



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

КАК ПОЛУЧАТЬ МАКСИМАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ ДИЕТЫ БЕЗ СРЫВОВ И ЗАЖОРОВ



Возьмешься за диету, какое-то время все здорово, идет результат, и вдруг начинается зажор. Просто все подряд. И особенно вечером. То есть с легкостью срываешься, потом снова возвращаешься к правильному питанию. И снова срыв.

Знакомая ситуация?

По статистике, **только 5%** тех, кто придерживаются диеты, добиваются своей цели. **Остальные 95% срываются.**

В этом руководстве вы получите пошаговый алгоритм от Доктора Берга, как избежать срывов. Вы узнаете, что влияет на поведение и аппетит. Поймете, как удержаться от соблазнов на диете, не потерять веру в себя и успех.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Что такое срыв



Срыв — ситуация, когда человек перестает придерживаться диеты и начинает избыточно и неуправляемо есть запрещенные продукты. Срыв происходит внезапно, может быть кратковременным (один прием пищи) или длительным (несколько дней или недель).

Срыв влечет за собой не просто прибавку в весе, но и серьезные последствия для психики человека. Часто сопровождается сожалением о содеянном, чувством стыда и ощущением собственной безвольности.

Важно различать срыв и небольшое отступление от диеты. Если вы вышли за пределы своей нормы, это не означает срыва.

Срыв — это когда нарушения становятся регулярными или приводят к полному отказу от диеты.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Не впадайте в крайность: не путайте срыв с ситуацией, когда вы просто съели лишнее.

НЕ СРЫВ

В гостях вам предложили блюдо, которое вы не планировали есть. Из вежливости или ради удовольствия вы съели немного больше, чем обычно.

СРЫВ

После стресса на работе вы забежали в кафе. Заказали бургер, запили колой. Не смогли остановиться и взяли чизкейк и мороженое. Все съели, теперь идете домой, страдая из-за угрызений совести.

ПОЛНЫЙ СРЫВ

Разрезали арбуз детям и попробовали кусочек. И все... так захотелось арбуза, а потом кекса и печеньку. На следующий день поехали к друзьям и начали есть как не в себя. В итоге уничтожили результаты диеты и вернули ощущение постоянного поиска «чего бы еще съесть».



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

Виды голода и причины срывов

Существует физический и психологический голод. Если понять разницу между этими состояниями, вы научитесь контролировать свое поведение.

1 Физический голод — естественная реакция организма на дефицит питательных веществ. В желудке пустота, и ее срочно надо заполнить.

Физический голод могут вызывать:

- ➔ **Длительный перерыв в еде.** Вы давно не ели, чувствуете слабость, может кружиться голова.
- ➔ **Еда, лишенная нутриентов.** Вы съели большую порцию фастфуда, почувствовали насыщение, но через пару часов вновь голодны.
- ➔ **Усталость и недосып.** После нескольких ночей плохого сна вы чувствуете себя усталым и измотанным. Чаще тянетесь к сладким и мучным продуктам, чтобы взбодриться и получить энергию.
- ➔ **Гормональные изменения.** В дни перед менструацией вы замечаете, что усилился аппетит. Даже когда поели, ощущаете, что желудок не до конца заполнен, и желание перекусить чем-то вкусненьким не исчезает.

Физический голод обычно развивается постепенно и может быть удовлетворен любой пищей. Он проходит, когда человек съедает достаточное количество еды.

2 Психологический голод — состояние, при котором человек сыт, но желает что-то съесть, чтобы ощутить вкус любимой еды или заглушить эмоции.

Психологический голод могут вызывать:

- ➔ **Стресс.** После трудного дня или перед важным событием вы покупаете плитку шоколада. Съев ее, чувствуете, как спало



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

напряжение, вы стали спокойнее и увереннее.

- ➔ **Грусть, тоска и слезы без причины.** В поисках утешения вы открываете пачку печенья и съедаете ее без особого удовольствия, но с чувством временного облегчения.
- ➔ **Социальное давление.** Во время семейных праздников, встреч с друзьями, на корпоративе вам может быть сложнее соблюдать диету. Особенно если окружающие вас не поддерживают, уговаривают съесть что-то вредное и обижаются в случае отказа.
- ➔ **Скука и одиночество.** По вечерам в попытках чем-то занять себя вы идете на кухню и начинаете перекусывать, даже если не голодны.

Эмоциональный голод возникает внезапно и требует определенной пищи: сладостей, мучного, фастфуда. Такой голод не удовлетворяется едой, поскольку его причины лежат глубже и связаны с эмоциональными переживаниями. Часто после приема пищи состояние не улучшается, а иногда и усугубляется из-за чувства вины.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Чем вызвана тяга к определенной еде

Порой на диете так и тянет на конкретные продукты. И чем больше сопротивляешься, тем сильнее хочется. Стараешься не думать о вредной еде, но мозг, как специально, делает наоборот.

Как правило, такая тяга вызвана низким сахаром. Из-за того, что организм старается держать нормальный уровень глюкозы в крови или сохранить запас глюкозы в печени (гликоген), вам постоянно хочется что-то есть, особенно углеводы.

Если вам хочется какой-то конкретный продукт, это может означать, что организму не хватает нутриентов. К примеру:

- ➔ **Тяга к хлебу** указывает, что требуются витамины группы В.
- ➔ **Тяга к сахару** говорит, что нужно больше калия.
- ➔ **Тяга к шоколаду** может означать, что недостает магния.
- ➔ **Тяга к молочным** продуктам сигнализирует о дефиците кальция.

Когда вы не обращаете внимания на эти сигналы, вы рискуете сорваться с диеты и заполнить свой рацион нездоровыми продуктами. Худший вопрос, который вы можете задать себе: *«Что мое тело хочет поесть сегодня?»* Никогда не спрашивайте себя об этом, особенно придя в супермаркет. Иначе вы не заметите, как руки потянутся к пицце, чипсам, печеньям.

Думайте о том, как удовлетворить свои потребности в питательных веществах, а не следовать мимолетным желаниям. Лучше спросите себя: *«Что я могу съесть, чтобы сделать тело более здоровым?»*

Еще одна причина тяги к еде — гены. Существуют определенные гены, вызывающие пристрастие к сладкому. В этом случае не держите дома продукты, которым не можете сказать «нет». Иначе вы не остановитесь, пока не съедите все, что у вас припрятано.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Ученики Доктора Берга, следуя его методике похудения, легко преодолевают тягу к любым продуктам. Например, Мария, выпускница 3-го потока курса **«Коуч по интервальному голоданию и кето»**, за 3 недели помогла клиенту убрать тягу к сладкому и успокоить голод.



Mariia

Здравствуйте, меня зовут Мария и мне 39 лет, кето настолько сильно изменило мою жизнь, просто жирно разделило на до и после, что я выбрала своей профессией помогать людям освоить этот вид питания. Мнение доктора Берга для меня бесценно, каждый день я вижу какую огромную работу он делает, что бы как можно больше людей стали здоровыми, стройными и конечно счастливыми. Обучение грамотно построено, особенно порадовал зачет, благодарю за этот практический опыт, это действительно ценно. У меня расширились знания в области кето питания, я прекрасно удерживаю свой вес 58 кг и отлично себя чувствую. **За 3 недели моих практический х занятий мне удалось помочь клиенту снизить вес на 3,5 кг, убрать тягу к сладкому и успокоить голод, ушли проявление дряблости кожи и проявление целлюлита, отеки. И в целом поднять уровень энергии, перейти на 1 разовый прием пищи...**



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Гормоны, вызывающие чувство голода

Гормоны имеют решающее значение в контроле аппетита и ощущении сытости. Одни гормоны стимулируют голод и усиливают желание есть, другие способствуют чувству насыщения и подавляют аппетит.

К гормонам, вызывающим голод, относятся:

- ✔ **Грелин.** Активируется недосыпом, стрессом, пустыми углеводами.
- ✔ **Инсулин.** Поднимается при каждом приеме пищи. Сначала вы чувствуете сытость, но примерно через полтора часа снова хочется есть.
- ✔ **Кортизол.** Вырабатывается надпочечниками в ответ на стресс.

Гормон, вызывающий чувство сытости, — лептин. Если его недостаточно, достичь сытости не получится. Держите лептин в норме. В этом поможет:

- ➔ Хороший ночной отдых. 5-6 часов за ночь — это недосып. Хронический недосып повышает ощущение голода и снижает самоконтроль
- ➔ Снижение стресса
- ➔ Регулярные тренировки и физическая активность
- ➔ Употребление большего количества клетчатки из овощей
- ➔ Интервальное голодание
- ➔ Омега-3 жирные кислоты
- ➔ Зеленый чай
- ➔ Пробиотики и ферментированные продукты
- ➔ Употребление продуктов, богатых нутриентами

Кроме гормонов, усиливать аппетит и вызывать переедание могут:

- ✘ Белок в больших количествах (от 85 до 170 г белкового продукта в каждый прием пищи)
- ✘ Глутамат натрия (пищевая добавка, которая часто содержится в колбасе, кетчупах, соусах, мясных консервах)



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

- ✘ Искусственные подсластители
- ✘ Нехватка желчи в желчном пузыре
- ✘ Проблемы с печенью
- ✘ Низкожировая диета (без жиров вы не сможете длительно голодать)
- ✘ Вредная еда и пустые углеводы, которые не дают сытости
- ✘ Усталость и отсутствие энергии
- ✘ Скука и привычка что-то постоянно жевать

Понимание того, как разные продукты и привычки влияют на гормоны, поможет вам управлять аппетитом.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Что делать, чтобы не чувствовать голод

Если вы не можете продержаться без еды даже трех часов из-за страшного голода, это указывает на серьезную проблему с уровнем сахара в крови и инсулином.

В теле человека запасено жира примерно на 100 000 ккал, но тело не может начать использовать этот жир из-за высокого сахара и инсулинорезистентности.

Инсулинорезистентность — состояние, при котором клетки перестают воспринимать инсулин, у них наступает голод. Поскольку клетки нуждаются в питании, но не могут его получить, поджелудочная железа работает усерднее. Она старается дать клеткам топливо, производя больше и больше инсулина.

Чтобы перейти на использование жира и дольше не испытывать чувства голода, нужен нормальный уровень инсулина. Для этого:

- 1** Полностью откажитесь от сахара и снизьте углеводы (20–50 г в день), чтобы тело работало за счет жировой ткани.
- 2** Исключите перекусы. Каждый прием пищи приводит к подъему сахара в крови и всплеску инсулина.
- 3** Увеличьте потребление полезных жиров, особенно в конце приема пищи. Жир дает сытость и помогает дольше не испытывать голод.
- 4** Добавьте в рацион овощи и зелень. Они обеспечат организм необходимыми витаминами и минералами.

Следуя этим рекомендациям, ученики Доктора Берга усмиряют голод и аппетит.



Olga

Ольга 36 лет, воспитатель) Начальные проблемы со здоровьем у всей семьи побудили заняться темой правильного питания. Кето питание очень понравилось, стала чувствовать себя лучше, активнее, аппетит уменьшился. Хочется нести эти знания другим людям, поэтому выбрала этот курс. Спасибо!



Dr. Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Можно ли избежать срывов

Многие начинают придерживаться диеты, но через пару месяцев срываются. Одним скучно, другим голодно, третьи теряют мотивацию. Кто-то, получив результат, пускается во все тяжкие.

Чтобы попасть в 5% счастливых, которые достигают цели похудения, важно знать, как:

- ✔ Подобрать продукты, после которых чувствуется сытость, а не просто наполненность желудка.
- ✔ Составить вкусное, разнообразное и сбалансированное меню. Найти аналоги любимым блюдам, чтобы не было чувства обделенности.
- ✔ Подобрать необходимые витаминные добавки, которые дадут сил и повысят энергию.
- ✔ Справиться со стрессом и эмоциональными переживаниями, не прибегая к мучному и сладкому.
- ✔ Подбодрить и замотивировать себя (или другого человека) идти дальше к намеченной цели.

Всему этому Доктор Берг учит на курсе **«Коуч по интервальному голоданию и кето»**.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Вот так справляются с трудностями клиентов выпускники курса ↓



Viktoria

Что важно отразить в отчете:

Информация о клиенте: пол, возраст, жалобы и проблемы со здоровьем, от которых он хотел бы избавиться с вашей помощью. Запросите у клиента фото ДО.

Мужчина, 39 лет. Ожирение по линии талии, постоянные перекусы, тяга к сладкому, высокоуглеводное питание, нарушение сна (сбитые циркадные ритмы, рой мыслей, храп), обвалы энергии.

Трудности вашего клиента: что из рекомендаций ему было трудно выполнять? Возможно, у него возникли побочные реакции? Напишите, с чем, по вашему, это было связано, что вы посоветовали, чтобы преодолеть эти трудности, помогло это клиенту или нет?

Трудно отказаться от молока в кофе (латте), бывает по 2-3 дозы за прием пищи. Связано с псих. привычкой.

Молоко (Коровье/Козье) заменили на сырое (больше пользы + клиент переваривает лактозу и жалоб на вздутие нет) + разводим миндальным молоком без сахара.

В кофе клиент использует вместо сахара ароматизированные капли с сахар. заменителем.

Есть псих. привычка к десертам. Заменили магазинные творожн. сырочки, торты и выпечку - на кето десерты (орехи, сливки, маскарпоне, зерн. творог) и сладкая кето выпечка с сахар. заменителем.

Мучные продукты, типа пицца и хлеб, заменили на кето вариант.

Клиент очень доволен.

Доктор Берг на основе 30-летнего опыта и работы с 40 000+ пациентами научит вас, как сделать кето и интервальное голодание не просто диетой, а образом жизни, от которого не захочется отступить. Ведь мало добиться результата, важно его удержать.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Если срыв уже произошел, как снова вернуться к диете

Если срыв уже произошел, не нужно посыпать голову пеплом и думать, что все потеряно. Многие ошибаются, но главное — сделать выводы и продолжать двигаться по намеченному пути.

Иногда даже полезно отклониться от диеты. Так вы сможете увидеть, как себя чувствуете на программе и вне режима.

@ljunika

все так и есть . я поймала себя на том, что сорвавшись на пирожное или спагетти , потом чувствую что то похожее на тошноту , тяжесть в организме . сама нашла выход - отпивалась яблочным уксусом . в Новый Год съела два домашних , безумно вкусных эклера . после не ела три дня совсем ничего , не испытывая голода . в следующий раз , если мне захочется какой -либо углевод или пирожное, я уже буду помнить, что удовольствие получу недолгое, которое сменится неприятными ощущениями . это уже будет сдерживающим фактором.

Чтобы скорее вернуться на диету, важно понять, как работает организм во время срыва:

ПОДНИМАЕТСЯ САХАР В КРОВИ

**ПРОИСХОДИТ ВСПЛЕСК ИНСУЛИНА,
КОТОРЫЙ СНИЖАЕТ САХАР**

**ЧЕРЕЗ ЧАС-ПОЛТОРА ВОЗНИКАЕТ
ЧУВСТВО ГОЛОДА, ТРЕВОГА,
СЛАБОСТЬ, ТЯГА К ЕДЕ**

ТЕЛО СНОВА ТРЕБУЕТ УГЛЕВОДЫ



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Разорвать «углеводный круг» и перезапустить организм помогут:

- ✓ **ВОДА С ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ**
(пейте через трубочку, чтобы не навредить эмали зубов)



- ✓ **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**



- ✓ **ЭЛЕКТРОЛИТЫ**
(калий, магний, морская соль)



- ✓ **ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ**



Эти действия дадут телу новый старт.

На курсе **«Коуч по интервальному голоданию и кето»** вы научитесь профессионально помогать себе и другим обрести свою лучшую физическую форму, выглядеть моложе своих лет и победить причины самых распространенных болезней.

Эти знания дают возможность реализовать себя в новой профессии или получать дополнительный доход, совмещая работу с клиентами со своей основной работой.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

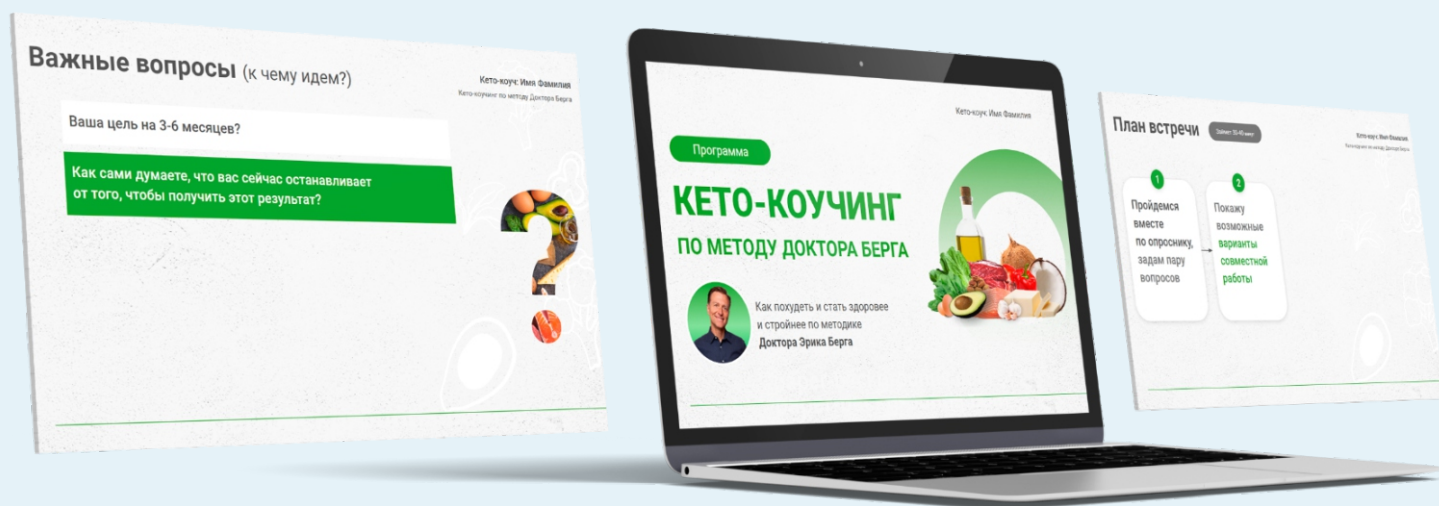
drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Авторский онлайн-курс Доктора Берга КОУЧ ПО ИНТЕРВАЛЬНОМУ ГОЛОДАНИЮ И КЕТО

Для тех, кто хочет не только похудеть, но и удержать результат без откатов и придерживаться правильного питания всю жизнь



- ✔ Разобраться в правильном питании и увидеть в зеркале отражение, которое радует
- ✔ Стать профи и отточить новые знания на практике, улучшив здоровье свое, своих близких и клиентов
- ✔ Обрести новые привычки и жить в кайф здоровую, энергичную жизнь

Все это возможно, когда вы соединяете знания о здоровье и навыки в коучинге. Понимаете, как действовать при самосаботаже, постоянных срывах и застревании на «плато». И в итоге приходите к желаемому результату даже в самых сложных случаях.

Получить эти знания и навыки можно на курсе Доктора Берга — 3-месячной программе, которая основана на опыте работы с 40 000+ пациентами.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

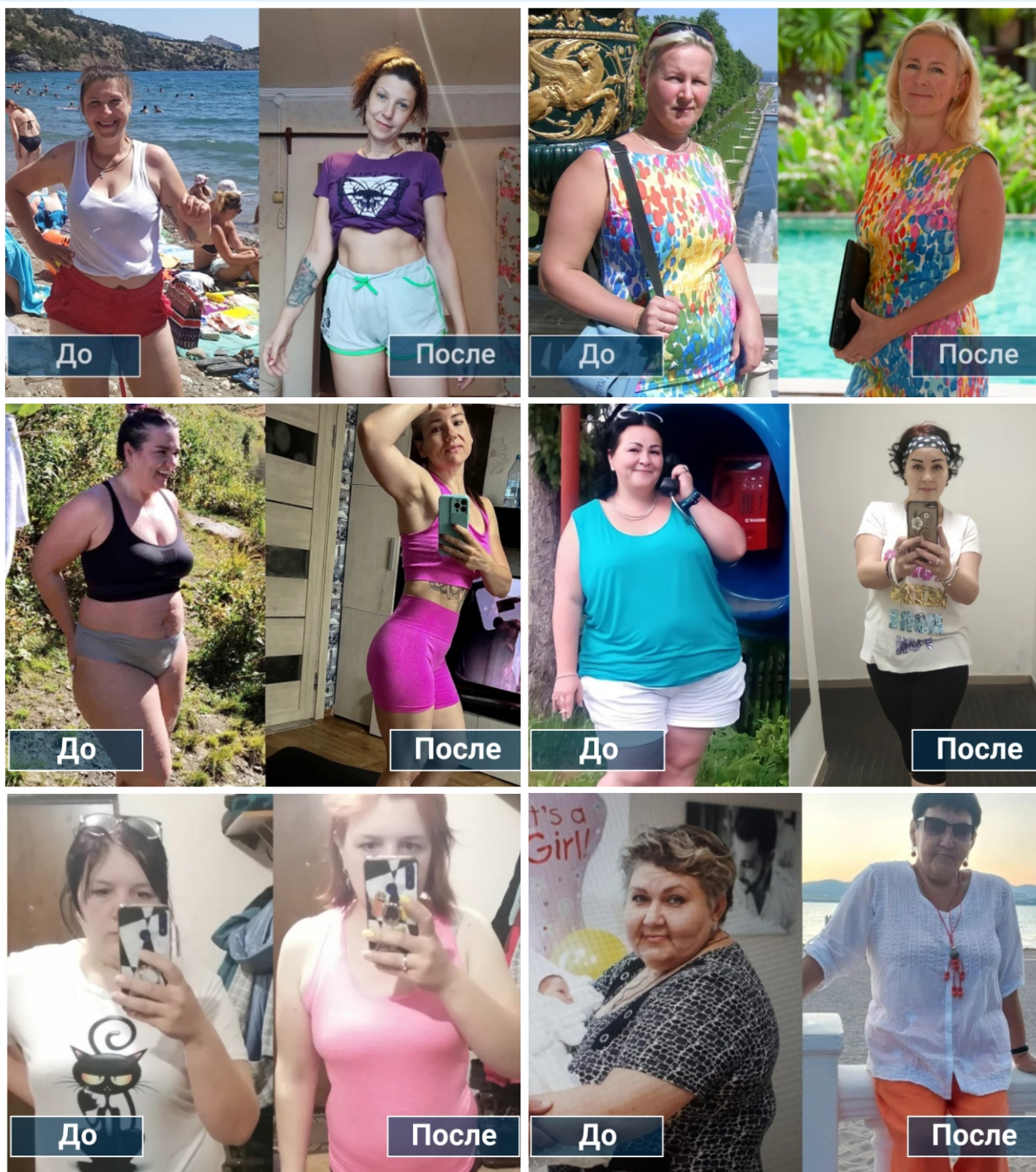
drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Метод Доктора Берга базируется на фундаментальных знаниях об организме человека, в которых лишний вес — только следствие проблем со здоровьем.

Если пошагово следовать его авторской методике, можно достичь впечатляющих результатов:



Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Результаты тех, кто уже прошел обучение на курсе «Коуч по интервальному голоданию и кето»

Борис, выпускник 5-го потока, разобрался в причинах лишнего веса, теперь у него нет проблем с похудением и удержанием результата.



Борис

Я достаточно давно начал применять 7и-10ти дневное голодание в своей жизни в профилактических целях том числе и для похудения. Мне даже однажды удалось похудеть почти на 40кг, но со временем вес всегда возвращался обратно. Я всегда пытался найти решение этой проблемы и только после того, как я получил необходимые знания от доктора Берга, всё встало на свои места. Нет проблем ни с похудением, ни с удержанием веса. Огромное спасибо этому удивительному человеку.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Вместе с Игорем, выпускником 3-го потока, худела его мама. Несколько друзьям он помог поменять тела в лучшую сторону.



Igor

Меся зовут Игорь, мне 28 лет

Я работаю за компьютером на удалёнке

Меня всегда интересовала тема спорта и поддержания себя в хорошей форме, но перейдя на сидячую работу я начал набирать вес, сметал всё подряд, опустошал холодильник и перекусывал всё время

Около полутора года назад, я наткнулся на канал доктора Берга в ютубе, он показался мне очень убедителен и я решил попробовать

Попробовав, результаты не заставили себя ждать.

Далее я испытал свои

знания на своей маме и она похудела на 17 кг и я понял что хочу нести это в массы

Мой выбор пал на этот курс именно потому, что он самый объёмный и это помогло мне в работе с клиентами

В процессе обучения мне понравилась подача информации, её структурированность и соответственно сами знания о том как нужно работать со своими подопечными. Картинка в голове сложилась и теперь я с лёгкостью могу применять все знания на практике

Я веду несколько своих друзей и их тела меняются в лучшую сторону. Их девушки благодарят меня за таких красавчиков-принцев



Dr. Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Александра, выпускница 4-го потока, похудела сама и помогла сбросить вес мужу.



Alexandra

Спасибо за прекрасный, структурированный курс! Меня зовут Александра, мне 37 лет. Я профессиональная певица.

После беременности и родов, я набрала 28 кг. Это была катастрофа. За всю свою жизнь я не чувствовала такого отчаяния, никакие диеты мне не помогли.

Метаболизм на столько замедлился, что я набирала вес даже от салата. Я начала искать и нашла замечательного Доктора Берга, который направил меня на путь истинный! Не буду расписывать все подробности, какой был мой путь, но результат просто превзошел все ожидания! Я вернула былые объемы! С 72 до 51 кг. У моего мужа так же блестящие результаты. Он стал моим первым клиентом :) Сейчас веду замечательную девушку и результат за месяц уже превзошел все ожидания!

Хочу сказать огромное спасибо, за возможность помочь себе и другим людям! Началась буквально новая жизнь! Честно сказать, более ценные данные я за всю жизнь не получала!

Больше 150 участников уже прошли сертификационный курс «**Коуч по интервальному голоданию и кето**». Присоединяйтесь и вы!

Чтобы уверенно идти к своей цели в обретении здорового тела и получать благодарности от тех, кому вы помогли правильно вести здоровый образ жизни, переходите по кнопке ниже.

ПОДРОБНЕЕ О КУРСЕ



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Коуч по интервальному голоданию и кето»](#)

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.