

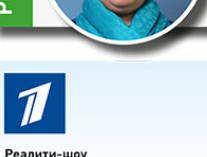
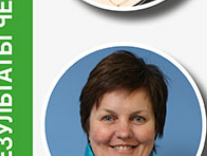
VESELĪBAS CENTRS 4



**ВМЕСТЕ  
ВЕСЕЛО  
ХУДЕТЬ!**

На этой неделе прошло четвертое контрольное взвешивание, и мы рады сказать, что чуть больше чем за месяц наши участники совместными усилиями сбросили 46,6 кг! А два участника уже перешагнули за рубеж - 10 кило.

Но самое важное - процесс похудения в нашей команде проходит не только успешно, но и как-то очень весело! За месяц участники проекта успели сдружиться, и из «конкурентной борьбы» они развеели, а из «конкурентной борьбы» мол, ну что - перед взвешиванием пойдешь в «Мадонна» или попой?



РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛИ ПРОЕКТА:

**ЯНИС ДЕРУМС**  
Начальный вес: 128,4 кг  
Контрольный вес: 118,4 кг  
Результаты недели: - 2,9 кг  
Специалист WellSlim centres по питанию: Гуна Райкюре

**ЕЛЕНА ДУНДЕРЕ**  
Начальный вес: 142 кг  
Контрольный вес: 131,3кг  
Результаты недели: - 0,9кг (- 0,68%)  
Врач-диетолог 4.Dimensija: др. Гуна Хавенсоне

**ЕЛЕНА РОДИНА**  
Начальный вес: 86,7 кг  
Контрольный вес: 81,3кг  
Результаты недели: - 2,1кг (-2,25%)  
Врач-диетолог 4.Dimensija: др. Гуна Хавенсоне

**МАРТИНЬ ПУКЕ**  
Начальный вес: 152,2 кг  
Контрольный вес: 143,7кг  
Результаты недели: - 1,2 кг (-0,83%)  
Врач-диетолог 4.Dimensija: др. Гуна Хавенсоне



ПОБЕДИТЕЛЬ НЕДЕЛИ

**ЕКАТЕРИНА МИТКИНА**  
Начальный вес: 105 кг  
Контрольный вес: 100,3кг  
Результаты недели: - 1,8кг (- 1,76%)  
Специалист WellSlim centres по питанию: Гуна Райкюре

**КРИСТИНА МИХАЙЛОВА**  
Начальный вес: 128,2 кг  
Контрольный вес: 122,9 кг  
Результаты недели: - 3,6кг (-2,85%)  
Врач-диетолог 4.Dimensija: др. Гуна Хавенсоне

**МАРИНА ЛЯНТОВИЧ**  
Начальный вес: 122,9 кг  
Контрольный вес: 119,9 кг  
Результаты недели: - 3,0 кг (-2,44%)  
Врач-диетолог 4.Dimensija: др. Гуна Хавенсоне

**МАРИНА ЯШУШИНА**  
Начальный вес: 100,3 кг  
Контрольный вес: 90,3 кг  
Результаты недели: - 10 кг (-10%)  
Врач-диетолог 4.Dimensija: др. Гуна Хавенсоне

ПОДАРОК КРИСТИНЕ ВРУЧАЕТ ЛИНДА БАЛИНА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ЭСТЕТИКЕ ТЕЛА ИЗ WELLSLIM CENTRES.

Процедуры недели

Многие читатели задают нам вопрос, почему мы выбрали для наших участников метод похудения с помощью процедур. Разумеется, как вы знаете, все наши участники в обязательном порядке вместе с диетологом корректируют свой рацион, но процедуры играют немаловажную роль в процессе похудения, и не только эстетическую!

Во-первых, это обновление физиологических процессов регенерации в тканях - улучшение микроциркуляции крови, отток лимфы. Во-вторых, с помощью процедур возможно добиться уменьшения объема именно проблемных областей тела. Наверняка сталкивались: ножки худенькие, ручки худенькие, щеки ввалились - а сидеть все равно слишком мягко... И вот тут на помощь придут именно процедуры! И в-третьих, процедуры содействуют процессу регенерации кожи. Когда вы довольно быстро сбрасываете большой вес, кожа не успевает утягиваться в том же темпе. Поэтому процедуры тут необходимы с эстетической точки зрения: худой шарей - это не слишком симпатичное зрелище, согласитесь!

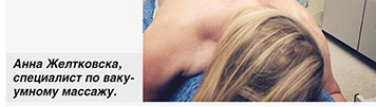
**Душ Шарко**  
Душ Шарко является одним из самых излюбленных процедур водолечения, которая с прекрасными результатами применяется как в лечебных целях, так и в уходе за красотой. Во время процедуры тело человека подвергается общему массажу одной или двумя мощными струями воды разной температуры. Клиент от установки душа Шарко находится примерно на расстоянии 3 метров и руками держится за специальные поручни, так как струя воды подается под очень высоким давлением.



Ева Кеде, специалист по водолечению.

Вакуумный массаж

Общая или локальная процедура по уходу за телом с одновременным комплексным воздействием на мягкие ткани тела. Проводится для лимфодренажа, целлюлита, уменьшения объема локальных проблемных зон и повышения тонуса кожи.



Анна Желтковская, специалист по вакуумному массажу.

Каждую неделю на фейсбук-странице проекта facebook.com/RazmerImeeZnachenije между самыми активными участниками группы будут разыгрываться приятные и полезные мотивирующие призы. Так что заходите, становитесь друзьями проекта и активно участвуйте в викторинах и опросах! Каждую неделю - новое задание, а значит, и новый приз!

НЕМНОГО О МАГИИ НЕ ПОМЕШАЕТ!

- Худеющие с Dietika перешли рубикон и стали легче на 28,6 кг

Число 21 приписывают магические свойства. Считается, что 21 - это число Бога, а душа человека весит 21 грамм. Так это или нет, науке неизвестно, зато психологи уверены: именно за 21 день (в рамках проекта участники проекта ведут новую жизнь) привычки твердо закрепляются в нашем сознании.

В зале только девушки

Неделю назад участники проекта, которые теряют вес по методу французского специалиста Пьера Дюкана, пробыли в нескольких ресторанах «Атака» на Селково-овощной «Чередование» для многих ознаменовалось замедлением похудения. Зато на завтрак в Dietika заметно постройнели Марина Цыганкова, Ирина Лянтвич и Марина Якушина пришли в отличном настроении. Они с частотой перешли рубикон оговоренных и сомнений, а теперь улыбаются, радуются жизни и по праву гордятся своими достижениями. Обменялись информацией о новых низкокалорийных продуктах, которые увидели в магазинах. Ирина принесла на встречу две книги: «Десерты диеты Дюкан» и «350 рецептов диеты Дюкан». Все пускали сплюки над аппетитными картинками, предвкушая, как приятно будет съесть что-нибудь вкусненькое, запеченное с овощами. Марине Якушиной пришлось купить новую кофточку - коллеги сделали замечание, что прежняя стала ей слишком велика. А Ирина Лянтвич и Марина Цыганкова проводят серьезные буровые работы в своих шкафах, чтобы найти подходящую одежду - из старых коллекций! Позже собираются позже, ведь вес уходит постоянно, а каждую неделю новых нарядов не накапливается.



Марина Цыганкова, Ирина Лянтвич и Марина Якушина (слева направо) на завтраке в Dietika.

Так получились замечательный девичник, потому что единственный мужчина - Олег Дорощенко, к сожалению, в этот раз не смог присоединиться к теплой компании и о своих новостях рассказал нам по телефону.

**Марина Цыганкова:** «Я много хожу пешком, а чтобы подстегнуть обмен веществ, дополнительно «гуляю» по лестнице своего дома. С первого этажа на пятый, с пятого на первый - и так несколько раз. Соседи, конечно, сначала удивились, теперь просто улыбаются и поддерживают меня. Я тоже удивилась сама себе: раньше не могла пройти мимо чипсов, а теперь смотрю на них совершенно равнодушно».

**Ирина Лянтвич:** «У меня появилось новое увлечение - охотиться за низкокалорийными продуктами. Последняя находка - зеленый сыр 1-процентной жирности. Так что если кто утверждает, что похудеть невозможно, потому что в магазинах нет «правильных» продуктов, пусть взглянет в мой холодильник!»



Ирина Лянтвич в своем холодильнике выделила отдельную полку для низкокалорийных продуктов - по Дюкану.

**Марина Якушина:** «Когда друг нашей семьи, с которым мы не виделись несколько лет, узнал меня в скайпе, то закричал: «Марина, где твои щеки?..» Это было очень приятно! И меня очень поддерживает поддержка семьи и коллег».

**Олег Дорощенко:** «Я четко следую плану диеты, даже в выходные. На тренировку по бодибилдингу. Хотел было еще заняться любимой северной ходьбой, но по нынешней погоде у нас в Мекларике можно достичь успеха разве что в плавании на лодке по пересеченной местности... Зато я отлично готовлю истинно дюкановское блюдо - мясо на гриле!»

Доска почта

С начала проекта прошло три недели - то есть 21 день. Да, худеть нелегко, даже если тебя бесплатно снабжат низкокалорийной, здоровой и вкусной едой, как это делает Dietika. Ведь нужно не только правильно питаться, а четко следовать общему плану диеты: в день пить по 2 л воды, не забывать о 2 столовых ложках овсяных отрубей, гулять быстрым шагом не менее получаса и заниматься спортом. Но самое главное - это же самое трудное - постоянно поддерживать собственную мотивацию и помнить: каждый человек худеет для себя. Для того, чтобы повысить самооценку, сохранить здоровье, прекрасно себе «чувствовать и выглядеть». В конце концов, для того, чтобы с гордостью сказать себе: «Да, я сделал это! Я звезда!»

За 21 день «дюкановцы» потеряли: Марина Цыганкова - 9,1 кг. Ирина Лянтвич - 7,2 кг. Марина Якушина - 3,9 кг. Олег Дорощенко - 8,4 кг. Итак, группа стала легче на 28,6 кг!

Со знанием дела

Совладелица единственного в Латвии кафе здоровой и диетической пищи Диана Резникова считает, что все участники этого проекта - настоящие звезды похудения. А она точно знает, о чем говорит:

- После рождения троих детей у меня сильно изменилась фигура, что совсем не добавляло оптимизма. Но с появлением Dietika я, как говорится, «села на Дюкана» и уже похудела на 9 кг. И очень радуюсь успехам нашей четверки, ведь все мы до этого безуспешно пробовали миллионы разных диет. До окончания проекта осталось 21 день - вроде бы не очень много. Но в системе питания Пьера Дюкана действительно есть нечто магическое, и я уверена: 5 мая участников проекта будет просто не узнать!



Диана Резникова, совладелица кафе Dietika.

**Хотите выиграть приятный приз?**  
Заходите в течение недели на facebook.com/RazmerImeeZnachenije - там будут опубликованы конкретные рекомендации диетологов нашим участникам, а также полезные советы по питанию.

**ПОНЕДЕЛЬНИК, 21:50**