mitmel korral seisma jääda, tekkis nii nimetatud „plattoo“, aga peale õunapäeva läks kõik jälle korda.

Olen oma elu jooksul väga palju erinevaid dieete pidanud, kuid siiani tulemusteta (natuke maha ja ikka rohkem juurde), nüüd olen küll väga rahul, et tänu Teile intervjuule „Naistelehest“ sain teada sellisest imelisest dieedist, mis annab ka lubatud tulemused.

NB! reklaamida võiksite seda imelist dieeti kõigis tervise ajakirjades, neid on Eestis päris mitmeid. Nagu piltidelt näha on mul päris palju veel alles millest loobuda, seega jään teie püsikliendiks veel pikaks ajaks.

Teile soovin kõike-kõike head ja jõudu jätkata seda alustatud teed, mis viib meid kõiki ilu ja tervise poole. Minu poolt suured tänud ka Juliale, kes oli minu otsene juhendaja. Peatse kohtumiseni, teise ringiga soovin alustada juba märtsis.

Päikest Teile

Õnnelik klient Eha Tallinnast

Kaotasin 40 päevaga 11kg ja minu enesetunne on supper

Olen 33 aastane ja sünnitanud 2 last. Kehakaaluga on olnud probleem alates 20-ast eluaastast. Olen proovinud erinevaid dieete ja preparaate, kuid tulemused suht nulli lähedased. Kolm aastat tagasi sündis minu teine laps ja siis läks asi ikka päris hulluks. Eelmisel aastal kuulsin ühelt tuttavalt simeonsi dieedist. Kõige rohkem paelus mind see, et ainult 40 päeva ja kuni 15kg. Mõtlesin, et kaotada pole midagi, hullemaks enam ikka ei lähe.

Kõige raskemad olid minu jaoks esimesed päevad kui 3 päevaga tuli juurde võtta 1,5kg-tundub imelihtne. Aga võta näpust, see pole ültse lihtne. Mulle tundus, et ainult süüa terve päeva, süda oli paha ja tunne nagu oleksin juba 10kg raskem. Läbi häda sain juurde 1 kg ja siis algas kaalu langetamine. Dieedi pidamine oli suhteliselt kerge, nälga ei tundnud ma kunagi. Paaril korral patustasin natuke ja siis tekkis väike tagasilööke, kuid seejärel korregeerisin oma menüüd ja kõik laabus jälle. See on uskumatu tunne, kui hommikul kaalule astud ja 500g jälle vähem.

Kaotasin 40 päevaga 11kg ja minu enesetunne on supper. Kaal püsib väga ilusti, kuigi süüa peaaegu kõike. Ise plaanin alustada teise ringiga ja julgen soovitada kõigile kellel kaaluga probleeme.

Margit

10 kg 40 dieedipäevaga

Otsustasin proovida Doktor Simeonsi dieeti ja tulemusega olen igati rahul. Võtsin maha 40 päevaga 10kg. Algkaaluks oli 97,5kg. Dieedi pidamine oli suhteliselt kerge, paar korda esines mõningaid tagasilööke. Ning paaril korral tõusis kaal ka veidi, vaatasin seejärel oma menüü läbi ja kõik laabus jälle. Soovitan kõikidele ülekaalulistele inimestele. Ise tunnen ennast 10 kg kergemana palju paremini. Ees on veel pikk tee, ootan juba oma teist dieedi ringi, et veelgi kaalu alandada.

Dieedi lõpuks sain kaalule numbriks 70 kg (kaalukaotus 9.1 kg)

Tere,

Olen kahe lapse ema, peale noorema lapse sündi ei saanud enam kuidagi kaalu alla. Proovisin piirata magusa söömist, õhtuseid söömisi, aga need ei andnud tulemust.

Sõbranna soovitas proovida Simeonsi dieeti, kahtlesin pikalt, kas ikka toimib. Alustasin dieediga, kaalusin siis 79.1 kg. Esimesed kaks nädalat oli raske, oli pidev isu magusa järele. Keha kohanes ja edasi oli juba lihtne, tundsin küll puudust mõningatest toitudest, aga suutsin neist hoiduda :)

Näljatunne kadus, ei olnud vajadust pidevalt näksida, iga päev kaal langes ja tuju tõusis. Energiat tekkis üha rohkem, ei olnud enam vajadust peale lõunasööki uinakut teha.

Dieedi lõpuks sain kaalule numbriks 70 kg (kaalukaotus 9.1 kg).

Tervitades,

Merily

Kaotasin 40 päevaga 13,3 kilogrammi

Tere

Olen 54aastane. Olen proovinud elus igasuguseid dieete ja jälle loobunud, kuna ei ole saanud tulemusi. Käega on ju kerge lüüa! Ja siis olen alustanud taas – kapsadieet, sibulasupidieet, tatradieet..... Olen teinud kepikõndi ja üritanud joosta, aga kõik on olnud tulemusteta.

Kui nägin internetist kogemata Simeonsi dieeti, jäi kaheks kuuks pähe idee. Kuna elan ise Soomes, võtsin ühendust Juliaga ja küsisin, kas oleks võimalik ka Soome saada neid graanuleid? Abi tuli kohe!

Alustasin märtsis oma sünnipäeval. Nuumamine oli väga lihtne, kuigi süda oli söömisest paha. Ja siis algas kaalu langetamine. Imelihtne? Kusjuures ongi kõik imelihtne. Paar korda oli ka kaalu paigal püsimist, kuid see oli vedelilku tarbimise taga kinni.

Iga hommik oli nagu muinasjutt minu jaoks, kui nägin, kuidas kaal langeb. Ja langes täpselt nii, nagu oli dieedis lubatud.

Dieedi lõpetamisest saadik on mu kaal säilinud – kaalun 93,4 kg. Tõus 1 kg on ju veel normaalne. Vahel luban omaale ka magusapäevi ja igakord kaal isegi ei tõuse. Õunapäev aitab alati!

Plaan on alustada teise ringiga, et saavutada oma ideaalkaal.

Tänan Teid kõiki, kes te olete inimestele toeks ja abiks. Eriti tänan Julia Koitu abi eest. Õnne ja edu Teile!

Ilusat suve soovides,

Reet

10 kilo kergemana ja 10 aastat nooremana

Tere!

Dieediprogramm edukalt läbitud :) Algus oli veidike raske aga kõik sujus ikkagi suurepäraselt. Olen väga rahul, et Teie abiga saavutasin hea figuuri ja välimuse. Olen seda dieeti soovitanud kõigile, sest see tõepoolest toimib. Suur tänu Teile abi ja toetuse eest!

Parimate tervitustega Tiina.

Lisan juurde ka pildid enne ja praegu. 10 kilo kergemana ja 10 aastat nooremana :)

Epiloog

Doktor Simeonsi kõhnumisprotsess on dieetide ja kaalulangetamise valdkonnas tõeline revolutsioon. Põhjus on lihtne - lõpuks on teil olemas toimiv, kontrollitud ja efektiivne relv, mis tõepoolest aitab võidelda liigse kehakaalu probleemiga ja võita. Ja nagu iga relvaga - vaja on teada, kuidas seda kasutada.

Ma loodan, et see informatiivne voldik andis teile kogu vajaliku info, et aru saada doktor Simeonsi kõhnumisprotsessi meetodi põhimõtetest ja etappidest.

Ma väga soovin, et ka teie otsustaksite läbida see protsess ja nautida vilju, mida see endaga kaasa toob: kiire ja tervislik kaalulangus, oma keha parem mõistmine ja lootus, et seekord saab kõik olema teie kontrolli all. Olukord ei saa enam olema sama halb, kui see oli kuni tänase päevani.

Ärge häbenege minu poole pöörduda! Ma kutsun teid üles külastama minu kodulehte SimeonsiDieet.ee ja kui te soovite, siis ka doktor Simeonsi imelist protsessi koos minuga läbi tegema. Soovin teile kõike kõige paremat!

Soovides teile ilu ja tervist,
Anat Stern, peakonsultant
Doktor Simeonsi originaalne dieet



