

Под таким заголовком наша коллега диетолог, эндокринолог, Кузнецова Ольга Николаевна опубликовала интересные материалы о своих пациентах. РДА не знакома с методикой доктора, поэтому не может выступать ни с рекомендациями, ни с пожеланиями к ее использованию. Но мы уверены, что сброс веса приводит не только к улучшению течения сахарного диабета 2 типа, к изменениям внешности, но и к благоприятным психоэмоциональным изменениям, самовосприятию личности...

Ольга Николаевна Кузнецова

Доброго времени суток!

Я врач – диетолог, эндокринолог, Кузнецова Ольга Николаевна, живу и работаю в г. Томск. Согласно государственному докладу «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в РФ. в 2013 году», наш город вошел в число субъектов, с наибольшим уровнем заболеваемости инсулиннезависимым сахарным диабетом. Также, согласно данному докладу, показатель заболеваемости ожирением всего населения в городах Сибирского федерального округа в 1,1 - 1,4 раза превышает среднероссийский показатель.

С 2013 года я являюсь автором и организатором социального проекта для помощи людям с ожирением «Становимся стройными ПРАВИЛЬНО!», целями которого являются: популяризация активного образа жизни среди людей с лишним весом и создание комфортной среды для лечения ожирения. Я набираю бесплатные группы людей, составляю им программу снижения веса, рассчитываю питание. При лечении ожирения я не использую препараты для снижения веса. Программа рассчитывается индивидуально, и не требует интенсивной физической нагрузки и подсчета калорий.

Очередная группа была набрана в июле 2015 года, это был фотопроjekt, в течение 8-ми недель я помогала участникам снизить вес. Я хочу поделиться с Вами результатами 8-недельного снижения веса своих пациентов, и показать какими стали участники, спустя 6 месяцев после начала проекта.

11 июля



**3 сентября**





Сторител: Елена Владимировна Ширяева, врач-диетолог, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, автор книги «Питание и здоровье»

**июль 2015г, вес 99,8кг.**



**декабрь 2015г, вес 81**



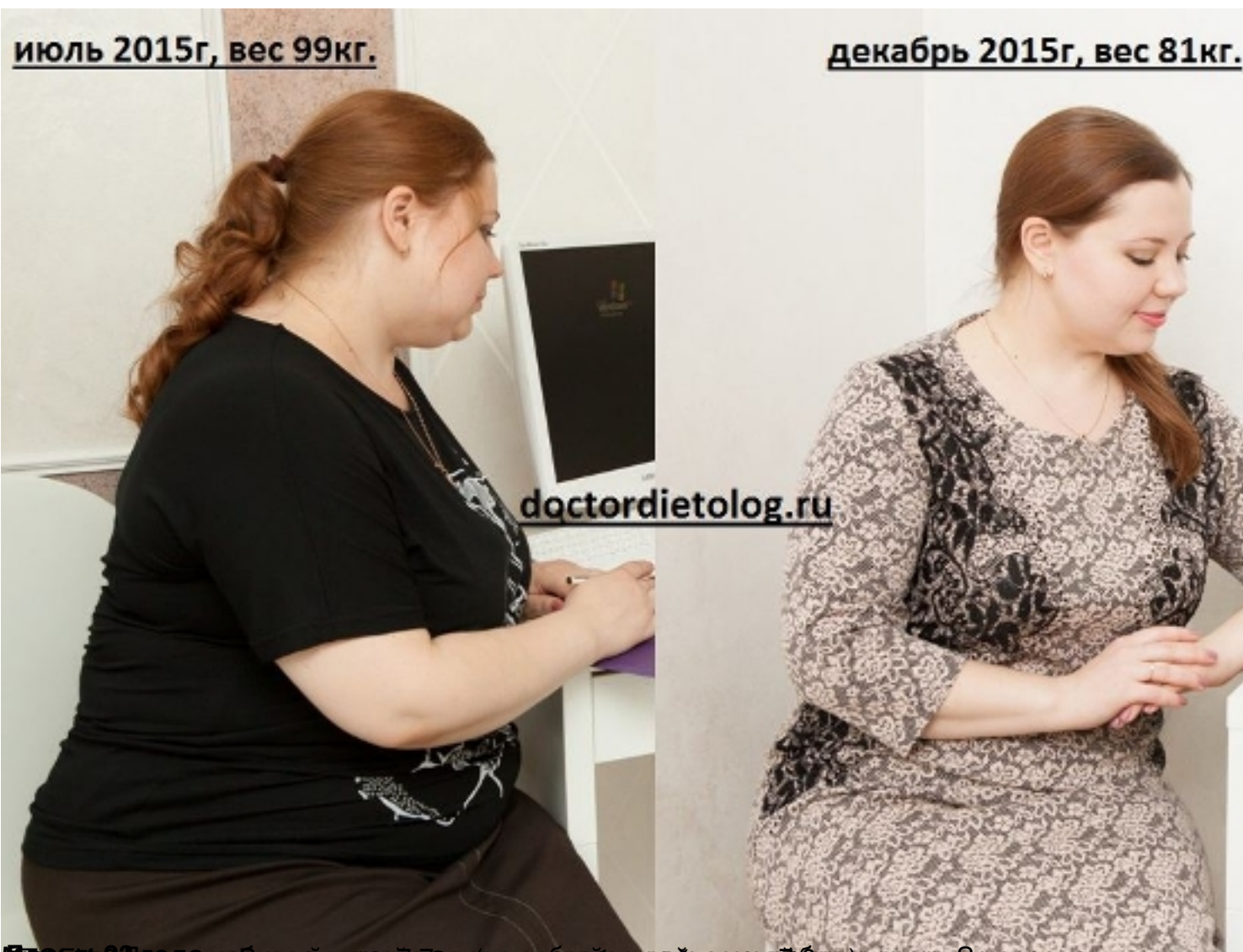
**июль 2015г, вес 99кг.**



**декабрь 2015г, вес 81кг.**



**doctordietolog.ru**



июль 2015г, вес 99кг.

декабрь 2015г, вес 81кг.

doctordietolog.ru

Врачом

Июль 2015г. Вес 88 кг.

Декабрь 2015г. Вес 80,9 кг



doctordietolog.ru





В июле 2015 года мой вес составлял 88 кг, а в декабре 2015 года — 80,9 кг. Это минус 7,1 кг (минус 24,00 см).

**Июль 2015, вес 135 кг**

**Декабрь 2015**



**июль 2015г, вес 135кг.**



**декабрь 2015г, вес 118кг.**



**doctordietolog.ru**

**ИЮЛЬ 2015,**  
**ВЕС 135КГ.**

**ДЕКАБРЬ 2015,**  
**ВЕС 118 КГ.**

**doctordietolog.ru**





июль 2015г,  
вес 135кг.

декабрь 2015г,  
вес 118кг.

[doctordietolog.ru](http://doctordietolog.ru)

История похудения (10 лет) и как это произошло. В августе 2005 года я весил 135 кг, рост 1,75 м, окружность талии 110 см. Сейчас вес 118 кг, рост 1,75 м, окружность талии 95 см.

**июль 2015г, вес 143кг**



**декабрь 2015г, вес 112кг**



**июль 2015г, вес 143кг**

**декабрь 2015г, вес 112кг**



**doctordietolog.ru**



