



**BROVKO
CLINIC**

SINCE 2003

Головний секрет схуднення

Як **настроїти** своє
життя на схуднення
без стресу?

Система харчування
доктора Бровка Д.А.
www.brovko.clinic
+38 (097) 109-56-00



Схуднення - це система,

а не хаотичні дії
у шаленому бажанні схуднути
на 10 кг за тиждень

Харчування -це ваш спосіб життя та образмислення.
Здорове харчування -це ціла система. А повнота —не вирок, а
лише наслідок погано налаштованої системи . Позбутися _ зайвого
ваги можна, можливо легко і безболісно, але для цього потрібно
перестати перестрибувати з однієї дієти на іншу.
Краще -звернутися за допомогою до спеціалістам.

У вашому житті все працює на те, щоб ви
залишалися в тій вазі, яка є зараз.

Так було й у Маші: вона дуже хотіла схуднути.
Купила абонемент у спортзал та вирішила сісти на жорстку дієту.
Виключила все, що тільки можна і залишила в раціоні тільки сир,
курячу грудку і огірки. всі йшло нормально близько тижня: до
першого дня народження у компанії подруг. Алкоголь, салати, м'ясо,
випічка, торт — яможна було стриматися ? Тим більше , коли за
цілий тиждень не з'їла жодного коханого продукту.

А тут ще подруги почали вмовляти: «Маше, ну це ж лише один раз, це день народження! Яка до дідька дієта? Завтра продовжиш, а зараз відпочивай!» Ну, Маша і відпочила - в результаті набрала 2 кг плюсом до тому ваги, з якого початку худнути. Як тільки побачила приріст, мало не розплакалася від образи.

Далі вирішила діяти радикально .голод.
Тоді точно не можна буде відмазати, мовляв, із завтрашнього дня продовжиш свою дієту. Голод - він і єголод.
Знову всі йшло добре, близько трьох днів. Потім батьки зайшли в гості, а як побачили дочку —синці підочима (У Маші, крім зайвої ваги, був порушений режим дня), вся якась сонна, загальмована, ледве пересувається —одразу все зрозуміли: «Знову ці твої дієти!» і давай її годувати, чи не силою . Не в машинному стані було пручатися.

Потім ще багато разів пробувала: і дієти, і голодування - подалі від родичів і подружок.
Але все одно зривалася. Важко триматися, коли цілий день не виходиш з дому і сидиш, нудьгуєш поряд з холодильником. Ні спорту (тільки невикористаний абонемент), ні денних активностей, ні молодої людини вжиття Маші тоді не було.



І ось півроку тому дівчина зустріла хлопця. Почали зустрічатись, він її постійно кудись витягував, на спорт разом стали ходити.

Відбувся збій у звичній системі, і вся Машина життя переналаштувалася. Фокус з їжі перемістився на реальну життя, яке стало набагато цікавіше, ніж лежання на дивані біля холодильника. Зараз Маша —інша людина, ні сліду від зайвого ваги.

Адже в житті все не випадково, тому наше харчування і те , як ми виглядаємо - всього лише відображення нашого образу життя та того, як організм пристосовується до насправді.

всі в життя можна, можливо змінити. Створити нову систему і ввести здорові звички. Змінити ставлення до їжі.

У житті немає нічого, що вам непідвладне, немає нічого залізобетонного. Навіть якщо вам здається, що зайва вага вже прилип до тілу, і його ніяк не вдається скинути, повірте -це не так.

Швидше за все, вам варто змінити методи (особливо це стосується голодування та жорстких дієт) та почати дивитися у бік здорового способу життя. Змінити раціон. Змінити спосіб приготування їжі. Ввести лад у вибір продуктів. Додати адекватну кількість спорту, віднайти нові захоплення. І все поступово зміниться, без титанічних зусиль.

Як відбувається перехід на систему стрункості?

Не відразу, через режим харчування і ретельно підібраний індивідуальний раціон.

Жорсткі обмеження, голодування і відмова від всього, що ви любите - це тимчасові заходи. До того ж, зовсім не ефективні. Ви можете протриматися так тиждень, два, максимум місяць, а потім наберете ще більше, ніж до початку всіх маніпуляцій. Це не працює!

А ось адекватна система харчування, яку ви зможете слідувати протягом усього життя — це вихід. І не потрібно відмовлятися від улюблених продуктів, не потрібно голодувати та підривати здоров'я.

До того ж, у людини, яка забороняє собі їсти, ніколи не сформується здорове ставлення до їжі. Швидше, всі ці заборони виплюються у розлад харчового поведінки

Нормалізувати харчування - це не так складно, як здається.



Здоровий підхід закладений у нас від народження. Але Потім система ламається. Все, що вам потрібно зробити – її відновити. Спочатку потрібно приділити цьому увагу, докласти зусилля, а далі все піде за звичкою. Без зайвого стресу для вас та вашого організму. Усі люди різні, і кожен має багато особливостей. Також і в харчуванні —хтось має непереносимість лактози, а хтось жити не може без молочних продуктів на сніданок. Тому вам важливо запам'ятати, що універсальних дієт не існує.

Система харчування - це те, що повинно розроблятися індивідуально під кожного людини.

Звісно, всім нам зустрічалися щасливчики, які якось самі інтуїтивно знаходять таку систему. Вони ніколи не переїдають, вміють слухати свій організм, завжди знають, що коли є . Таких людей одразу видно — вони стрункі, здорові, займаються спортом.

А є й інші люди, і їх більшість. Це люди, у яких система харчування збилася через стрес, оточення, проблеми зі здоров'ям, переїдання. Причин може бути багато, але результат один -людина втрачає зв'язок із тілом. Не може відстежувати сигнали, не відчуває насичення.

Як підсумок -з'являються проблеми із зайвим вагою.

У такій ситуації використовувати навімання «універсальну» дієту з пошуку Google - самий невірний вихід.

А як тоді бути ?

Дієтологи, як детективи, досліджують ваш індивідуальний випадок і запропонують ексклюзивне Рішення для налаштування системи харчування.

Дієтологи -це люди, які повернуть вам зв'язок з власним тілом. Це спеціалісти з медичним освітою, і вони допоможуть створити нову систему та побудувати здорові стосунки з їжею. А тіло саме набуде потрібних форм і розміри, тому що система буде працювати на ваше здоров'я та нормальний вага.

Про методику доктора Бровка Д.А.

20 років тому лікар Бровко розробив методику корекції ваги.

Він створював гіпотези та перевіряв їх особисто на собі.

Його методика - це індивідуальний підхід, доведений до абсолюту.



Сьогодні Дмитро Олександрович Бровко .кваліфікований лікар, учасник багатьох наукових конференцій. Його авторська Метод отримав визнання в лікарському світі.

Суть методики

Головне -індивідуальний підхід Цілий медичний відділ займається розрахунками показників, виходячи з яких створюється дієта.

Щоб вага почала йти, потрібно зробити **3 речі**:



1. Виявити причину проблем із вагою. А далі через нормалізацію калорійності та нутриційний склад досягти гармонії у вашому організм.



2. Створити невеликий дефіцит калорій -але так, щоб організм не відчув стрес і почав легко «віддавати» зайвий вага.



3. Нормалізувати обмін речовин за рахунок збалансованого харчування та правильної системи калорійності.

На перший погляд все просто. Їж правильні продукти, а ще краще -максимально обмежуй себе у всьому, сядь на жорстку дієту, і буде тобі щастя у вигляді ідеального ваги і красивою фігури. Але, чомусь, замість цього приходять зриви, стрес, порушення сну, погіршується самопочуття та стан здоров'я. А заповітна цифра на терезах так і не приходить.

Чому досягти результату виходить тільки в спеціалістів, при професійному підході?

Справа в тому, що є 4 рівня, на яких відбуваються зміни:

Рівень метаболічний - змінюється обмін речовин і те, що на нього впливає.

Рівень ендокринної системи - нормалізується гормональна система організму.

Рівень нейромедіаторної дисфункції центральної нервової системи змінюється настрої, а в результаті харчов. поведінка.

Рівень психологічний - змінюється ставлення до їжі, до свого тілу, йде залежність та звичка вирішувати проблеми за допомогою їжі, замінювати їжею емоції.



З чого складається система харчування?

- Нутриційний склад
- Графік харчування
- Розмір порцій
- Баланс білки жири вуглеводи
- Баланс мікроелементів
- Система калорійності
- Питний режим
- Способи приготування

Секрет схуднення:

потрібно переналаштувати всю систему живлення через безпечна та послідовна зміна раціону з урахуванням ваших індивідуальних особливостей.

Як схуднути за системою доктора Бровка з будь- якої точки світу?

Піти в клініку, на прийом до людини в білому халат, - цього потрібна рішучість . Все- таки навіть затишна клініка —це офіційний прийом, це зважування та вимірювання, медичний опитувальник та процедури, які змусять відчувати себе пацієнтом.

Схуднути та стати більш щасливою людиною можна, можливо без походу до клініки. З метою піклування про наших клієнтів ми розробили дистанційну програму схуднення: повністю індивідуальний підхід, робота цілої команди і для всього цього не потрібно їхати в клініку.

Персональна онлайн-програма для зниження ваги,
під контролем команди дієтологів www.brovko.clinic +38 (097) 109-56-00

Онлайн-програма схуднення - це повноцінна розробка та
ведення індивідуальної програми схуднення
без необхідності приходити на прийом.

Замовити індивідуальну
програму харчування
можна лише в пару _
кліків.

Перейдіть за
посиланням: [www](http://www.brovko.clinic)
[.brovko.clinic](http://www.brovko.clinic)



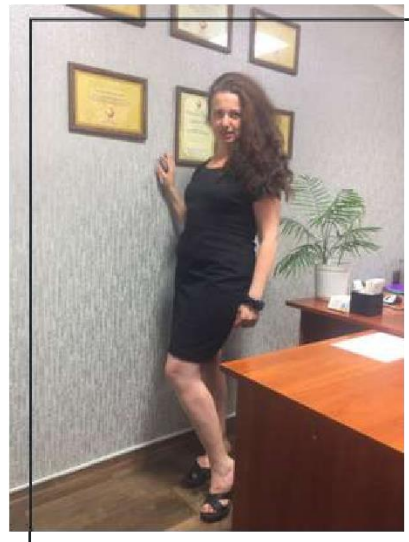
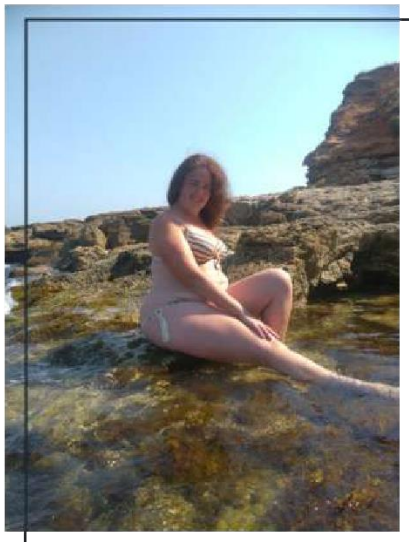
Прочитайте історії реальних людей, які вже схудли за методикою лікаря Бровко

У кожному випадку – свій секрет схуднення.

Історія Тетяни

Як схуднути, якщо працюєш у їдальні?

Чіткий графік харчування та нові здорові страви в меню.



До Після

Тетяна стала на шлях схуднення з вагою 84,5 кг .

За 5 місяців їй удалося скинути 11кг. Наразі дівчина вже не худне, але продовжує дотримуватися здорового харчування. Тетяна звернулася, коли не діяти було вже не можна. Одяг зовсім перестав сидіти, а оточуючі приймали молоду дівчину за дорослу жінку.

До програми Тетяна намагалася сидіти на дієтах самостійно, але вагу вдавалося знизити лише на 5 кг. А потім він знову повертався. У чому була її головна помилка?

Дівчині здавалося, що вона їсть мало, хоча насправді це не було так.
Тетяна працює в їдальні і постійно пробує різні продукти.

Таким чином вона постійно переїдала, зовсім цього не помічаючи. Не
було чіткого графіка харчування, замість здорових страв-смажене,
солодке, майонез. Тому схуднути і не виходило.

Дієтологи розписали цілковито нову дієту -з упором на м'ясо, страви без
шкідливих соусів та правильним режимом харчування. Після цього зайві
кілограми почали йти практично без зусиль.

Головна порада, яку Тетяна дає всім охочим схуднути:

«Не бійтеся змінюватись. Коли ти починаєш змінюватися, то і світ навколо
також змінюється. Це стосується всього. А ще, якщо людина хоче зайнятися
собою

і схуднути, не треба робити це кустарним способом: застосовувати якісь
дієти, знайдені в інтернеті або почуті від подруг.

Потрібно звертатися до спеціалістам, які підберуть індивідуальну дієту
під тебе. Тільки тоді буде результат».

Історія Антоніни

Звичний раціон, великі порції і ніякого стресу. Просто додай порядку.



До Після

Антоніна почала харчуватися за нашою системою з вагою 75 _ кг, а вже через 4 місяці побачила на терезах стабільні 63 кг. Як їй це вдалося?

У Антоніни не було надто великої зайвої ваги або проблем із здоров'ям. Але при черговому зважуванні ваги показали 77 кг, і вона зрозуміла, що це забагато, і що час трохи схуднути. Для того, щоб допомогти Антоніні позбутися 12 кг, нам не потрібно було сильно змінювати її раціон, вводити незвичайні продукти або різко скорочувати порції. Це зробило дієту максимально комфортною.

Дотримуватися її було легко, адже це не дієта-мука з нескінченним почуттям голоду, яку хочеться якнайшвидше припинити.

Основною помилкою було порушення питного режиму і відсутність контролю за кількістю і якістю споживаних продуктів. Обидві проблеми легко вирішились за допомогою щоденника харчування, який Антоніна веде до цього пір.

Антоніна каже, що: «Тим, хто хотів би схуднути, я раджу не будувати плани на потім, а починати худнути прямо зараз.

Зрозуміло, що потрібна якась дисципліна, щоб був результат, але насправді нічого страшного та важкого у зниженні ваги немає. Якщо худнути під контролем фахівців та дотримуватися рекомендацій, то результат буде обов'язково».



Історія Наталії

Як відновити обмін речовин, порушений
внаслідок прийому ліків ? Готувати по-новому!



До Після

Наталі вдалося скинути вага з 110,5 кг до 76 кг (більше 36 кг!) за рекордні 8 місяців. Чому дівчині взагалі довелося худнути? Справа в тому, що у неї було порушено обмін речовин ще в дитинстві. Наталі довелося проходити тривалу гормональну терапію, внаслідок якої вона стрімко набирала вагу . Пізніше до цього додалися неправильні харчові звички, і це призвело до позначки 110 кг .

Як нам вдалося з цим упоратися? Меню зробили різноманітним: додали і м'ясо, і каші, і овочі, і фруктів. Але повністю прибрали з раціону смажену їжу. Люди зазвичай не надають цьому значення, але неправильне приготування страв може підвищити калорійність у кілька разів. Після того, як Наталія змінила принципи приготування, замінила смажені продукти на запечені та ввела адекватні обмеження, результат не змусив себе чекати.

Нині Наталя вже закінчила програму.

За час програми освоєно головні принципи здорового харчування, і тепер Наталія вміє планувати раціон самостійно.

Історія Оксани

Як скинути вагу після пологів? Враховувати інтереси усієї родини.



До Після

Оксана звернулася до нас за програмою харчування з вагою 96,6 кг,
і вже через 9 місяців змогла знизити його до 69 кг.

У її житті зайві кілограми стали супутниками . радісного та довгоочікуваної події – народження діток. Різниця міжмалюками була всього 2 роки, тому зайнятися собою вдалося лише тоді, коли діти трохи підросли. Як виявилось, основною причиною набору ваги було те, що Оксана взагалі не знайома із принципами здорового харчування. Точніше, вона думала, що добре їх знає, але, як виявилось, зовсім не вміє правильно комбінувати продукти.

Для молоді мами ми склали дуже різноманітний раціон. Спеціально підбирали ті страви, які підійдуть усім членам сім'ї, щоб у Оксани не виникало труднощів із приготуванням. Зрештою, сирну запіканку по рецепту нашого рецептурного відділу, їли і Оксана з чоловіком, і їх діти. За 9 місяців різноманітного і здорового харчування спокійно та без стресу пішли 27 кг. Тепер Оксана не може на себе помилуватися: «У відображенні дзеркала я бачу нову себе чи колишню, якою я була до народження діток.»

Історія Василя

Як схуднути, якщо всі родичі зовсім не худі? Готувати собі окремо і ніколи не голодувати.



До



Після

--

Василь схуд із 122 кг до 96 кг за 10 місяців.

Постійне почуття голоду на дієтах та невміння самостійно скласти меню з адекватними порціями – ось дві причини, через які схуднути самостійно не вдавалося. Ми склали меню таким чином, щоб Василь міг готувати собі сам, за допомогою мультиварки-скороварки.

Звісно, звернули особливе увага і на те, щоб у течія дня не виникало почуття голоду, яке може призвести до зривів.

В результаті меню вийшло настільки різноманітним, що Василь навчився готувати те, чого раніше навіть не вмів. Організм швидко відреагував на зміни в харчуванні, а разом із зайвими кілограмами пішло і погане самопочуття.

Персональна онлайн-програма для зниження ваги,
під контролем команди дієтологів www.brovko.clinic +38 (097) 109-56-00

Як бачите, справжній секрет схуднення полягає в тому, що завжди потрібно враховувати індивідуальність, спосіб життя та особисті якості. Ми не роботи, ми всі різні. І система живлення - це те, що ми створюємо собі самі протягом життя.

Звертайтеся до справжніх фахівців, якщо відчуваєте, що у вашій системі харчування стався збій, і ваше життя не налаштоване на стрункість та здоров'я. **Всі можна, можливо змінити!**

Візьміть участь у онлайн - програмі та схудніть без стресу, без голодування, з відповідальним ставленням до власного здоров'я!

А ми, команда клініки доктора Бровка, з задоволенням вам у цьому допоможемо!

Посилання на онлайн-програму зниження ваги: www.brovko.clinic

