

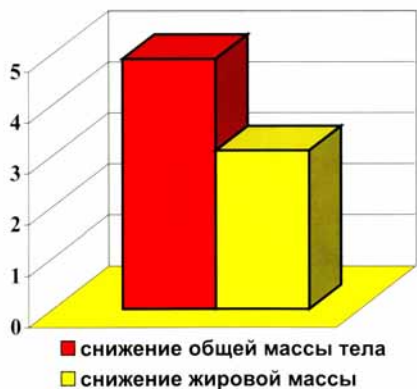
рецепт
успеха
в ваших
руках

РЕЦЕПТ УСПЕХА

Набор для коррекции массы тела «РЕЦЕПТ УСПЕХА»
разработан учеными и специалистами
Сибирского отделения
Российской академии медицинских наук

В состав набора входят:
БАД «КАТАЛИТИН», «ХИТОЛАН», «ЛЕПТОНИК»
и сахарозаменитель «АРГОСЛАСТИН»

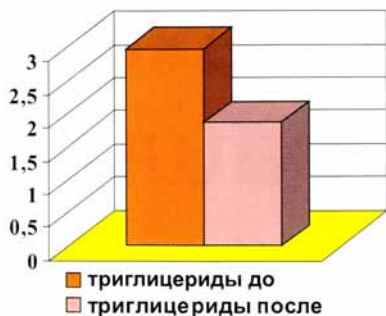
Снижение массы тела (кг)



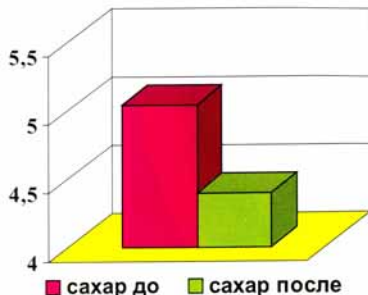
Снижение уровня холестерина
(ммоль/л)



Снижение липидов крови
(ммоль/л)



Снижение уровня сахара
крови (ммоль/л)



КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ?

Советы специалиста Шорина Ю.П., к.м.н., руководителя Центра коррекции эндокринно-обменных нарушений ГУ НЦ Клинической и экспериментальной медицины СО РАМН.

В самом общем виде на вопрос: «Как похудеть?– можно ответить: – Надо меньше есть и больше двигаться!».

К сожалению, современное общество сильно дезориентировано обещаниями легкого и быстрого похудения типа: «похудей, не вставая с дивана», «ешь и худей!» и т.д., и т.п. Сегодня огромное количество людей занимается поиском неких чудодейственных средств, позволяющих без всяких усилий избавиться от лишних килограммов.

С другой стороны, люди, подорвавшие здоровье при помощи модных фармпрепаратов или «тайских таблеток», ударяются в противоположную крайность – пытки различными методиками голодания, «чистки» организма и изуверские диеты. В итоге, хотя желаемый результат и достигается, потерянная масса тела очень быстро возвращается вновь, да еще и с избытком, чего не скажешь о здоровье.

Как же похудеть без проблем? Для начала следует вспомнить, что ничто не возникает из ничего и не исчезает в никуда. Лишние килограммы появляются только из пищи. При этом надо обратить особое внимание на её количество и качество.

1. Количество пищи. Начинать худеть следует с объективного анализа своего пищевого рациона. При этом нужно учесть, что при ожирении изменяется субъективное восприятие количества съеденного. Зачастую люди с избыточной массой тела заявляют, что они мало едят, хотя это и не совпадает с мнением окружающих.

Если вы хотите добиться устойчивого снижения массы тела, необходимо начать контролировать свои побуждения!

2. Качество пищи. Характерным для диеты современного человека является переко́с в сторону увеличения доли жиров и углеводов, следовательно, эти компоненты рациона следует ограничивать.

В норме количество калорий, поступивших в организм с пищей, должно равняться энергетическим расходам, поэтому диета должна соответствовать уровню физических нагрузок. Чтобы похудеть, надо перейти на диету с обязательным ограничением доли углеводов и жиров. В таком режиме масса тела будет снижаться плавно, примерно, на один кг в месяц, и через какое-то время результат будет достигнут. Постепенно вы привыкнете наедаться меньшим количеством пищи, изменятся пищевкусовые пристрастия.

Казалось бы, все просто, но почему-то избыточная масса тела продолжает оставаться актуальной медицинской и социальной проблемой. Тому есть целый ряд причин:

1) переход на малоуглеводную, маложирную, гипокалорийную диету сопровождается постоянным чувством голода. Такая диета тяжело переносится, и мало у кого хватает силы воли придерживаться ее месяцами;

2) такая диета может провоцировать выраженные запоры. Происходит это в силу того, что у больных ожирением перистальтика кишечника исходно снижена, и уменьшение количества пищи еще более угнетает её и, как следствие, вызывает длительные запоры;

3) при ограничении общей калорийности рациона организм стремится снизить свои энергозатраты. При этом угнетается двигательная активность, падает настроение, снижается сила мотивации к похудению, появляется вялость, нежелание двигаться, падает уровень обмена веществ. Если при этом не вводить аэробные физические нагрузки, то снижения массы тела может вообще не произойти.

4) при ограничении калорийности рациона организм в первую очередь стремится использовать отнюдь не свои жировые запасы, а запасы углеводов, а затем – белков. Наиболее значительным «запасом» белков в организме обладает мышечная ткань, а уменьшение мышечной массы является дополнительным фактором астенизации и снижения уровня обмена веществ.

Из сказанного становится понятно, что такая тактика снижения массы тела, хотя и дает наиболее надежные результаты в плане отсутствия рецидива, одновременно является и наиболее трудоемкой. Она требует постоянных усилий в течение многих месяцев, а то и лет. Современного человека это, как правило, не устраивает. Ему требуется быстрый результат, пусть временный, но достигаемый при минимальных психологических издержках. Из стремления удовлетворить эти запросы и рождаются различные методики «сенсационного похудения».

Наш многолетний опыт терапии больных ожирением в Центре эндокринно-обменных нарушений ГУ НЦ клинической и экспериментальной медицины СО РАМН убедительно свидетельствует о том, что в комплексной схеме терапии ожирения, использование разгрузочно-диетической терапии (РДТ) является необходимым и важным этапом.

РДТ – это кратковременное (2-4 дня) голодание, с последующим переходом на гипокалорийную (1000-1300 ккал/сутки) диету.

В стационаре используется короткий курс разгрузочно-диетической терапии, смысл которой заключается в перестройке организма на эндогенное питание, т.е. на способность максимально окислять и использовать жиры. Кроме того, дальнейший переход на гипокалорийную диету пациентами воспринимается намного легче, быстрее появляется чувство сытости от небольшого количества пищи, нет выраженного психоэмоционального дискомфорта от пищевых ограничений.

Говоря о диетотерапии ожирения и о применении БАД, необходимо сделать несколько важных замечаний.

Во-первых, особенно большую роль в коррекции избыточной массы тела играет ограничение жиров.

Известно, что жиры во многом определяют вкус пищи.

Все используемые диеты ограничены по содержанию жира, поэтому вкусовые качества таких диет не очень привлекательны, а процесс коррекции ожирения достаточно длителен.

Второе замечание касается применения разгрузочных дней.

Самостоятельно использовать полное голодание (без врачебного наблюдения в условиях стационара) не рекомендуется. Эффективной его заменой является применение 1-2 раза в неделю т.н. разгрузочных дней. В эти дни можно применять различные ультрамалокалорийные диеты (например: кефирную, яблочную), которые стимулируют перистальтику кишечника и не позволяют кишечному содержимому застаиваться. В это время показано и применение мягких слабительных. **Не рекомендуется во время разгрузочных дней применять продукты, содержащие пищевые волокна, т.к. они вызывают метеоризм и могут спровоцировать колики желудка и кишечника!** Важным моментом является и то, что при выходе из разгрузочных дней не требуется какой-то специальной диеты.

В-третьих, следует остерегаться длительного голодания.

Обычно, в начале голодания человек, воодушевленный первыми результатами снижения массы тела, стремится максимально его продлить. Однако при голодании свыше недели скорость потери массы тела значительно снижается, а в организме наступает ряд неблагоприятных изменений:

1) развивается астенический синдром, плохо совместимый с активным образом жизни;

2) в организме усиливаются перекисные процессы, угнетается иммунитет, снижается выработка ряда необходимых гормонов и т.д.;

3) страдает желудочно-кишечный тракт.

Нужно четко понимать, что микрофлора желудочно-кишечного тракта очень чувствительна к голоданию, поскольку питается остатками того, что ест человек. При длительном полном голодании нормальная микрофлора гибнет от «бескормицы», а ее место занимает патогенная и условно-патогенная микрофлора, способная питаться стенкой самого кишечника. Неправильное голодание приводит к выраженному дисбактериозу, гастродуоденитам, энтероколитам, колитам. Поэтому таким людям необходима специальная процедура выхода из голодания, предусматривающая особую диету.

Гипокалорийная диета, как и голодание, сопровождается адаптивной перестройкой гормонально-метаболических взаимоотношений, сопровождающихся проявлениями ацидотического криза (пищевой депрессии).

Как правило, ацидотический криз развивается на 2-3 день с момента ограничения калорийности питания и проявляется выраженной слабостью, раздражительностью, сильными головными болями, головокружением, падением уровня артериального давления, тахикардией, нарушением сна.

Наш опыт применения БАД на основе прополиса и алтайских трав «Лептоник» на фоне РДТ дал прекрасные результаты, проявившиеся в уменьшении характерной симптоматики, улучшении самочувствия и настроения больных, в укреплении стремления продолжать коррекцию.

При переходе на гипокалорийную диету мы применяли БАД на основе хитозана «Каталитин» и «Хитолан», заменяли сахар пищевой добавкой «Аргосластин» и продолжали применение Лептоника. Помимо этого использовалась лечебная физкультура, 40-минутные прогулки в среднем темпе (беговая дорожка), массаж, физиопроцедуры.

Результаты снижения массы тела с применением БАД были выше, чем показатели в группе, получавшей кроме РДТ только интенсивные физические нагрузки.

Какую же роль в процессе похудения играют биологически активные добавки к пище?

1. Применение БАД определенного действия позволяет существенно повысить переносимость людьми разгрузочно-диетической терапии.

2. Правильный подбор БАД и их грамотное комбинирование обеспечивает целый комплекс положительных эффектов, а именно: ограничение поступления жиров с пищей, обеспечение более быстрого их сжигания в процессе физических тренировок, существенное облегчение перехода на гипокалорийную диету, укрепление психологического настроения человека на похудение.

Выводы:

1) способы «быстрого и легкого» похудения без ограничений в диете и физических нагрузок либо существенно вредят здоровью, либо являются недобросовестной рекламой, а то и прямым обманом потребителя.

2) диета и физические нагрузки в настоящее время являются основным средством в коррекции избыточной массы тела у больных ожирением.

3) при правильном применении биологически активные добавки к пище являются важным подспорьем в коррекции избыточной массы тела, существенно облегчающим этот процесс.

Помните, ни один, даже самый замечательный продукт «не похудеет» за Вас. Худеть должны Вы сами!

«РЕЦЕПТ УСПЕХА» ПЛЮС ЛЕПТОНИК – худейте с настроением!

Душкин М.И., д.м.н., профессор, зав. лабораторией иммунологии атеросклероза ГУ НИИ клинической иммунологии СО РАМН, действительный член Нью-Йоркской академии наук.

Каждая добавка, перечисленная выше, что-то отнимает из нашей диеты. Каталитин и Хитолан отнимают жиры, Аргосластин отнимает сахар. А как сам организм относится к тому, что его чего-то лишают?

В своих исследованиях мы показали, что применение Каталитина, Хитолана и Аргосластина (вместе и по отдельности) приводит к снижению уровня обмена веществ. То есть, наблюдаются изменения в энергетическом обмене, свойственные голоданию! При этом организм стремится экономить свои энергозатраты, активно противодействуя снижению массы тела.

Что же происходит при голодании? В первую очередь, организм, израсходовав внутренние запасы сахаров, начинает интенсивно расщеплять собственные мышечные белки для получения энергии. Причем их он расщепляет активнее, чем жиры, поскольку на расщепление белков тратится значительно меньше энергии (принцип экономии!). А что же с жирами? Да, жиры активно выходят из жировой ткани в кровь, но не расщепляются, а там и «зависают» в ожидании благоприятного момента, чтобы снова попасть в жировую ткань! Такие благоприятные моменты – прием пищи и сон.

Голод – сильнейший стресс для организма, и он стремится избавиться от жиров, находящихся в крови, окислив их особым образом. В результате окисления жиров образуются токсичные гидроперекиси (малоновый альдегид; ацетон; бета-оксималяновая, молочная, уксусная кислоты; уксусный альдегид и многие другие). Это явление называется ацидотическим кризом.

Ацидотический криз развивается, как правило, на второй или третий день ограничения питания и проявляется выраженной слабостью, раздражительностью, сильными головными болями, головокружением, падением уровня артериального давления, сердцебиением, нарушением сна. При применении Каталитина, Хитолана и Аргосластина эти явления выражены слабее, но все равно являются серьезным испытанием для силы воли человека, вознамерившегося похудеть. А если к этому добавить еще и ограничения в диете...

Что же делать? Терпеть головную боль, идти на работу, преодолевая слабость и желание поваляться в постели, бороться с собственным плохим настроением или «выливать» раздражение на окружающих? И постоянно отгонять навязчивую мысль: «Стоит ли избавление от нескольких килограммов лишнего веса таких мучений?» А представьте себе, какой гастрономической вакханалией отметит похудевший человек избавление от этих несчастных килограммов! И какими темпами он потом наберет прежний вес? Прежний вес – это в лучшем случае!

А между тем, выход существует! Это – применение адаптогенов. Наиболее идеальным продуктом из них является БАД «Лептоник». Лептоник не только активизирует обмен веществ, придает бодрость, регулирует настроение и самочувствие, но и обладает мощным антиоксидантным действием, препятствующим развитию ацидотического криза. В исследованиях, проведенных недавно Центром коррекции эндокринно-обменных нарушений ГУ НЦ Клинической и экспериментальной медицины СО РАМН, Лептоник даже на фоне пятидневного полного голодания снижал частоту проявления таких симптомов как: понижение артериального давления (в полтора раза); раздражительность (в полтора раза); нарушения сна (в два с половиной раза); слабость (в три раза); боль в мышцах (в три раза); головокружение (в четыре раза); головная боль (в шесть раз)

И что особенно важно! Если в контрольной группе голодающих жалобы на боли в сердце предъявлял каждый шестой пациент, то в группе, получавшей Лептоник – ни одного!

А что же происходило с потерей массы тела? Если в группе, получавшей Каталитин, Хитолан и Аргосластин после пятидневного курса полного голодания, за две недели приема продуктов масса тела снизилась в среднем на три килограмма, то в группе с добавлением к этим продуктам по одной таблетке Лептоника утром и днем – на пять килограммов!

Таким образом, наш «Рецепт успеха» с добавлением Лептоника стал еще более действенным, а процесс похудения – более приятным!

Вопросы и ответы

Отвечает Душкин М.И., зав. лабораторией иммунологии атеросклероза ГУ НИИ клинической иммунологии СО РАМН, д.м.н., профессор, член Нью-Йоркской академии наук.

– В старой брошюре «Каталитин и коррекция массы тела» вы рекомендовали для снижения массы тела схему приема: пять суток – Хитолан и трое суток – Каталитин. В последнее время вы рекомендуете ежедневный прием Хитолана плюс через каждую неделю – Каталитин. С чем связаны эти изменения? Какая схема приёма БАД наиболее эффективна?

– Жизнь не стоит на месте. За годы, прошедшие с начала использования нашей программы контроля массы тела, накопился богатый опыт её применения, определились «слабые» места. Главным образом, они связаны с «человеческим фактором» – упорным нежеланием считаться с необходимостью ограничения калорий в своем рационе, а также с трудностями перехода на гипокалорийную диету. Учитывая пожелания, мы ввели в программу контроля массы БАД «Лептоник», облегчающую последствия смены пищевых привычек. Это привело к существенному изменению всей используемой схемы. Для определения эффективности новой программы были проведены исследования в Научном Центре клинической и экспериментальной медицины СО РАМН, с результатами которых вы можете ознакомиться в брошюре «Экологически обусловленная патология в общей структуре заболеваемости населения России». Новая схема приема БАД оказалась более эффективной

– Для снижения веса можно пить только Хитолан и Каталитин?

– К приему Каталитина и Хитолана необходимо присоединить Лептоник. Особенно это важно на первых этапах изменения вашего пищевого рациона и образа жизни. Известно, что низкокалорийная диета вызывает у тучных пациентов так называемый «ацидотический синдром», который сопровождается отеками, нарушением функции печени, падением давления и нервными расстройствами. Именно первые недели являются критическими, и многие пациенты отказываются продолжать программу коррекции веса. Для решения этих проблем необходим ежедневный прием Лептоника (1-2 таблетки 2-3 раза в день до 16 часов). Он защитит печень и поможет безболезненно перенести стресс, вызванный низкокалорийной диетой. Сладкоежкам, которые не могут пить кофе и чай без сахара, а таких в России – 90%, необходимо сменить калорийный сахар на Аргосластин. Нужно

ограничить вечерний прием пищи 18 часами. А если неумоги, вместо ночных набегов на холодильник, положите под язык 2 таблетки БАД «Лептоседин», которая мягко успокаивает и притупляет чувство голода.

– Включает ли предложенная схема физические нагрузки?

– Дело в том, что когда жирные кислоты освобождаются из жировой ткани и поступают в кровь, они либо используются для энергетических нужд в организме, либо возвращаются опять в жировую ткань. Поэтому наша программа не рассчитана на лежание на диване, а предполагает сохранение физической активности в разумных пределах, в зависимости от самочувствия, возраста и тренированности. Если вы сравнительно здоровы, то, конечно, можно рекомендовать вечерние пробежки и занятия в фитнес-клубе. А если нет? Можно ограничиться часовой прогулкой. Важно, чтобы такие прогулки случались не время от времени, а были периодическими, и организм привыкал к определенному ритму и находился в тоне.

– Вы рекомендуете при снижении веса использовать Лептоник. Но больным гипертонией Лептоник противопоказан. Можно ли его использовать гипертонику?

– Обычно, первые 2 недели курса снижения веса наблюдается пониженное кровяное давление, и Лептоник, содержащий вытяжку маральего и золотого корня, помогает поддерживать нормальный тонус сосудов. Но людям, страдающим гипертонической болезнью, следует заменить Лептоник на Вазолептин (в тех же дозах), который улучшает обмен веществ, но не обладает тонизирующим эффектом.

– На какой срок рассчитана ваша программа? Не произойдет ли возврат прежнего веса после окончания курса?

– Наиболее впечатляющие результаты (20-25кг) были получены при длительном (3-6 месяцев) курсе приема БАД. При этом наблюдалось не только значительное уменьшение массы тела, но и происходило сокращение желудка, а главное, изменились пищевые привычки. После такого курса человек не хочет переедать богатую калориями пищу. Организм переходит на другой, более экономный уровень энергетического обмена, и это является гарантией того, что рецидива не будет.

– А если повышенный вес сочетается с другими хроническими заболеваниями? Не будет ли голод или сниженное поступление калорий провоцировать обострение этих заболеваний?

– Мы не являемся приверженцами тотального голодания по Бреггу. Наша программа рассчитана на соблюдение физиологических потребностей организма, а не на диеты, рекомендованные врачами Дахау и Освенцима. Более того, курс снижения веса без ущерба для здоровья может включать БАД серии «Лептины», которые помогают сгладить негативные явления уменьшения количества привычной для полных людей высококалорийной пищи и последствия мобилизации жира. При наличии хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта принимайте дополнительно Энтеролептин, в случае воспалительных заболеваний – Лептопротект, при сердечно-сосудистых проблемах – Кардиолептин или Вазолептин, при почечных недугах – Нефролептин. БАД прекрасно сочетаются и дополняют друг друга. Отсутствие сахара (Лептины содержат лактозу) позволяет рекомендовать их как дополнение к традиционной терапии людям, страдающим диабетом. И ни в коем случае не пренебрегайте предписаниями вашего лечащего врача. Он непосредственно вас обследовал и ему виднее.

– Были случаи, когда прием Каталитина и Хитолана не оказывал действия или приводил к обратному результату. В чем здесь дело?

– Давайте обратимся к здравому смыслу. И вместе подумаем. Калорийность наших БАД приближается к нулю. Поэтому, сами по себе, они не могут вызывать увеличение веса. Значит причина в чем-то другом. Возможно, это наличие скрытого гормонального нарушения (диабета, гипотиреоза, гиперпродукции глюкокортикоидов, эстрогенов) или прием контрацептивов, аналогов прогестерона. По статистике до 30% случаев ожирения появляется в результате нарушения гормонального баланса, и ведущим в коррекции массы тела является терапия гормональных заболеваний медикаментами. Это не значит, что БАД в этом случае полностью выходят из игры. Но их эффект будет более слабым и применение играет лишь вспомогательную роль. Хитолан, Каталитин, Аргосластин и Лептоник предназначены, в первую очередь, для коррекции алиментарного ожирения, то есть переедания. В редких случаях встречается передаваемая по наследству склонность к полноте, когда БАД малоэффективны. Наконец, проверьте себя, строго ли вы соблюдали рекомендации? Не лукавите ли себе в убыток?

Так как в 95% случаев алиментарного ожирения применение наших БАД в программе коррекции веса в клинике давало снижение веса за месяц от 3 до 6кг.

– Не возникает ли к БАД привыкание, подобно наркотической зависимости?

– Прежде, чем любой продукт фирмы «Апифарм» доходит до потребителя, он проходит строгий контроль в Институте питания РАМН и получает сертификат, который гарантирует потребителю отсутствие наркотических и токсических соединений. Действующими веществами наших БАД, в отличие от тайских таблеток и некоторых китайских средств, являются природный сорбент хитозан и парафармацевтики, содержащиеся в прополисе и лекарственных растениях горного Алтая. Многолетний опыт изучения их свойств не выявил привыкания или наличия наркотических компонентов.

– При приеме Хитолана у некоторых людей случаются запоры. Как с ними бороться?

– В первые недели приема Хитолана в условиях сбалансированной диеты действительно может возникнуть такая проблема. Не пугайтесь. Для разрешения дискомфорта в желудочно-кишечном тракте используйте мягкие природные слабительные средства, например, вытяжку из сенны или коры крушины. Но не злоупотребляйте синтетическими слабительными. Через 2 недели стул нормализуется.

Помните, что наши БАД не являются панацеей. Они нужны для того, чтобы ПОМОЧЬ вам избавиться от лишнего веса и сопутствующих заболеваний. Не будьте пассивны, настройте себя на успех, он приходит к тому, кто ДЕЙСТВИТЕЛЬНО его добивается. А если возникнут проблемы, и вам нужна будет поддержка, задайте ваши вопросы на веб-странице нашей фирмы по адресу: www.Arifarm.ru или позвоните вашему консультанту.

ПОХУДЕНИЕ: 7 советов начинающим

Шушаков О.А., к.э.н., коммерческий директор ООО «Апифарм».

Тема коррекции избыточной массы тела или попросту похудения близка и насущна для огромного количества мужчин и женщин. По данным Всемирной организации здравоохранения ожирением страдает свыше трехсот миллионов человек, и это число все время растет. В некоторых странах избыточная масса тела наблюдается у половины населения. Давайте поговорим о наболевшем. Почему нам никак не удастся похудеть? Как же все-таки избавиться от лишних килограммов?

Автор статьи боролся с избыточной массой тела пятнадцать лет. Но без особого успеха. Были перепробованы все способы, кроме хирургического вмешательства.

Наибольший эффект дала кодировка по методу Смелова. Вес со 102кг уменьшился до 84кг. Увы, через полгода вес не просто восстановился – он значительно вырос – до 114кг, и это после всех трудов и мучений, за собственные деньги. О проблемах во взаимоотношениях с окружающими, возникших на почве головокружения от успехов, и вспоминать не хочется. Последствия этих «успехов» пришлось преодолевать не один год. Вообще, если использовать термины нетрадиционной медицины, то такое вмешательство в психику человека называется порча. Вывод простой, если организм худеть не хочет, его и гипнотизеру не обмануть.

И вот здесь мы подходим к первому важному моменту, который хотелось бы обсудить. Полагаю, что читатель темой похудения интересуется, раз уж дочитал до этого места. Возможно, вы уже задумывались о том, что неплохо бы сбросить несколько (два-три, десять-пятнадцать, тридцать-сорок – подставьте нужные цифры) килограмм. Но как-то все было недосуг или не вовремя – то один праздник, то другой. И лето было еще за горами. И, вообще, сбросить столько (подставьте нужные цифры) – невозможно. Но похудеть все-таки было бы неплохо, думали вы, и иногда героически не ели целый день, чтобы потом наверстать упущенное перед сном. И в очередной раз понимали, что силы воли у вас нет и похудеть вам, не дано.

Так вот, по собственному опыту скажу, чтобы похудеть, нужна не сила воли, **НУЖНА ВНУТРЕННЯЯ РЕШИМОСТЬ**.

Что нам советуют психологи? «Надо себя любить», – говорят они. И мы повторяем себе, как заведенные: «У меня все хорошо, я – самый (ая) красивый (ая), меня и такого любят (будут любить), и т.д., и т.п.». Но та ли это любовь к себе? А, точнее, любовь ли это к

самому себе, вообще? Вспомните о своем несчастном сердце, которое надрывается, пока вы таскаете на себе все эти избыточные килограммы. Полюбите себя! Скажите себе: «Да, я – лучше всех, но есть еще над чем поработать!».

1-Й СОВЕТ. Чтобы ярко и сильно ощутить внутреннюю решимость похудеть, недостаточно просто осознавать, что вы слегка располнели:

- сдайте анализ крови (на холестерин, ЛПВП, триглицериды, глюкозу и т.д.);
- определите свой идеальный вес по формуле: $ИВ = \text{рост (в метрах)}^2 \times 25$;
- примерьте платье или брюки, которые носили пятнадцать-двадцать лет назад.

Когда знакомый врач будет долго чесать затылок, обдумывая, как поделикатнее сообщить вам свой диагноз...

Когда вы, наконец, узнаете точно, сколько лишних КГ у вас накопилось...

Когда...

Словом, только тогда у вас и родится внутренняя решимость, основанная на четком и однозначном понимании – так больше жить нельзя!

В этот момент возникает странное ощущение, что вы встали на рельсы и, разгоняясь, медленно, но верно набираете ход. Это ощущение вы ни с чем не перепутаете.

Не стоит, однако, сильно пугаться своего диагноза. Страх ослабляет. Пока закройте от себя эту информацию, задерните шторку в своем сознании. Через два-три месяца, когда вы откорректируете избыточную массу тела и опять сдадите анализы, вспомните об этом диагнозе. Вот тогда и пугайтесь. Тогда это уже будет можно. И не страшно.

Но это еще не все. Чтобы похудеть, **НУЖЕН ВНЕШНИЙ СТИМУЛ.**

Мы уже многое сделали на пути самомотивации. Однако дополнительная поддержка никому еще не помешала.

Что может явиться внешним стимулом? Да самые разные вещи: подарок, премия, публичное признание и т. д.

Для автора этой статьи таким стимулом послужило, например, его фото в плавках, сделанное в день принятия решения похудеть (как бы для истории). То есть, для последующей публикации через три месяца. Что называется – попал! Фото было весьма впечатляющим. Таким он себя еще не видел. И не хотел бы, чтобы видели другие. Но сделать было уже ничего нельзя. Точнее,

оставалось только одно - похудеть, чтобы потом гордиться успехом, а не стыдиться своей невообразимой полноты.

Но это очень сильное средство. Есть и другие.

2-Й СОВЕТ. Чтобы помочь самому себе в далеко не легком деле похудения, надо создать дополнительный внешний стимул:

- пообещайте себе награду после достижения поставленной цели (дорогую вещь, о которой вы давно мечтали; турпоездку в места, где вы еще никогда не были или хотели бы снова побывать и т.д.). А еще лучше, когда кто-нибудь (муж или жена, друг или подруга, начальник или коллега по работе) пообещает вам что-нибудь из вышеперечисленного. Если вы похудеете на конкретное количество килограмм к конкретному сроку;
- поспорьте с кем-нибудь. Дело очень даже может выгореть, т.к. большинство окружающих не поверят, что у вас получится. Они ведь не знают, что вы уже встали на рельсы похудения, что вы пойдете до конца.

В борьбе с лишними килограммами, как и в любой другой, **НУЖНЫ СОЮЗНИКИ.**

Поддержка близких является важнейшим фактором достижения результата. Если у вас есть семья, то без ее поддержки, добиться успеха в таком трудном деле, как коррекция избыточной массы тела, будет гораздо сложнее.

Наверное, вы и сами понимаете почему. На первых порах, пока ваши пищевые привычки еще не изменились, пока ваш аппетит еще на стороне ваших килограммов, а нюх от диеты обострился до безобразия, любой кухонный запах становится орудием пытки. Обеспечить щадящий режим для вашего обоняния на это время могут только близкие люди (муж, жена, мама и папа, бабушка и дедушка и т.д.), если они будут на вашей стороне.

А ведь они могут не верить в ваш успех по разным причинам. Во-первых, они могут подумать, что все это просто очередная блажь, очередная идиотская диета. Во-вторых, что раз у вас раньше не получалось, то и сейчас ничего не получится. В-третьих, они могут подумать, а вдруг именно сейчас у вас все получится – похудеете, похорошеете и... загуляете! В-четвертых, (такое иногда тоже бывает) между вами залегла какая-нибудь застарелая обида, и поддержки не дожидаться уже просто в отместку.

3-Й СОВЕТ. Чтобы похудеть, надо сделать близких людей своими союзниками:

- увлеките их идеей совместного похудения (чуть-чуть похудеть не помешает никому), помогите им обрести внутреннюю решимость похудеть (см. выше) и обеспечьте им внешний стимул (см. выше);

- сообщите им свой диагноз. Пусть их больше беспокоит реальная опасность для вашего здоровья, существующая сейчас, нежели гипотетическая возможность вас потерять, если вдруг вы «загуляете» когда-нибудь в будущем. Ведь вы не такой (ая), и не собираетесь, и не нужно вам это, и никогда не было нужно и т.д. и т.п.;
- проанализируйте ваши взаимоотношения с родственниками и, если найдется старая обида, постарайтесь ее загладить. Зачем с этим жить? Вот вам хороший повод все исправить.

Если же по какой-нибудь причине вам не удалось сделать близких людей своими союзниками, готовьтесь, что называется, «к труду и обороне». Тщательно продумайте тактику поведения. Хотя, на самом деле у вас есть небольшая фора. Близкие видят вас каждый день и заметят, что вы похудели позже всех.

Через пару недель первый успех придаст вам силы, ваш аппетит будет вам подвластен, любой кухонный запах станет вам нипочем. Но это будет через пару недель. Поэтому, если вдруг не повезет с союзниками, просто продержитесь. Вы сможете. Потому что у вас есть внутренняя решимость и внешний стимул.

Итак, процесс пошел. Вы начали довольно быстро худеть. Но вскоре вес встал. Он может стоять и неделю, и дольше. Вы соблюдаете диету, делаете зарядку, употребляете необходимые биологически активные добавки к пище. А вес стоит.

Поздравляю вас! Перед вами первый психологический барьер похудения.

Чтобы добиться поставленной цели и похудеть на конкретное количество килограмм, **НУЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ ПЕРВЫЕ ТРУДНОСТИ, ПОСЛЕ ПЕРВЫХ УСПЕХОВ.**

Дело в том, что вы уже добились кое-каких результатов и сбросили четверть, а то и треть намеченных килограммов. Казалось бы, чего еще надо, ведь и так уже похудели настолько, насколько раньше даже и не мечтали. Может действительно это ваш предел?

4-Й СОВЕТ. Чтобы процесс похудения продолжался, надо собраться с силами:

- припомните, зачем вы это дело начали и подкрепите своей внутренней решимостью. Вспомните, что у вас есть внешний стимул. Ведь, если вы сейчас остановитесь, не будет ни премий, ни подарков, ни публичного признания. Припомните, что у вас есть союзники, которые в вас верят.
- проведите аутотренинг. Поработайте со своим отношением к полноте. Вспомните как можно больше негативных выражений, связанных с избыточным весом, как называют толстых людей и толстые части тела. Самые обидные слова. Запишите их на

листе бумаги. Закройте глаза, повторите про себя первое выражение или слово несколько раз. Вспомните ситуацию, связанную с этим словом. Ощутите, как это неприятно. Прочувствуйте, как следует. Вытолкните это чувство из себя, откройте глаза и припечатайте его к листу бумаги, на котором оно написано. То же повторите со следующим выражением. Не торопитесь. Проработайте все негативные высказывания и припечатайте их к бумаге. А затем испытайте невыразимое удовольствие, когда будете рвать ее на мелкие кусочки. Обрывки бросьте в унитаз и смойте. После этого напишите на листе бумаги прямо противоположные позитивные утверждения. Опишите ваше представление о красивом теле. А теперь закройте глаза и повторите про себя первое выражение, ощутите, что это сказано о вас. Насладитесь этим. Не торопитесь. И так с каждым позитивным утверждением. Листок этот далеко не прячьте, периодически читайте и наслаждайтесь;

- увеличьте легкие физические нагрузки, но в разумных пределах. Не переусердствуйте;
- увеличьте число разгрузочных дней до двух в неделю, но не больше, не то резко снизится их эффективность.

Очень скоро вес опять начнет снижаться. Что же произошло? Да, просто, вы объяснили своему телу, что вам от него нужно. А то, есть не дают, нагружают, кормят таблетками. Что к чему? Ничего не понятно! А теперь все нормально.

Но ненадолго. Через две-три недели вес опять может замереть. Прошло уже полтора месяца, и вы сбросили почти половину того, что собирались. И тут начинаются странные вещи. Зарядка надоела. Разгрузочные дни соблюдать не удастся. Хочется есть после шести вечера. Да еще и праздники какие-нибудь подоспели не вовремя. Их ведь у нас полный календарь.

Перед вами второй психологический барьер. Это серьезное препятствие: Но его обязательно надо преодолеть. Теперь, когда вы уже на полпути к заветной цели, **НУЖНО ИДТИ ДО КОНЦА.**

Казалось бы, по внешним, не зависящим от нас причинам нам не удастся соблюдать установленный нами же режим. Но это только кажется, что причины внешние. Просто, вы чуть-чуть расслабились. Это – ничего. Сила воли, которой когда-то не было и в помине, за эти полтора месяца у вас откуда-то взялась. Проверено не раз. Вы уже многого добились и добьетесь еще большего. Столько пройдено, неужели сдаваться? А как же стимул? Ведь вот он, уже почти в руках, этот приз.

5-Й СОВЕТ. Чтобы не остановиться на полпути, надо напрячься всерьез:

- увеличьте физическую нагрузку. Теперь вы можете не только делать наклоны и прогуливаться по полчаса в парке. Покачайте пресс. Подберите для себя подходящий комплекс дополнительных упражнений;
- продолжайте использовать БАД. Не беспокойтесь, здоровью это не повредит. Они работают, хотя вы этого не замечаете;
- возьмите себя в руки и три раза в неделю устраивайте разгрузочные дни. Теперь вы можете и умеете это делать. Только, ради Бога, не голодайте. Это вовсе не то, что нужно и только повредит. Разгрузочный день это не голодовка.

Вы опять начнете худеть, и недели две-три все будет идти нормально. Однако вскоре вес снова встанет. А ведь осталось совсем чуть-чуть. Пара килограмм. Но вес встал и никак не снижается.

Вы еще не устали от психологических барьеров? Это – последний. Все, что вам сейчас нужно – это спокойствие. Чтобы процесс успешно завершился, вам **НУЖНО ВОВРЕМЯ ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ.**

Дело в том, что наша целеустремленность, выручавшая нас раньше, начинает нам мешать. Мы загоняем себя, как всадник, не жалеющий свою лошадь во время скачки.

Поставленная задача почти решена. Теперь можно слегка понизить накал страстей. Не расслабляться, нет. Просто перестать себя накручивать. Кроме того, не до конца же дней своих, мы будем бороться с избыточной массой тела! Пора подумать и о дальнейшей жизни.

6-Й СОВЕТ. Чтобы похудеть, наконец, до запланированного веса, надо перестать постоянно думать об этом:

- переключитесь на другие дела. Не думайте все время о том, как завтра утром встанете на весы и что там увидите. Выполняйте все процедуры программы похудения автоматически, забудьте о том, ради чего они делаются;
- уменьшите прием БАД на основе хитозана до обычной нормы. Уменьшите физические нагрузки, если вам этого хочется. Сократите число разгрузочных дней до одного - двух в неделю.

Как только вы это сумеете сделать, стрелка на весах снова пойдет вниз. Не пройдет и недели, как ваша цель, похудеть на конкретное количество килограмм к конкретному сроку, будет достигнута. Поскольку, это уже не очень важно для вас, вы можете совершенно спокойно закончить свою трехмесячную программу похудения и даже добавить еще килограмм к запланированному количеству без всяких усилий, просто по инерции.

Мои поздравления! Это действительно огромная победа! Ведь в глубине души вы и сами не были до конца уверены, что все получится, как задумано. Это только со стороны казалось, что все у вас идет, как «по маслу». Мы то с вами знаем, как это было. Было очень трудно, но вы справились!

Получите заслуженную награду!

Во-первых, поправленное здоровье. Это – самое главное.

Во-вторых, ту самую фигуру, о которой вы так безнадежно мечтали когда-то. Это – не менее важно.

В-третьих, все призы, которые вам обязаны вручить те, кого вам удалось подбить на спор в начале процесса.

В-четвертых, и громкоголосое, и немое (что часто даже более приятно) восхищение окружающих вашей силой воли. Хотя вы-то знаете, конечно, что помогла вам не сила воли, а внутренняя решимость, внешний стимул, союзники и собственный труд. Сила воли появилась позже, как говорится, к «шапочному разбору».

А теперь последнее и, может быть, самое важное – **НУЖНО СОХРАНИТЬ СЕБЯ И СВОЙ УСПЕХ.**

У вас обязательно возникнет эйфория от достигнутого успеха. Это неизбежно и ничего страшного в этом нет. Однако не стоит пребывать в этом состоянии. Не забывайте, что если все время ходить с задранной носом, то можно запнуться, упасть и больно этим носом приложиться об асфальт. Кроме того, помните, что сбросить вес очень трудно, а набрать обратно – пара пустяков.

7-Й СОВЕТ. Чтобы все, что было, было не зря, надо преодолеть головокружение от успехов:

- вспомните о том, что вы такой же человек, как и все, а не супермен. Просто вы взяли за себя раньше, чем другие, и только поэтому раньше, чем они, добились результата;
- не затягивайте празднование своей победы. Насладитесь признанием своих успехов и быстрее возвращайтесь к насущным делам;
- не забудьте выполнить свои обязательства перед близкими людьми и союзниками. Они вложили часть себя в ваш успех и вправе рассчитывать на вашу благодарность;
- постарайтесь сохранить выработавшиеся за три месяца пищевые привычки и режим дня. Не забывайте делать зарядку и хотя бы раз в неделю устраивайте себе разгрузочный день. Возможно, вам захочется заняться каким-нибудь видом спорта (гимнастика Ушу, бег, туризм и т.д.). Не отказывайте себе в этом невинном удовольствии;
- не держите «секреты» своего успеха при себе. Помогите похудеть своим друзьям и знакомым.

Последовав этим простым советам, вы сохраните хорошую физическую форму на долгие годы, а также приобретете огромное количество новых друзей и последователей.

Итак, чтобы похудеть, помните!

- 1. НУЖНА ВНУТРЕННЯЯ РЕШИМОСТЬ.**
- 2. НУЖЕН ВНЕШНИЙ СТИМУЛ.**
- 3. НУЖНЫ СОЮЗНИКИ.**
- 4. НУЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ ПЕРВЫЕ ТРУДНОСТИ, ПОСЛЕ ПЕРВЫХ УСПЕХОВ.**
- 5. НУЖНО ИДТИ ДО КОНЦА.**
- 6. НУЖНО ВОВРЕМЯ ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ.**
- 7. НУЖНО СОХРАНИТЬ СЕБЯ И СВОЙ УСПЕХ.**

С теорией похудения вы познакомились. Надеемся, что Вы с успехом примените её на практике!

Удачи вам!

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:**ЗЕРНОВЫЕ, МУЧНЫЕ**

Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта	Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта
Баранки	314	Бобы	58
Горох	324	Горох зелёный	272
Крупа гречневая	329	Крупа кукурузная	326
Крупа манная	333	Крупа овсяная	370
Крупа перловая	328	Крупа пшеничная	334
Крупа ячневая	324	Кукурузные хлопья	370
Макаронные изделия	340	Мука пшеничная	350
Мука ржаная	347	Овсяные хлопья	305
Печенье столовое	420	Рис	332
Рис шлифованный	343	Сдоба	304
Соя	395	Сухари дорожные	360
Сушки	330	Фасоль	310
Хлеб "дарницкий"	205	Хлеб пшеничный	226
Хлеб ржаной	210	Чечевица	310
Ячменные хлопья	310		

ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ

Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта	Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта
Баклажаны	22	Белые свежие	25
Белые сушеные	210	Брокколи	34
Брюква	37	Грибы свежие	30
Кабачки	14	Капуста белокочанная	25
Капуста брюссельская	13	Капуста квашеная	22
Капуста кольраби	30	Капуста краснокочанная	27
Капуста савойская	35		
Капуста цветная	18	Картофель	90
Каштаны	210		
Корень сельдерея	38	Кукуруза	105
Лук зелёный	18	Лук репчатый	50
Маслины	350	Маслята	25
Морковь	40	Огурцы свежие	15
Огурцы солёные	8	Опята свежие	20
Пастернак	18	Перец сладкий	18
Петрушка	42	Подберезовики свежие	32
Подосиновики свежие	32	Ревень	16
Редис	20	Редька	26
Репа	22	Салат	18
Свекла	50	Сельдерей	21
Спаржа	21	Сыроежки свежие	18
Томаты	17	Тыква	28
Укроп	29	Фасоль белая	350
Фасоль стручковая	34	Фенхель	50
Хрен	70	Цуккини	30
Черемша	35	Чеснок	96
Шампиньоны	25	Шпинат	18
Щавель	28		

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта	Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта
Абрикос	50	Авокадо	99
Айва	30	Алыча	37
Ананас	45	Апельсин	40
Арбуз	40	Бананы	100
Брусника	41	Виноград	70
Вишня	50	Голубика	37
Гранат	54	Грейпфрут	36
Груша	44	Дыня	50
Ежевика	33	Земляника	37
Изюм	287	Инжир	56
Киви	49	Кизил	40
Клюква	29	Крыжовник	43
Курага	298	Лимон	31
Малина	41	Мандарин	41
Морошка	30	Облепиха	31
Персик	44	Рябина	56
Слива	44	Смородина белая	41
Смородина красная	43	Смородина черная	45
Урюк	278	Финики	280
Хурма	63	Черешня	52
Черника	44	Чернослив	226
Шелковица	52	Яблоки сушеные	271
Яблоко	45		

МЯСО, МЯСОПРОДУКТЫ, ЯЙЦА

Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта	Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта
Баранина	207	Ветчина	370
Говядина	158		
Грудинка	470	Гусь	395
Индейка	207	Индюк	230
Колбаса копченая	510	Колбаса любительская	300
Колбаса мозговая	342	Колбаса московская	470
Колбаса украинская	350	Колбаса чайная	180
Колбаса языковая	220	Корейка	430
Крольчатина	120	Курица	185
Окорок	360	Паштет из печени	315
Печень говяжья	90	Почки говяжьи	60
Саями	560	Сардельки	150
Свинина	390	Сердце	90
Сосиски	200	Утка	410
Фазан	145	Шпик	660
Язык говяжий	279	Язык свиной	300
Язык телячий	160	Яичный порошок	550
Яйцо, 1 шт.	75		

РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ

Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта	Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта
Бычки	145	Горбуша	148
Икра зернистая	250	Икра кетовая	255
Икра минтая	131	Икра паюсная	237
Кальмар	80	Камбала	93
Карась	88	Карп	89
Кета	140	Корюшка	90
Краб	70	Креветка	85
Креветка дальневосточная	135	Ледяная(рыба)	75
Лещ	100	Лососевые	405
Лосось морской	190	Макрурус	60
Мидии	75	Минога	165
Минтай	70	Мойва	156
Моллюски	85	Морская капуста	8
Навага	73	Налим	80
Нототения мраморная	160	Окунь морской	110
Окунь речной	85	Омар	85
Осетр	165	Палтус	102
Печень трески	615	Пикша	168
Путассу	72	Рыба-сабля	113
Рыбец каспийский	97	Рыбные палочки	200
Сазан	120	Сайра крупная	260
Сайра мелкая	142	Салака	120
Севрюга	136	Сельдь	240
Сельдь солёная	260	Семга	220
Сиг	145	Скумбрия	153
Сом	160	Ставрида	120
Стерлядь	325		
Судак	70	Треланг	37
Треска	65	Тунец	97
Угольная рыба	160	Угорь	335
Угорь морской	95	Форель	210
Хек	85	Шпроты в масле	250
Щука	73	Язь	120

МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Название продукта	ккал в 100 г продукта	Название продукта	ккал в 100 г продукта
Брынза из коровьего молока	265	Йогурт натуральный 1.5% жирности	50
Кефир жирный	61	Кефир нежирный	31
Молоко ацидофильное	85	Молоко сгущенное	140
Молоко сгущенное с сахаром	320	Молоко сухое цельное	470
Молоко цельное	62	Простокваша	59
Ряженка	84	Сливки 10% жирности	120
Сливки 20% жирности	200	Сметана 10% жирности	115
Сметана 20% жирности	205	Сметана 25% жирности	285
Сыр алтайский 50%	397	Сыр гауда 45%	385
Сыр голландский	360	Сыр камамбер 50%	330
Сыр ламбер 50%	378	Сыр пармезан 40%	330
Сыр плавленый	240	Сыр плавленый колбасный	270
Сыр пошехонский	332	Сыр рокфор	360
Сыр российский	370	Сыр степной	360
Сыр честер 50%	400	Сыр швейцарский	395
Сыр эдамер 40%	340	Сыр эмменталь 45%	420
Сырки и масса творожные особые	340	Сырковая масса	208
Творог жирный	225	Творог нежирный	89
Творог полужирный	155		

ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта	Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта
Арахисовое масло	895	Гусиный жир	930
Жир говяжий, свиной, бараний топлёный	925	Кокосовое масло	925
Майонез	627	Маргарин бутербродный	745
Маргарин для выпечки	675	Маргарин молочный	725
Маргарин сливочный	760	Масло растительное	899
Масло сливочное	780	Масло соевое	900
Масло топлёное	925	Молочный жир	375
Шпик свиной без шкурки	800		

НАПИТКИ

Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта	Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта
Абрикосовый сок	57	Ананасовый сок	45
Апельсиновый напиток (шипучий)	43	Апельсиновый сок	40
Вино белое сухое	66	Вино красное сухое	68
Виноградный сок	52	Вишнёвый сок	53
Вода	0	Грейпфрутовый сок	35
Квас	25	Клюквенный сок	51
Кока-Кола	43	Кофе чёрный (без сахара)	0
Лимонад	37	Минеральная вода	0
Морковный сок	27	Пиво	32
Томатный сок	15	Шампанское сухое	85
Яблочный сок	43		

СЛАДОСТИ, МОРОЖЕНОЕ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта	Название продукта	Кол-во ккал в 100 г продукта
Варенье клубничное	310	Варенье яблочное	350
Вафли с жиросодержащими начинками	540	Вафли с фруктовыми начинками	345
Выпечка	400	Зефир	330
Ирис	388	Карамель	295
Конфеты фруктовые	400	Конфеты, глазированные шоколадом	398
Мармелад	295	Мёд	320
Мороженое молочное	140	Мороженое пломбир	230
Мороженое сливочное	185	Мороженое эскимо сливочное	275
Пастила	305	Пирожки печеные	220
Пирожное песочное	445	Пирожное слоеное с кремом	540
Пирожное слоеное с яблоком	454	Пирожные	430
Повидло	280	Пряники	335
Сахар	400	Торт бисквитный с фруктовой начинкой	390
Торт миндальный	530	Торт шоколадный	490
Халва	500	Шоколад молочный	550
Шоколад темный	545		

Рабочий дневник

П/п	Дата	Зарядка	Каталитин			Хитолан			Лептоник		ккал			Вес (кг)
			У	Д	В	У	Д	В	У	Д	Завтрак	Обед	Ужин	
1			+	+	+	+	+	+	+	+				
2			+	+	+	+	+	+	+	+				
3			+	+	+	+	+	+	+	+				
4			+	+	+	+	+	+	+	+				
5			+	+	+	+	+	+	+	+				
6			0	0	0	+	+	+	+	+				
7			0	0	0	+	+	+	+	+				
8			0	0	0	+	+	+	+	+				
9			+	+	+	+	+	+	+	+				
10			+	+	+	+	+	+	+	+				
11			+	+	+	+	+	+	+	+				
12			+	+	+	+	+	+	+	+				
13			+	+	+	+	+	+	+	+				
14			0	0	0	+	+	+	+	+				
15			0	0	0	+	+	+	+	+				
16			0	0	0	+	+	+	+	+				

№ 9520

ООО "Апифарм"

www.apifarm.ru

Email: apifarm@apifarm.ru

