



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 «Интервальное голодание и Здоровое 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 «Интервальное голодание и Здоровое 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

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Интервальное голодание и Здоровое 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.

# 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 «Интервальное голодание и Здоровое 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](https://drberg.ru)

[Курс Доктора Берга «Интервальное голодание и Здоровое 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 «Интервальное голодание и Здоровое 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, Анна, участница **курса ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ И ЗДОРОВОЕ КЕТО®**, с помощью кето-диеты смогла справиться с зависимостью от сладкого и улучшить состояние здоровья и внешний вид.



**Анна**

Мне почти 43года, 2 месяца назад я закончила профессиональную карьеру игрока в волейболе и перешла на должность тренера. Всегда интересовалась темой здоровья, при помощи питания хотелось улучшать свои физические данные и быть более энергичной в жизни, но тяга к сладкому делала из меня зависимого человека, постоянно думаю что такое съесть и не поправиться. Это было уже почти РПП. Я перепробовала разные подходы в питании, в том числе отказ от мяса, низкожировую диету тоже и получила некоторые неприятные последствия.

И вот случайно мне попала в руки книга «Клетка на диете» Джозефа Мерколы, с неё начался мой путь в кето. Оглядываясь сейчас назад я понимаю, что года 3 у меня был вариант «грязного» кето и вот позже, уже найдя на просторах ютуба доктора Берга, стала улучшать своё питание и увеличивать количество овощей в рационе. Я стала его фанаткой, не пропустила ни одного видео на канале!

Курс для меня был очень информативным, хоть я уже много знаю и сама, в последнее время соблюдаю ИГ 23/1, нравится эффект от кето: количество энергии, состояние здоровья, внешний вид. Поэтому наличие диплома для того, чтобы помогать другим людям считаю обязательным.



**Dr. Berg®** THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Интервальное голодание и Здоровое 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)



- ✘ 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 «Интервальное голодание и Здоровое 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](http://drberg.ru)

[Курс Доктора Берга «Интервальное голодание и Здоровое 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 **«ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ И ЗДОРОВОЕ КЕТО®»**.



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Интервальное голодание и Здоровое 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 выпускники курса ↓



Roman

Мне 35 лет. Я предприниматель, соучредитель фабрики мороженого. Заняться темой здоровья побудило то, что я сильно набрал в весе, после того как 10 лет назад бросил курить. В последствии, я каждый год пытался похудеть, но после первого раза понял, что надо не только похудеть но и как-то остаться в том комфортном весе, которого достиг. А это оказалось более сложной задачей чем само похудение. В итоге понял что надо найти диету, способ питания, с которым можно "жить долго"! После 9 неудачных попыток попробовал кето. Именно с кето все получилось легко и просто. Именно поэтому, решил что нужно углубить свои знания в области кето по максимуму, по возможности распространять эти знания, а также помогать другим нуждающимся людям. А учиться считаю нужно у лучших в своей сфере. Именно поэтому пошел на курс к доктору Бергу. Процесс обучения понравился тем, что уроки/видео разбиты на конкретные темы и длятся непродолжительное время. В таком формате удобно впитывать информацию, и если что найти нужную тему и пересмотреть урок по необходимости. Непосредственно результатов в похудении я добился ещё до прохождения курса, но на курсе понял все нюансы и теперь могу дать обоснованный ответ на любой вопрос касательно кето диеты и интервального голодания, а также развенчать мифы про кето диету людям, которые начитались неверной информации на просторах интернета, которой, к слову сказать не мало. Что могу сказать как человек, которые 10 лет искал путь, для решения своей проблемы? Если это читает тот, кто хочет похудеть, оздоровиться, поднять свой уровень энергии до того, который был в молодости, то кето и интервальное голодание - это лучший способ достичь этого. Я это знаю, ведь попробовал я многое)

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 «Интервальное голодание и Здоровое 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 «Интервальное голодание и Здоровое 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 «**ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ И ЗДОРОВОЕ КЕТО®**» вы:

- ➡ Научитесь худеть без срывов и откатов назад
- ➡ Перестанете ощущать постоянный голод
- ➡ Избавитесь от тяги к мучному и сладкому
- ➡ Легко потеряете лишний вес, даже если раньше он стоял на месте, не уступая ни грамма



**Dr. Berg®** THE KNOWLEDGE DOC

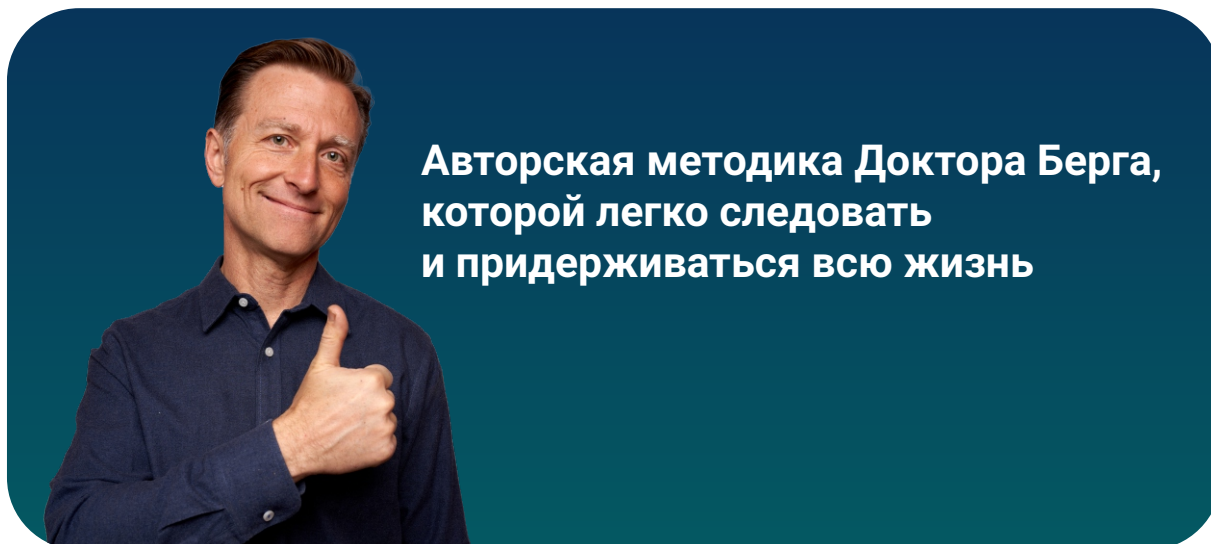
drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Интервальное голодание и Здоровое 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.

# ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ И ЗДОРОВОЕ КЕТО®

Как обрести свою лучшую физическую форму и оставаться здоровыми и стройными всегда, без откатов и возврата веса



Авторская методика Доктора Берга,  
которой легко следовать  
и придерживаться всю жизнь

Этот курс идеально подходит для вас, если вы:

- ➡️ успешно худеете сами, но не можете удержать результат, которого достигли, и хотите избавиться от качелей «скинул 5 кг → набрал 7»
- ➡️ набираете вес даже от салата и хотите вернуть былые объемы и снова надеть любимое платье
- ➡️ не можете без сладостей и мучного и хотите узнать, как худеть без отказа от любимой еды
- ➡️ отчаялись сбросить ненавистные лишние килограммы и хотите найти эффективный и безопасный способ вернуть здоровье и стройность



Dr. Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Интервальное голодание и Здоровое 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 каких результатов добиваются те, кто следует рекомендациям Доктора Берга:

Dr.Berg THE KNOWLEDGE DOC drberg.ru

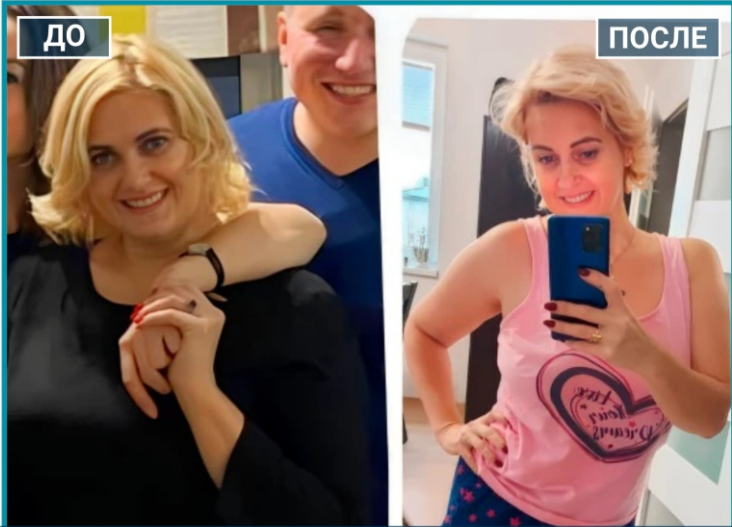


ДО ПОСЛЕ

Мария, 38 лет  
Минус 35 кг за 6 месяцев. Без ошибок и срывов благодаря советам Доктора Берга.

The image shows two side-by-side photographs of a woman with blonde hair. The left photo, labeled 'ДО' (Before), shows her in a pink long-sleeved top. The right photo, labeled 'ПОСЛЕ' (After), shows her in a black athletic tank top and leggings, appearing significantly slimmer. A right-pointing arrow is visible between the two photos.

Dr.Berg THE KNOWLEDGE DOC drberg.ru



ДО ПОСЛЕ

Светлана, 44 года  
«Прошла курс и счастлива. Похудела на 17 кг и нашла жениха».

The image shows two side-by-side photographs of a woman with blonde hair. The left photo, labeled 'ДО' (Before), shows her in a black top, looking slightly down. The right photo, labeled 'ПОСЛЕ' (After), shows her in a pink tank top with a heart graphic, smiling and holding a blue smartphone. A right-pointing arrow is visible between the two photos.

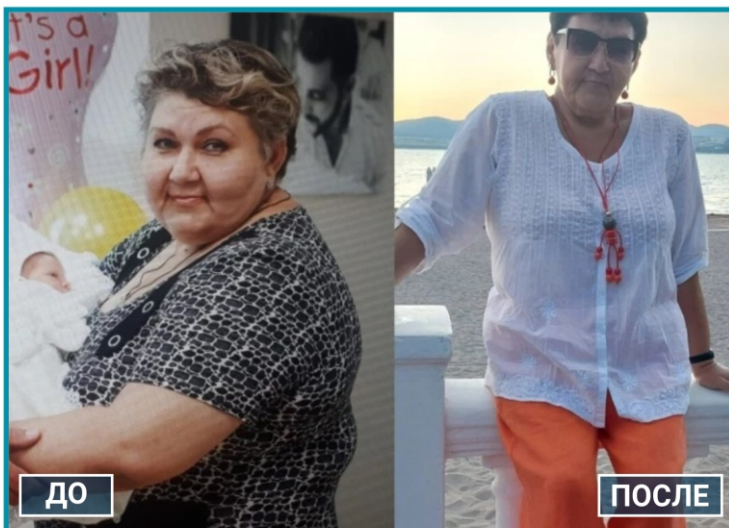
# Вот каких результатов добиваются те, кто следует рекомендациям Доктора Берга:



**Елена, 31 год**  
«Скинула более 20 кг. Очень рада. Самая комфортная диета. Которую сложно назвать диетой».



drberg.ru



**Алла, 59 лет**  
«Благодаря Доктору Бергу и его команде похудела на 15 кг за год и ушла от диабета 2 типа».



**Dr. Berg®** THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

[Курс Доктора Берга «Интервальное голодание и Здоровое 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.





- ➡ 1970 историй успеха
- ➡ 4,8 из 5 средний балл ценности курса
- ➡ 100% результат при соблюдении рекомендаций
- ➡ 100% гарантия возврата, если вам хоть что-то не понравится

Приходите на курс Доктора Берга  
**ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ И ЗДОРОВОЕ КЕТО®**,  
чтобы обрести здоровье и стройность навсегда,  
без отказа от любимых блюд и постоянного чувства голода!

Подробнее о курсе

