



УКРАЇНА

(19) **UA** (11) **65848** (13) **U**
(51) МПК (2011.01)
A61K 36/00
A61M 21/00
A61K 47/26 (2006.01)

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІ
УКРАЇНИ

ОПИС ДО ПАТЕНТУ НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

видається під
відповідальність
власника
патенту

(54) СПОСІБ ЗНИЖЕННЯ НАДМІРНОЇ ВАГИ

1

2

(21) u201109924

(22) 10.08.2011

(24) 12.12.2011

(46) 12.12.2011, Бюл.№ 23, 2011 р.

(72) ЦВЕТКОВА АЛЛА БОРИСІВНА

(73) ЦВЕТКОВА АЛЛА БОРИСІВНА

(57) 1. Спосіб зниження надмірної ваги, що полягає в призначенні низькокалорійної дієти з використанням препаратів рослинного походження, який **відрізняється** тим, що спосіб здійснюють у два етапи, при цьому як на першому, так і на другому етапах розробляють програму харчування, що включає використання продуктів зі зниженим вмістом жирів і глікемічним індексом не більше 45 з урахуванням індивідуальності пацієнта з подальшим призначенням одноразової комфортної порції їжі в межах 250-450 г з сумарною кількістю жиру, що надходить з їжею, від 16 до 21 г і обов'язковим зважуванням порції їжі, що вживається, а також прописують щоденне споживання води в кількості від 1 до 2,5 л на добу, тривалість першого етапу обмежують 3-5 тижнями і інтервалом прийому їжі з високим вмістом клітковини від 2 до 4 годин на добу з поступовим переходом на порцію в 350 г, при цьому як препарат рослинного походження використовують настій збору рослинних компонентів, направлений на поліпшення моторики кишечника, регуляцію нервового стану людини, поліпшення відтоку рідини, зменшення рівня холестерину, зниження апетиту, від 1 до 3 стаканів в день, на другому етапі у раціон харчування вводять продукти, що мають нейтралізуючий ефект, а також продукти з високим вмістом білка, з можливістю поєднання останніх з овочами з високим вмістом клітковини у другій половині дня, а їжу приймають у 5-6 прийомів, як препарат рослинного походження використовують настій вітамінізуючого збору рослинних компонентів, направлений на поліпшення роботи імунної системи, крім того, призначають фізичні навантаження, як статичні так і динамічні, щодня тривалістю від 30 до 50 хв.

2. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що на першому етапі дозволяють повторне вживання їжі через 20 хв. після попереднього.

3. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як збір для настою, направлено на поліпшення моторики кишечника, регуляцію нервового стану людини, поліпшення відтоку рідини, зменшення рівня холестерину, зниження апетиту, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: насіння льону - 10 г, листя брусниці - 30 г, барбарис - 30 г, ромашка - 50 г, меліса - 20 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води.

4. Спосіб за пп. 1, 3, який **відрізняється** тим, що згаданий настій призначають пацієнтам до 35 років.

5. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як збір для настою, направлено на поліпшення моторики кишечника, регуляцію нервового стану людини, поліпшення відтоку рідини, зменшення рівня холестерину, зниження апетиту, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: корінь алтеї - 30 г, польовий хвощ - 25 г, аніс - 20 г, кріп пахучий - 20 г, насіння фенхеля - 7-10 г, глід - 30 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води.

6. Спосіб за пп. 1, 5, який **відрізняється** тим, що згаданий настій призначають пацієнтам після 35 років.

7. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як збір для вітамінізуючого настою, направлено на поліпшення роботи імунної системи, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: кропива - 20 г, листя волоського горіха - 20 г, плоди шипшини - 20 г, лимонник китайський - 30 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води.

8. Спосіб за пп. 1, 7, який **відрізняється** тим, що згаданий настій призначають пацієнтам після 40 років.

9. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як збір для вітамінізуючого настою, направлено на поліпшення роботи імунної системи, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: радіола рожева - 30 г, меліса - 30 г, листя чорної смородини - 30 г, корінь женьшеня - 15 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води.

10. Спосіб за пп. 1, 9, який **відрізняється** тим, що згаданий настій призначають пацієнтам до 40 років.

(13) **U**
(11) **65848**
(19) **UA**

Корисна модель належить до медицини і може бути використана для корекції (зниження) надмірної ваги людини.

Проблема надмірної ваги і ожиріння стосується широких верств населення з різним рівнем доходу в економічно розвинених країнах та країнах, що розвиваються. Збиток для здоров'я, що наноситься ожирінням, зіставимий з шкодою від куріння і вживання алкоголю. Надмірна вага збільшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету другого типу, захворювань органів травлення, печінки і підшлункової залози, погіршує якість життя, знижує самооцінку і негативно впливає на тривалість життя.

Поширеність органічних розладів, що викликають надмірну вагу при нормальній харчовій поведінці, незначна і не перевищує 1-2 % від загального числа людей з надмірною вагою. Основними причинами ожиріння є надмірне харчування і малорухливий спосіб життя.

Найбільш важливою мішенню для терапії ожиріння і корекції надмірної ваги є спосіб життя і нерациональна харчова поведінка, зокрема, компульсивна харчова поведінка, хронічне переїдання, незбалансоване по калорійності і по компонентному складу харчування.

Відомий спосіб корекції ваги тіла людини (патент РФ №2019996, А61М21/00, 1993), суть якого полягає в поєднанні одноразової психотерапевтичної дії з дієтотерапією протягом двох місяців, при цьому спочатку пацієнтів формують в групи за ознакою ідентичної навіюваності, здійснюють раціональну психотерапію в стані неспання, потім на тлі релаксації, що посилюється, здійснюють гетеросугестивну дію з установкою на вироблення негативних емоцій до зловживання їжею з підвищеною енергетичною цінністю.

Відомий "Спосіб Тукаєва Р.Д. лікування аліментарного ожиріння" (патент РФ №2008028, А61М21/00, 1992). Лікування досягається шляхом проведення психотерапії в стані медитації з подальшим виведенням пацієнта з цього стану, який відрізняється тим, що заздалегідь проводять психотерапію в стані неспання, при цьому за допомогою вербального навіювання підкріплюють і підсилюють мотивацію зниження ваги, потім вводять пацієнта в стан медитації, здійснюють гетеросугестивну дію з установкою на вироблення негативних емоцій до зловживання їжею з підвищеною енергетичною цінністю.

Основними недоліками згаданих способів є:

- відсутність індивідуального підходу до хворого ожирінням, що, зокрема, виключає можливість психоаналізу причин ожиріння конкретного пацієнта;
- спрямованість психотерапії в основному на дотримання дієти, що є лише одним з багатьох чинників ожиріння;
- не всі хворі ожирінням піддаються навіюванню.

Відомий спосіб зниження ваги, при якому заздалегідь з'ясовують причини, що привели пацієнта до ожиріння, і мотиви, що спонукали його зайнятися схудненням. На підставі цих відомостей знаходять індивідуальні психологічні установки для проведення психотерапії і складання формул для аутогенного тренування. Проводять 3-10 сеансів психотерапії по 30 хв., при цьому навіювання здійснюють в стані неспання і в стані медитації. Під час сеансу психотерапії здійснюють пасові кругові рухи рукою в області головного і спинного мозку. Рухи починають в області голови і закінчують круговими рухами навколо кожного хребця зверху вниз по хребту. Одночасно вселяють, що відбувається активація імунної системи і відновлюється саморегуляція. Проводять щоденне зважування і при зниженні початкової ваги на 7-10 % протягом подальших 25-35 днів призначають низькокалорійну дієту, прийом лікарських препаратів рослинного походження, поліпшуючих обмінні процеси, проводять міостимуляцію і виконують фізичні вправи на тренажерах не менше трьох занять на тиждень по 30 хв. (патент RU, МПК А61М21/00, А61К35/78, А61Н1/18, А61Н1/26).

Відомий спосіб лікування ожиріння шляхом дієтотерапії зниженої калорійності з обмеженням вуглеводовмісних продуктів і жирів. Для цього знижують калорійність харчування до 1200 ккал, включаючи в раціон вуглеводовмісні продукти з глікемічним індексом менше 40. При зниженні початкової маси тіла на 5 % і стабілізації ваги протягом 3 місяців збільшують калорійність до розрахованої величини, визначуваної по формулі розрахунку добової калорійності, рекомендованої ВІЗ, з урахуванням статі, віку, ваги і фізичної активності. При цьому в раціон харчування вводять вуглеводовмісні продукти з глікемічним індексом 40-69 до зниження ваги до заданого рівня (патент RU №2258533 МПК А61К47/26). До недоліків способу слід віднести те, що згаданий спосіб в основному заснований на використанні дієтичного харчування, яке не закріплює у людини стійкої звички харчуватися правильною і здоровою їжею.

Відома безліч композицій фіточаїв, так з патенту RU №2172589 відома композиція фіточаю "Схудни", що містить комірник, кріп пахучий, кульбабу, левзею, жостір ольховидний, бадан товстолистий, подорожник, шипшину, ромашку аптечну, солянку холмову в певних вагових співвідношеннях.

Відомий також фіточай, розкритий в патенті RU №2162644, що містить суміш квіток гібіскуса і листя касії (сенни) в кількості 97,0-99,6 мас. % і рослинні домішки-добавки в кількості 0,4-3,0 мас. %.

Згадані фіточаї використовують для зниження ваги, проте вони в основному мають послаблюючу дію, і їх ефективність відносно зниження ваги є невисокою.

Відомий спосіб зниження ваги по патенту України № 41776, МПК А61М 21/00, який полягає в

тому, що спочатку виявляють причину ожиріння і мотивацію для зниження ваги, на основі чого знаходять індивідуально-психологічні настанови для проведення психотерапії з використанням методів аутогенного тренування у стані неспання і медитації, індивідуально підбирають низькокалорійну дієту та фізичні навантаження. Визначають психологічний тип пацієнта, за яким вибирають методи навіювання, самонавіювання і афірмації для аутогенного тренування, виробляють і закріплюють стійкі навички правильного харчування, низькокалорійна дієта полягає в збалансованому харчуванні на основі високоенергетичних та вітамінних продуктів з регуляцією водного балансу, а як фізичні навантаження застосовують комплекси вправ, що поєднують статичні та динамічні навантаження м'язів, і дихальні вправи, які спрямовані на знімання стресу, причому процес корекції ваги здійснюють протягом 3-4 місяців при постійному індивідуальному контролі дій кожного пацієнта за допомогою мобільного зв'язку і індивідуального графіка роботи з використанням зворотного зв'язку кожного пацієнта з інструктором (прототип).

Відомі способи корекції надмірної ваги не приводять до довготривалого ефекту, причому медикаментозні і хірургічні методи лікування небезпечні, а застосування інтенсивних фізичних навантажень протипоказане при багатьох хронічних захворюваннях, в літньому і похилому віці, всі вони однобокі як в плані підходу до виникнення ожиріння, так і в плані вирішення проблеми лікування ожиріння знову-таки кожного окремого узятого пацієнта; більш того, як правило, пацієнта націлюють на швидке схуднення (що само по собі небезпечно ускладненнями для пацієнта) без належної орієнтації на зміну всього подальшого способу життя, що включає багато сфер життєдіяльності людини: харчування, фізичні навантаження, соціальну адаптацію і таке інше, крім того, застосування психотерапевтичних методів має деякі обмеження, оскільки не всі пацієнти піддаються навіюванню.

У основу корисної моделі поставлено задачу удосконалення відомого методу зниження ваги шляхом розробки індивідуальної для кожного пацієнта програми харчування, яка включає використання рослинних компонентів, що забезпечує зміну і/або вироблення правильних харчових звичок і не супроводжується внутрішнім дискомфортом.

Поставлена задача вирішується тим, що у відомому способі зниження надмірної ваги, який полягає в призначенні низькокалорійної дієти з використанням препаратів рослинного походження, згідно із корисною моделлю, спосіб здійснюють у два етапи, при цьому як на першому, так і на другому етапах розробляють програму харчування, що включає використання продуктів зі зменшеним вмістом жирів і глікемічним індексом не більше 45 з урахуванням індивідуальності пацієнта з подальшим призначенням одноразової комфортної порції їжі у межах 250-450 г з сумарною кількістю жиру, що надходить з їжею, від 16 до 21 г і обов'язковим зважуванням порції їжі, що вживається, а також прописують щоденне споживання води в кількості від 1 до 2.5 л на добу, тривалість першого

етапу обмежують 3-5 тижнями і інтервалом прийому їжі з високим вмістом клітковини від 2 до 4 годин на добу з поступовим переходом на порцію в 350 г, при цьому як препарат рослинного походження використовують настій збору рослинних компонентів, що сприяє поліпшенню моторики кишечника, регуляції нервового стану людини, поліпшенню відтоку рідини, зменшенню рівня холестерину, зниженню апетиту, від одного до трьох стаканів в день, на другому етапі у раціон харчування вводять продукти, що мають нейтралізуючий ефект, а також продукти з високим вмістом білка, з можливістю поєднання останніх з овочами з високим вмістом клітковини, у другій половині дня, а їжу приймають у 5-6 прийомів, як препарат рослинного походження використовують настій вітамінізуючого збору рослинних компонентів, який сприяє поліпшенню роботи імунної системи, крім того, призначають фізичні навантаження як статичні, так і динамічні, щодня тривалістю від 30 до 50 хв.

Крім того, на першому етапі дозволяють повторне вживання їжі через 20хв. після попереднього.

Крім того, як збір, що сприяє поліпшенню моторики кишечника, регуляції нервового стану людини, поліпшенню відтоку рідини, зменшенню рівня холестерину, зниженню апетиту, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: насіння льону - 10 г; листя брусниці - 30 г; барбарис - 30 г; ромашка - 50 г; меліса - 20 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води.

Крім того, згаданий настій призначають пацієнтам до 35 років.

Крім того, як збір, що сприяє поліпшенню моторики кишечника, регуляції нервового стану людини, поліпшенню відтоку рідини, зменшенню рівня холестерину, зниженню апетиту, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: корінь алтеї - 30 г, польовий хвощ - 25 г, аніс - 20 г, кріп пахучий - 20 г, насіння фенхеля - 7-10 г, глід - 30 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води.

Крім того, згаданий настій призначають пацієнтам після 35 років.

Крім того, як збір для вітамінізуючого настою, направлено на поліпшення роботи імунної системи, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: кропива - 20 г, листя волоського горіха - 20 г, плоди шипшини - 20 г, лимонник китайський - 30 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води.

Крім того, згаданий настій призначають пацієнтам після 40 років.

Крім того, як збір для вітамінізуючого настою, направлено на поліпшення роботи імунної системи, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: радіола рожева - 30 г, меліса - 30 г, листя чорної смородини - 30 г, корінь женьшеня - 15 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води.

Крім того, згаданий настій призначають пацієнтам до 40 років.

У основі методу лежить плавна зміна харчових звичок людини - продукти харчування, порція, часовий режим харчування, смакові переваги і таке інше, що надалі приводить до скидання ваги.

Процес скидання ваги супроводжується вживанням настоїв з рослинних компонентів, що допомагають налагодити роботу організму людини в даний період.

Метод умовно можна поділити на 2 основних етапи: первинний ввідний етап програми і вторинний - етап активного скидання ваги. При цьому тривалість першого етапу складає, як правило, від 3 до 5 тижнів, тривалість же другого етапу залежить від того, який кінцевий результат бажає отримати пацієнт.

На першому етапі забезпечується плавний перехід від звичного харчування людини до правильного, за рахунок програми харчування, розробленої з урахуванням індивідуальності людини і його фізіологічних параметрів: віку, ваги, захворювань, рівня харчової залежності, харчових звичок і переваг, рівня зайнятості і таке інше. У програмі враховуються всі особливості людини, що забезпечує її проходження без стресу для організму і внутрішнього дискомфорту.

На початку програми складаються плани харчування на перші тижні для виявлення комфортної порції їжі для людини, яка спочатку може коливатися в межах 300-450 г з поступовим переходом на порцію в 350 г.

У міру проходження програми необхідно дотримуватися наступних обов'язкових правил:

- щоденне вживання води для збереження водного балансу організму і очищення організму від продуктів розпаду, токсинів і шлаків, що накопичуються в процесі зменшення жирової клітки, крім того, достатнє споживання води дозволяє поліпшити обмінні процеси організму, що прискорює процес скидання ваги. Кількість води, що вживається, прописується залежно від індивідуальних особливостей організму, захворювань і може коливатися від 1 до 2,5 л на добу.

- обов'язкове зважування порції їжі, що вживається, в готовому вигляді для контролю необхідної фізіологічної порції.

Одноразова порція як для першого, так і для другого етапу становить 350 г (на початку першого етапу може досягати 450 г). Враховуючи, що об'єм шлунка складає близько 350 г, після надходження відповідної кількості їжі організм має відчуття ситості. Якщо ж цього не відбувається, можливий повтор порції в половинному або у тому ж об'ємі по закінченню 20 хвилин. Саме через 20 хвилин визначається, чи достатній рівень глюкози в крові для нормальної роботи організму в даних умовах. Харчування відбувається з інтервалом від 2 до 4 годин, залежно від часу доби і порції. При цьому слід враховувати, що якщо в кров тривалий час не надходять живильні речовини, то організм сприймає це як сигнал про недостатню кількість їжі, і це приводить до збільшення жирової клітки при першому ж надходженні великої порції їжі. Перерви між їжею більше 4-х годин приводять до уповільнення метаболізму, що істотно уповільнює процес скидання ваги.

На першому етапі проходження програми з пацієнтом обговорюються продукти харчування, рекомендовані і не рекомендовані в даному способі скидання ваги. Рекомендовані продукти - продукти із заниженим вмістом жирів, високим вмістом клітковини і глікемічним індексом не більше 45, а також білкова їжа з низьким вмістом жиру (нежирні сорти м'яса, риби, яйця, нежирний сир). Рекомендована кількість жиру, що надходить з їжею, не повинна перевищувати 16-18 г на добу, максимальна кількість - до 21 г. Із списку рекомендованих продуктів формують нові харчові звички людини.

Решта продуктів харчування не є бажаною, але при великій прихильності до деяких з них визначається допустима порція і кількість прийомів даного продукту в тиждень. Під час виконання програми харчування може здійснюватися щоденний контроль людини в телефонному режимі, для постановки плану харчування, контролю прийняття їжі, корекція плану харчування залежно від життєвих обставин і ситуації, смакових переваг в даний момент і інших побажань людини. Також консультанти надають допомогу в подоланні вечірнього апетиту і психологічну допомогу в стресових ситуаціях, для зняття неконтрольованого вживання їжі.

Проходження первинного етапу супроводжується вживанням певних настоїв з рослинних компонентів, направлених на поліпшення моторики кишечника, регуляцію нервового стану людини, поліпшення відтоку рідини, зменшення рівня холестерину, пониження рівня апетиту.

При цьому передбачається дві рецептури, які призначають в залежності від віку пацієнта. Так збір №1, що включає насіння льону - 10 г; листя брусниці - 30 г; барбарис - 30 г; ромашка - 50 г; меліса - 20 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води призначають пацієнтам у віці до 35 років, оскільки він має більш м'яку дію, а збір № 2, що включає корінь алтеї - 30 г, польовий хвощ - 25 г, аніс - 20 г, кріп пахучий - 20 г, насіння фенхеля - 7-10 г, глід - 30 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води - пацієнтам у віці після 35 років або з надмірною вагою більше 30 кг, як збір, що має посилену дію.

Для отримання настою як із збору №1, так і із збору №2, останні настоюють близько 5-7 хвилин. Початкова доза - 1 склянка в день з поступовим збільшенням до 3-х склянок в день.

При використанні настоїв враховуються індивідуальні особливості людини, а також наявність протипоказань, в цьому випадку деякі компоненти можуть бути змінені.

Другий етап заявленого способу направлений на інтенсивне скидання ваги. Тривалість залежить від мети встановленої людиною (бажана кількість кілограмів, що скидаються). Швидкість скидання ваги на даному етапі залежить від первинної надмірної ваги людини. При надмірній вазі менше 10 кг швидкість скидання ваги коливається в межах від 0,7 до 1,2 кг в тиждень. При надмірній вазі від 10 до 25 кг швидкість скидання ваги складає 0,9-1,4 кг в тиждень. І при надмірній вазі більше 25 кг швидкість скидання ваги від 1,2 до 1,8 кг у тиждень. Дана швидкість скидання ваги дозволяє від-

новити обмінні процеси організму, не впливаючи на стан здоров'я.

На даному етапі разом з продуктами харчування, які передбачені на першому етапі, використовуються продукти, що мають нейтралізуючий ефект (кількість енергії витрачається на переробку даного продукту, більше ніж їх калорійність). Наприклад: огірки, помідори, спаржа, петрушка, корінь селери, крес салат. Використання даних продуктів дає можливість істотно знизити денний калораж, не зменшуючи порції.

Як на першому так і на другому етапі в раціоні використовують вуглеводоємні продукти з глікемічним індексом не більше 45. За бажанням в план харчування людини можуть включатися продукти з середнім і високим глікемічним індексом, при цьому чітко обговорюється порція, кількість їжі і співвідношення продуктів, щоб не уповільнити процес скидання ваги.

На другому етапі, в другій половині дня план харчування побудований на продуктах з високим вмістом білка і зниженою жирністю (морепродукти, м'ясо нежирних сортів, риба, яйця). Поєднуються дані продукти з овочами з високим вмістом клітковини. Дане поєднання продуктів дозволяє організму витрачати велику кількість енергії на їх переробку, що прискорює процес скидання ваги.

План харчування складається з 5-6 прийомів їжі щоденно (розмір порції від 250 до 350 гр.), в кожному прийомі їжі слід чітко дотримуватись поєднання продуктів. Поєднання білків і простих вуглеводів в уранішній час не допустимо. Іноді за побажанням людини дане поєднання можливе в обідній або вечірній час з використанням продуктів, що містять велику кількість клітковини.

На другому етапі збільшують фізичну активність людини за рахунок додавання фізичного навантаження. Фізичні навантаження поділяються на

два типи - статичні, направлені на розтягання, дихальні вправи, які сприяють нормалізації обмінних процесів і еластичності м'язів і шкіри, і динамічні - направлені на активізацію м'язової системи, а також сприяють корекції фігури. Програма фізичних навантажень змінюється з періодичністю 1 раз в один або два тижні і направлена на розробку всіх груп м'язів організму. Вправи виконуються щодня, тривалість від 30 до 50 хв.

Проходження другого етапу супроводжується вживанням вітамінізованих настоїв, направлених на поліпшення роботи імунної системи, як і на першому етапі використовують настої із збору рослинних компонентів двох видів, а саме - кропива - 20 г, листя волоського горіха - 20 г, плоди шипшини - 20 г, лимонник китайський - 30 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води (збір № 3), радіола рожева - 30 г, меліса - 30 г, листя чорної смородини - 30 г, корінь женьшеню - 15 г, з розрахунку 10-15 г збору на 200 мл води (збір № 4).

Для отримання настою як із збору № 3, так і із збору № 4, останні настоюють близько 5-7 хвилин. Початкова доза - 1 склянка в день з поступовим збільшенням до 3-х склянок в день.

Збір № 3 рекомендований пацієнтам після 40 років, як збір посиленої дії, збір № 4 рекомендований пацієнтам до 35-40 років і з невеликою надмірною вагою, як збір полегшеної дії.

Даний метод направлений на зміну харчових звичок людини, зміну смакових переваг і придбання індивідуального стилю харчування.

Ефективність даного способу полягає в тому, що програма харчування розроблена індивідуально під кожну людину з його участю не викликає внутрішнього дискомфорту і не складна у використанні. Щоденний контроль з боку консультанта підсилює усвідомлення процесу і допомагає досягти результату в запланований період.