

Без диет и спорта похудела НА 36 КИЛОГРАММОВ!

ПОСЛЕ

Плюс этого метода в том, что можно есть что хочешь и когда хочешь! Даже после 6 вечера!



Пенсионерке Татьяне Ковернинской удалось избавиться от большого веса благодаря математическим формулам

Такой тучной и грустной Татьяна была до своего преображения

ДО



Гляди-ка! Татьяну нашу не узнать! Худенькая, как дюймовочка, стала! А раньше такая толстая была, еле в лифт протискивалась! – удивляются знакомые 67-летней Татьяны Георгиевны. Еще бы! Такого результата пенсионерка сама от себя не ожидала! За 1 год и 10 месяцев она похудела на 36 кг! В ее-то годы!

Из-за веса – депрессия Москвичка Татьяна Ковернинская всю жизнь сидела на диетах. Но чем старше, тем труднее сохранить фигуру. И к 65 годам она весила 98 кг! – Из-за полноты у меня началась страшная депрессия! Из дома выходить не хотела, из одежды – одни штаны да юбка! Ничего не хотелось себе покупать. Одышка замучила! – вспоминает женщина. Татьяна Георгиевна пыталась сидеть на различных диетах. И даже в больницу легла, в которой медики обещали быстрый результат. – Под присмотром врачей скинула 5 кг за две недели. Домой вернулась, и меня снова разнесло! Оказывается, быстрое похудение приводит к потере воды и мышечной массы в организме, но не подкожного или внутреннего жира, – рассказывает женщина.

Преображение Глядя на себя в зеркало, женщина уже плакала от безысходности. Помог случай – в Интернете

Татьяна составила график похудения по месяцам. Вес неуклонно снижался



она наткнулась на систему похудения, обещающую равномерную потерю веса без изнуряющих диет. – Она называется «Минус фунт». По ней человек худеет на 400 г в неделю, не больше. Другие диеты обещали 400 г в день. Для меня это был пройденный этап, – объясняет Татьяна Георгиевна. – Я выполнила все рекомендации: по специальной формуле вычислила

свою суточную потребность в энергии. Это делается так: от роста в сантиметрах отнять возраст, полученное умножить на 6 и прибавить вес в килограммах, умноженный на 20. Например, при росте 170 см и весе 85 кг 30-летний человек расходует в день: $(170 - 30) \times 6 + 85 \times 20 = 2540$ ккал. Чтобы худеть на 400 г в неделю, нужно уменьшить дневной рацион всего на 400 ккал. Для дальнейших подсчетов я взвешивалась каждый день на электронных весах, научилась подсчитывать калории в еде и менять калорийность в зависимости от того, сколько вешу. На самом деле в этой



Прежние штаны оставлены на память, чтобы показывать подругам, как она изменилась!



математике нет ничего сложного. Постепенно я привыкла считать и правильно питаться. И потеряла 36 кг! Сейчас Татьяна Георгиевна весит 62 кг, абсолютно счастлива и довольна собой! – Все говорят: «Примите себя такой, какая вы есть!» Выбросите эти слова из головы! Совершенствуйте себя, стремитесь к красоте и здоровью! – улыбается женщина.

● **Инецца Корниенко**
 Подробнее о диете, на которой худела Татьяна Георгиевна, можно узнать на сайте www.minusfunt.ru

- ПОХУДЕЛИ? Расскажите как!**
- Сбросили лишний вес? У вас теперь не фигура, а мечта? Ваша диета и сытная, и эффективная? Присылайте свои героические примеры с фото и подробным рассказом! Авторов всех напечатанных историй ждет гонорар!
 - Ждем ваших писем по адресу: 127287, г. Москва, а/я 20, с пометкой «Худеем вместе – Вот это жизнь!».
 - Или по электронной почте: vz@bauermedia.ru
 - Обязательно указывайте ваш контактный телефон!

Наш сериал: худеем вместе!