



Sissejuhatus

Tervist! Meil on väga hea meel, et olete otsustanud läbida ülimalt tõhusa kõhnumise ja ainevahetuse normaliseerimise protsessi, mille nimi on doktor Simeons'i dieet ehk HCG dieet.

Käesolev juhend põhineb doktor Simeons'i originaalsel uurimusel pealkirjaga „[Naelad ja tollid – uus lähenemine rasvumisele](#)“, aga ka meie laialdasel kogemusel nende inimeste toetamisel, kes on otsustanud selle protsessi läbida ja saavutada tõelisi tulemusi – 8-15 kilo kaalukaotust 40 päevaga.

Käesoleva juhendi eesmärk on aidata kõige üldisemalt aru saada kõhnumisprotsessist endast, selle peamistest põhimõtetest ja oodatavatest tulemustest, aga ka toetada teid läbi selle protsessi kõikide etappide, tagades teile kogu vajaliku informatsiooni ja praktilised vastused peamistele küsimustele, mis teil tekkida võivad.

Mistahes täiendavate vastuste ja lisaseletuste saamiseks pöörduge klienditoe suletud foorumisse, vastavalt sellele etapile, millises te asute. Samuti võite igal ajal meile lihtsalt klienditoe kaudu kirjutada ning lühikese aja jooksul saate täpse ja just teie juhtumile sobiva vastuse.

Lugupidamise ja parimate soovidega,

Aleksander ja Anat Shtern

[Doktor Simeons'i Dieet](#)