



Образовательный центр «Здорово»

СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ ЛИШНЕГО ВЕСА

ПОСОБИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА,
разработанного на основе метода активной
модификации доминант мышления (АМДМ)

2019

Актуальность создания курса

Ежегодно выходят в свет десятки популярных научно-медицинских изданий по предупреждению и лечению болезней. Однако здоровье наших соотечественников оставляет желать лучшего — продолжительность жизни населения низка. Все чаще люди уходят из жизни в молодом возрасте, за счет высокой смертности мужчин возрастает половая диспропорция.

Врач Гринченко В.И. считает, что распространение знаний о здоровом образе жизни нуждается в радикальных изменениях. Предлагаемое читателю пособие курса «Счастливая жизнь без лишнего веса» является уверенным шагом на этом пути. В нем нашли отражение фундаментальные открытия в области психофизиологии русских ученых И.М.Сеченова, И.П.Павлова, А.А.Ухтомского, П.К.Анохина, К.М.Быкова и Г.А. Шичко, а также практические и теоретические разработки самого автора.

Цель пособия — обучить читателя основам эффективного сохранения здоровья. Овладев предлагаемым методом, можно снизить вес до нужных пределов, предупредить повышение веса, снизить повышенное артериальное давление, предупредить развитие сердечнососудистых, раковых и других заболеваний.

За плечами доктора Гринченко В.И. многолетняя практика (более 25 лет) избавления населения от пагубных привычек посредством обучения по курсам, разработанным на основе авторского метода активной модификации доминант мышления (АМДМ) (ранее известного, как метод Гринченко). Автор убежден: каждый, кто действительно желает стать здоровым и способен добросовестно выполнять рекомендации метода, обязательно добьется желаемого успеха.

Все рекомендации автора совершенно доступны для выполнения каждым читателем. Предыдущие два издания пособия показали высокую эффективность метода и курса.

Пособие написано просто, доходчиво и рассчитано на широкий круг читателей, действительно желающих укрепить здоровье, сохранить привлекательную фигуру, избавиться от лишнего веса, снизить артериальное давление и предупредить развитие ряда серьезных заболеваний.

*Посвящается светлой памяти
гениального русского
ученого
Геннадия Андреевича
Шичко.*

Гарантийное обязательство автора курса

Гарантирую каждому, кто добросовестно будет выполнять несложные рекомендации курса, самостоятельное избавление от лишнего веса, естественное оздоровление и предупреждение ряда серьезных заболеваний. Утверждаю: воспрепятствовать оздоровлению могут только лень, беспечность, равнодушие к судьбе своей и своего рода, отсутствие самоуважения и разума, то есть способности предвидеть и предупреждать последствия лишнего веса.

*Автор курса «Счастливая жизнь без лишнего веса»,
врач В.И. Гринченко*

Уважаемый читатель!

Заочное обучение гарантированному снижению лишнего веса и естественному оздоровлению по данному курсу имеет серьезную научно-практическую основу.

В нем использованы:

а) открытия в области психофизиологии ученых И.М. Сеченова, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского, П.К. Анохина, К.М. Быкова и Г.А. Шичко;

б) методика очного избавления от пагубных привычек Г.А. Шичко;

в) научная и научно-популярная информация медицинского профиля, а также опыт ряда авторов в области традиционного и нетрадиционного оздоровления;

г) теоретические и практические разработки автора пособия.

Курс заочного обучения снижению веса и естественному оздоровлению состоит из шести занятий и десяти заданий, которые нужно выполнять последовательно. Некоторые задания состоят из подзаданий.

Первое занятие (первое задание) представлено прослушиванием аудиозаписи-лекции «Разумное питание — залог здоровья и долголетия», письменным изложением ответов на поставленные к ней вопросы. Последующие занятия и задания изложены в данном учебном пособии. После достижения в обучении положительного результата необходимо его закрепление.

Для избавления от лишнего веса не требуется необычных усилий воли. Существенной роли не играют степень ожирения, возраст и образование. Совершенно не требуется насильственный отказ от употребления тех или иных продуктов питания. Но при выполнении всех простых рекомендаций метода крайне важны терпение, самодисциплина и добросовестность. В этом случае гарантируется неуклонное избавление от лишнего веса в физиологической норме — 0,5-1,5 кг в неделю. Данная методика, как показали наблюдения, позволяет снижать вес по 8-10 кг в месяц. Однако такой высокий темп похудения небезопасен для здоровья. Рекомендуемый темп снижения веса должен составлять 2-6 кг в месяц. Успех в снижении веса и естественное оздоровление полностью зависит от добросовестности выполнения рекомендаций видео и аудио материалов курса, а также данного пособия.

В пособии изложено немало информации с позиции традиционного мышления и от противного. **Ее нужно воспринимать избирательно, то есть усваивать лишь то, что найдете нужным.**

В пособии широко использована научно-медицинская и статистическая информация, в том числе с указанием её источников.

Чтобы получить представление об эффективности данного курса, предлагаю ознакомиться с отзывами тех, кто обучался снижению веса и оздоровлению на очных и заочных курсах предыдущих лет (по данному пособию).

1. а) «Мне 29 лет. Обучаться снижению лишнего веса стал в начале августа 2002 г. На этот период у меня вес был 108 кг. Страдал гипертонической болезнью в течение 14 лет. От службы в армии был освобожден по причине наличия гипертонической болезни. Несмотря на прием лекарств (энам, клофелин и др.) к началу обучения снижению лишнего веса почти каждый день А/Д повышалось до 180/120 мм рт.ст. У меня была жизненная депрессия, предполагал, что скоро могу стать инвалидом.

Через три месяца после начала обучения у меня А/Д=120/80 мм рт.ст. без лекарств, через пять месяцев вес снизил до 75 кг, **дальнейшее снижение веса прекратил** (рост 1 м 72 см). **В настоящее время веду активный образ жизни** — увлекаюсь бегом, выполняю различные силовые упражнения. В будущее смотрю с оптимизмом, отношения в семье нормальные, **перестал себя чувствовать больным**. Употребляю пищи в три раза меньше, чем до обучения. Сон стал спокойным. Метод обучения очень простой и эффективный». (Л.Распутин. 26.03.2003 г.).

1. б) После обучения избавлению от лишнего жира и артериальной гипертонии прошло более двух лет. После обучения самое большее вес повышался до 78 кг, но я его снижал, **используя силу разума**. Иногда, а точнее, после занятий штангой по 2-3 часа, А/Д повышалось до 140/90 мм рт.ст.

В настоящее время чувствую себя абсолютно здоровым, веду активный образ жизни, занимаюсь спортом. Пищи стал употреблять в три раза меньше, чем было до обучения, страданий в связи с этим не испытываю. По грубым подсчетам на продуктах питания и лекарствах сэкономлено десятки тысяч рублей. Это позволило мне купить кое-что из мебели, музыкальный центр, телевизор, отремонтировать машину и т.д. Хорошо знаю, что если в будущем вес по какой-либо причине повысится, то я смогу снизить его без труда. (Л.Распутин. 22.09.2004 г.).

1. в) Обучался избавлению от лишнего жира и артериальной гипертонии в 2002 г. В настоящее время вес и артериальное давление в норме. Занимаюсь спортом, жизнью доволен. С трудом верю в то, что когда-то имел лишний вес. (Л. Распутин 13.06.2012 г.).

2. Метод доктора Гринченко В.И. эффективен и универсален. Для меня, как для врача, было интересно узнать, что автор рассматривает ожирение как результат вредной привычки, а не как болезнь. А это означает, что избавиться от ожирения можно без фармакологических средств, с помощью обучения.

В результате обучения в домашних условиях я не только сбросил лишние килограммы жира, но и стал вести здоровый образ жизни — увеличил физическую активность, избавился от курения табака, пересмотрел отношение к употреблению алкогольных изделий.

После обучения я отметил значительное улучшение самочувствия, повышение работоспособности, нормализовались сон и артериальное давление, прекратились головные боли. Вес сбрасывается легко.

Если человек дисциплинирован, любит себя, настроен на оздоровление, то надо идти вперед. Все получится!

В результате обучения я сбросил за 3-4 месяца 12 кг, затем немного вес набрал. В настоящее время, то есть через 2 года, вес у меня такой же, как был после обучения. Нынешний вес меня вполне устраивает. (07.07.2011 г. врач И. Жамилов).

3. а) «Прошло три месяца после обучения снижению веса и оздоровлению. Вес у меня был 80 кг, через месяц стал 73 кг, а сейчас — 70 кг. **По согласованию с мужем прекратила дальнейшее снижение веса.** Перестала болеть, нервная система стала намного спокойнее. Кушаю разнообразную пищу, но в малом количестве. Страданий от этого не испытываю. Муж и дети питаются по рекомендациям, полученным в процессе моего обучения. Простудными заболеваниями семья перестала болеть. Все довольны, здоровы и жизнерадостны.

3. б) Через год после курсов: результаты прежние». (Л.Пожарова, 37 лет, 1997 г.).

4. а) «Мне 40 лет. С трех лет страдала лишним весом. С тринадцати лет вес стал мне в тягость — стала испытывать психологический дискомфорт. Для снижения веса использовала различные диеты, дважды кодировалась, прошла курс лечения гербалайфом, суперсжигателем жира №1, использовала физические нагрузки. Результат всего этого был временный или его вообще не было.

Стала обучаться снижению веса в домашних условиях с 13 января 1998 г. К этому времени мой вес составлял 135 кг. Окружность талии — 132 см, окружность бедер — 153 см. **Доверие методу появилось только на третий день занятий, так как заметно уменьшился аппетит и пропала тяга к сладкому, мучному,**

копченому. Стала кушать вдумчиво. В итоге за первую неделю похудела на 7 кг, а за первые сто дней я снизила вес на 25 кг. В последующем у меня состоялась встреча с преподавателем-врачом, при которой он указал на мою ошибку, связанную с резким снижением веса: я стала снижать вес по 6-7 кг и затем по 4-5 кг в месяц. К августу, то есть через 7 месяцев после начала обучения, мой вес составлял 91 кг, окружность талии — 94 см, окружность бедер — 112 см.

Снижение веса происходило и происходит без насилия над собой. Я даже не замечаю того, что снижаю вес. Диету я не соблюдала, не требуется соблюдение и разгрузочных дней, не приходилось и голодать! Повысила физическую активность в пределах желаемого. **Уменьшился объем потребляемой пищи в 3-4 раза.** Отмечаю заметное повышение работоспособности, жизнерадостности. Исчезла одышка, которая была при легкой физической нагрузке. Ранее в течение 10 лет повышалось артериальное давление до 160/100 мм рт. ст., что сопровождалось головными болями, головокружением, рвотой. С февраля 1998 года артериальное давление — 120/80 мм рт. ст.

Испытав на себе различные широко распространенные средства снижения веса, могу смело заявить: метод врача Гринченко В.И. является самым простым, доступным и эффективным средством снижения веса. Для избавления от ожирения и нередко повышенного артериального давления необходимо всего лишь этому обучиться. За время снижения лишнего веса мой внешний вид несколько не ухудшился, а напротив, улучшился. Мужчины стали делать комплименты. А ведь я потеряла 44 кг». (Н.Алексеева. 11.08.98 г.).

4. б) «Прошло почти два года после обучения снижению лишнего веса по методу врача Гринченко В.И. **Мой вес стабильно держится** в пределах 90-92 кг (рост 160 см) вот уже в течение более года. Артериальное давление — 120/ 80 мм рт. ст. Не курю в течение года, так как избавилась от курения табака по второму учебнику врача. Мысли о курении не возникают. Простудными заболеваниями не болею уже год, хотя раньше постоянно осенью и весной болела гриппом, ОРЗ, бронхитом. Снижать вес дальше не стала, так как кожа стала обвисать. Но сейчас думаю попробовать снизить вес до 70 кг. Считаю, что мой организм перестроился. **Обхожусь малым количеством пищи, в 2-3 раза меньше, нежели до обучения.** Замечаний по обоим пособиям нет. Написано просто и доходчиво. Рекомендую всем использовать этот метод похудения и оздоровления. У моей племянницы тоже более года вес держится стабильно (72 кг)». (Н.Алексеева, 28.10.99 г.).

5. Обучалась заочно снижению веса по методу доктора Гринченко В.И. в 1996-97 годах. Снизила вес на 10 кг. Иногда он повышался на 1-

2 кг, но его снижала, используя имеющиеся знания. У меня давно сформировалось спокойное отношение к продуктам питания. Помогаю другим людям нормализовать вес и оздоровиться естественным путем. (Профессор Российской народной Академии наук Варанкина С.Н. 16.09.2012 г.).

Следует отметить то, что данный метод — один из немногих, при котором нужно сформировать «чувство меры» в снижении веса и не поощряется быстрая его потеря. **Данный метод вполне может считаться методом управляемого снижения веса или разумного похудения.**

Диалог автора курса с женщиной, недобросовестно выполняющей рекомендации курса

Автор курса: Прошел год после обучения снижению веса. На сколько килограммов и за какое время вы снизили вес?

Женщина: За первые три месяца похудела на 22 кг.

Автор курса: Плохо. Нельзя снижать вес более чем на 2-6 кг в месяц. Сколько килограммов жира вы набрали вновь и за какой период?

Женщина: За последующие 5 месяцев я набрала 8 кг веса, но в течение последних 4 месяцев вес держится стабильно около 79 кг с колебаниями в 1-2 кг. До обучения вес составлял 93 кг. Мне надо бы еще снизить вес на 10-12 кг.

Автор курса: Значит, за год вы снизили вес всего на 14 кг из запланированных 24 кг. Надо было добросовестно выполнять рекомендации метода, и тогда лишнюю массу тела вы обязательно потеряли бы за год. А теперь нужно повторно проходить обучение. Успех зависит от вас. Кстати, на сколько по пятибалльной шкале вы оцениваете свой труд по выполнению рекомендаций метода?

Женщина: На три-четыре балла.

Автор курса: Вот поэтому и достигли в снижении веса нынешнего результата. А могли бы достичь больших успехов.

Пояснения обучающемуся избавлению от лишнего веса и естественному оздоровлению

Нужно хорошо понимать, **лишний вес обусловлен как лишним жиром, так и лишней жидкостью**. В многочисленных центрах здоровья, организованных в России в 2009 году, широко используется биоимпедансметрия, которая позволяет определить в организме содержание жира, активной клеточной массы и воды. По данным врачей этих центров, нередко, в организме полных людей содержится лишней воды больше, нежели лишнего жира. Поэтому важно знать причины задержки лишней воды и пути избавления от нее. (Об этом речь пойдет позднее). Надо отметить, не всегда легко избавиться от лишней воды, но значительно труднее избавиться от лишнего жира. Именно этот вопрос пытаются решить все, кто намерен нормализовать массу тела. Однако, мало кому удается избавиться от лишнего жира. Избавление от лишнего жира и предупреждение его накопления — это наука, которой нужно овладеть.

Почему люди набирают лишний жир?

Потому, что переедают, то есть употребляют пищи больше надобности. Иными словами, количество калорий, поступающих с пищей, а точнее, усваиваемых в желудочно-кишечном тракте, значительно превышает количество калорий, расходуемых в процессе жизнедеятельности организма.

В итоге образуется лишний жир — аккумулялированная энергия. Но чем больше в организме образуется жира, тем ниже показатели здоровья человека. По сути, лишний жир — это огромная железа внутренней секреции, которая вырабатывает десятки гормонов и гормоноподобных веществ, нарушающих все виды обменов. Лишний жир — это балласт, который человек вынужден носить многие годы, причем носить в ущерб своему здоровью.

Лишний жир (ожирение) приводит к развитию ряда серьезных заболеваний, уродует фигуру, старит человека, снижает трудоспособность и социальную активность, пагубно влияет на личную жизнь, значительно сокращает продолжительность жизни.

Но почему люди переедают? Употребление пищи — это животное-эмоциональный инстинкт. На него с детства наслаивается социально-психологическое программирование на употребление пищи в большом объеме. По причине невежества в понимании проблемы употребления продуктов питания люди стали рабами сложившихся привычных действий и традиций, связанных с употреблением пищи.

Что же нужно делать для того, чтобы научиться снижению лишнего жира, а значит и естественному оздоровлению?

1. Усвоить современные научно-медицинские знания и тем самым устранить запрограммированность сознания на пагубное употребление пищи, в частности, на переедание.

2. Сформировать навыки естественной регуляции аппетита, что позволит обходиться меньшим объемом потребляемой пищи.

3. Сформировать автоматизм здравомыслия по отношению к продуктам питания.

4. Сориентировать себя на адекватную физическую активность, как важное условие успешного избавления от лишнего жира и естественное оздоровление.

5. Закрепить достигнутый результат.

Эти задачи решаются в ходе обучения по предложенному пособию и другим материалам курса, которые вы получили на диске или по электронной почте.

По мере прохождения данного образовательного курса постепенно исчезает желание употреблять пищу в чрезмерном объеме, формируется контроль за количеством и качеством съедаемых продуктов питания. Заметный результат, как правило, наступает на 3-4 день занятий при добросовестном выполнении рекомендаций, но он может быть виден уже после первого занятия. Достижение успеха в обучении полностью зависит от труда обучающегося. В процессе выполнения предложенных рекомендаций происходит нормализация или снижение повышенного артериального давления, а также отмечаются уменьшение приступов стенокардии, улучшение работы желудочно-кишечного тракта, повышение жизненного тонуса, работоспособности и т.д. По мере избавления от лишнего жира у больных сахарным диабетом снижается уровень глюкозы крови.

Однако приступать к обучению нужно только при следующих условиях:

1. У вас есть твердое намерение уменьшить вес, и прежде всего, за счет лишнего жира, снизить артериальное давление, сформировать привлекательную фигуру и восстановить здоровье.

2. Вы готовы добросовестно выполнять все простые рекомендации метода.

3. Вы можете находить время для занятий по курсу, желательно вечером. (Продолжительность обучения разная, и зависит от способностей усваивать учебный материал, от степени добросовестности выполнения рекомендаций, количества уделяемого времени, и ряда других факторов)

4. У вас отсутствуют серьезные семейные и производственные проблемы, препятствующие добросовестному обучению.

5. У вас есть компьютер, ноутбук, DVD-плеер для воспроизведения видео- и аудиозаписей с компакт-дисков, либо иметь возможность скачать учебные материалы курса из интернета, если вы приобретали курс на нашем сайте, а также тетрадь и ручка.

О чем нужно помнить при работе по пособию курса?

1. Жизнь одна. Она прекрасна, несмотря на ее трудности. Жизнь — величайшее удовольствие, а здоровая жизнь — наслаждение. Болезни проще предупредить, нежели лечить. Человек может жить до 100-120 лет сохранив здоровье, и не быть ущербным ни в каком отношении. Ожирение сокращает жизнь на многие годы.

2. В жизни выигрывают самые умные, сильные, здоровые, социально активные. Быть по невежеству слабым, больным, толстым постыдно, обидно и неразумно.

3. Самый худший вид обмана — самообман. Кто хочет в чем-либо добиться успеха, тот ищет пути, кто не хочет — причины.

4. Не забегать вперед в прочтении материалов пособия. Всеу свое время. Однако, при необходимости следует обращаться к предыдущим занятиям. **Не раздражаться на повторения автора — они необходимы для успешного достижения цели.** Нежелательно делать перерывы в обучении даже на один день. Однако если такое случится, то обучение надо продолжить. Если для усвоения материала одного занятия будет недостаточно одного вечера, то используйте для этого два-три вечера. **Желаемый результат будет достигнут только (!) при последовательном и полном усвоении информации в предложенном варианте.** Особо важная информация имеет ссылки на соответствующие источники.

5. Информация излагается с позиции традиционного мышления и от противного. Все действия автора направлены на достижение обучающимся желаемого результата и имеют научное обоснование.

6. **Пособие рассчитано на думающего, дисциплинированного читателя, принявшего решение добросовестно трудиться по уменьшению лишнего веса, по коррекции фигуры и оздоравливаться согласно рекомендациям курса.** Эффективность метода многократно проверена, она очень высока при добросовестном выполнении предложенных рекомендаций.

7. **Данное пособие — не художественная книга.** Хотя информация в нем изложена в довольно доступной форме, и работа по пособию требует определенного внимания, усердия, напряжения и терпения. Быть здоровым — это наука, которой, поверьте, надо так же упорно овладевать, как, к примеру, математикой, химией или историей. Но, к счастью, усилий требуется значительно меньше, поэтому обучение сохранению здоровья доступно для всех желающих быть здоровым и реально продлить социально-активную жизнь.

8. **Письменное изложение ответов на поставленные в конце каждого занятия вопросы — обязательное условие достижения желаемого результата.**

9. Пособие следует рассматривать не иначе как **средство снижения лишнего веса и оздоровления со специфическим механизмом воздействия на организм.** Поэтому предупреждаю:

желаемый результат будет достигнут, только если будут выполняться письменные работы! Пособие — составная часть учебных материалов образовательного курса.

10. Пособие подготовлено для обычного русского человека, россиянина с учетом его психологии, характера, мировоззрения, образа жизни в расчете на то, что потребителями этой услуги будут прежде всего граждане России. Однако, это не означает, что по нему не могут избавиться представители других народов и стран. Автор в изложении учебного материала не только призывает и уговаривает читателя, но и вынуждает его снизить лишний жир и оздоровиться через формирование так необходимой многим силы разума и укрепление самодисциплины. Изложенные приемы воздействия на сознание не всем нравятся. Однако убежден, достигнутый в ходе обучения результат стоит того, чтобы принять такую форму донесения просветительного материала до сознания человека.

11. Очень возможно, ваши попытки приступить к обучению снижению лишнего веса и естественному оздоровлению будут наткнуться на отсутствие для этого времени, а точнее, на наличие такой черты характера, как лень. Что же, поступайте, как найдете нужным. Однако, уверен, когда заболите (все люди рано или поздно заболевают), то обязательно найдете время для посещения поликлиник и аптек, для лечения в больнице, для поисков знахарей и прочего. Разумно ли? Конечно, нет. Умные люди, согласитесь, предупреждают беды.

12. В нашем сознании давно и прочно утвердились такие понятия, как обучение грамоте, игре в шахматы, какой-либо специальности и т.д. Но пока с трудом воспринимается мысль об обучении снижению лишнего веса и повышенного артериального давления. Но это пока... Убежден, наступит время, когда врачи, прежде чем назначить больному медикаменты, настойчиво порекомендуют обучиться устранению тех или иных привычек, приведших к заболеванию.

13. Обучающимся снижению повышенного артериального давления, но не имеющим лишнего жира, также необходимо выполнять предложенные рекомендации по разумному отношению к продуктам питания.

14. В случае снижения лишней массы тела с темпом более 2-6 кг в месяц вы в конечном итоге можете не добиться желаемого результата, поэтому не стоит спешить.

15. Взаимоотношения между автором метода и обучающимся устанавливаются на основании письменного договора, являющегося составной частью комплекта учебных материалов наряду с Памяткой заочно обучающемуся избавлению от лишнего веса, аудиозаписями и учебным пособием.

17. Для достижения успеха в избавлении от лишнего жира и естественном оздоровлении обучающемуся необходимо сформировать

свою программу питания, а точнее свою диету. Диета — это свод правил по питанию, характеризуется режимом употребления пищи, ее качеством и количеством. Именно такая программа, такая диета формируется в сознании обучающегося в процессе добросовестного выполнения рекомендаций курса.

Не исключено, что сегодня вы имеете:

1. Повышенный вес за счет жира, а также порожденные им болезни, страдания, подавленное настроение, раздражительность, снижение работоспособности, комплекс ущербности и т.д.

2. Малоподвижность, снижение привлекательности, проблемы в личной, супружеской жизни.

3. Потенциальное сокращение жизни в среднем на 10-15 лет. Программирование сознания детей на имеющийся у вас порок, то есть переедание. (Вы подаете детям пример переедания, а значит, способствуете формированию у них ожирения)

4. Гигантские материальные расходы на приобретение продуктов питания, а также лекарств и методы для лечения болезней, вызванных нездоровым питанием, одежду.

5. Желание избавиться от лишнего веса, восстановить здоровье, привлекательность, жизненный тонус, повысить социальную активность.

Какие результаты вы получите, пройдя обучение по данному курсу и в дальнейшем выполняя его рекомендации?

1. Разумное отношение к продуктам питания. Вы научитесь без страданий обходиться заметно меньшим количеством пищи.

2. Снижение веса до нужных пределов, улучшение фигуры, естественное оздоровление. При наличии повышенного артериального давления — его снижение или нормализацию.

3. Потенциальное продление социально активной жизни и жизни в целом.

4. Развитие мышления, улучшение взаимоотношений в семье и на производстве.

5. Знания по предупреждению вредных привычек у своих детей (нынешних/будущих), в частности, привычек, ведущих к перееданию.

6. Экономия денежных средств на продуктах питания, лекарствах и одежде.

7. Повышение умственной, физической трудоспособности и социальной активности, качества жизни.

8. Устранение комплекса ущербности, рост самоуважения и уважения со стороны окружающих людей.

Итак, вы перед выбором.

С одной стороны, добросовестное выполнение ряда несложных рекомендаций автора, направленных:

- а) на активизацию сознания в вопросах питания;
- б) на устранение привычек по нездоровому, в том числе чрезмерному употреблению пищи;
- в) на естественное оздоровление, формирование привлекательной фигуры.

С другой стороны:

- а) со временем непрерывно возрастающий вес;
- б) дальнейшая деформация фигуры и развитие комплекса неполноценности;
- в) прогрессирование существующих болезней и приобретение новых;
- г) потенциальное сокращение жизни.

Выбирайте главное! Выбирайте, пока не поздно!

Автор курса, врач В.И. Гринченко

Конец ознакомительной части пособия