



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



июль 2015г, вес 99,8кг.



декабрь 2015г, вес 81



июль 2015г, вес 99кг.



декабрь 2015г, вес 81кг.



doctordietolog.ru



Врачом

Июль 2015г. Вес 88 кг.

Декабрь 2015г. Вес 80,9 кг



doctordietolog.ru



Июль 2015г. Вес 88 кг.

doctordietolog.ru



Декабрь 2015г. Вес 80,9 кг.



Изменение внешности при снижении веса. Июль 2015г. Вес 88 кг. Декабрь 2015г. Вес 80,9 кг. Изменение веса - минус 7,1 кг. Изменение роста - минус 2,0 см.

Июль 2015, вес 135 кг

Декабрь 2015



июль 2015г, вес 135кг.

декабрь 2015г, вес 118кг.



ИЮЛЬ 2015,
ВЕС 135КГ.

ДЕКАБРЬ 2015,
ВЕС 118 КГ.

doctordietolog.ru





Иллюстрация (или фото) изменения внешнего вида пациента при снижении веса. Фотографии сделаны в июле 2015 года (вес 135 кг) и в декабре 2015 года (вес 118 кг). Фотографии сделаны в июле 2015 года (вес 135 кг) и в декабре 2015 года (вес 118 кг).

июль 2015г, вес 143кг

декабрь 2015г, вес 112кг



июль 2015г, вес 143кг

декабрь 2015г, вес 112кг







doctordietolog.ru

декабрь 2015г, вес 112кг

