

List od Pani Barbary

z dedykacją dla tych, którzy chcą o siebie zawalczyć, ale potrzebują zachęty

Dziękujemy za list i zgodę na publikację zdjęć. Mamy nadzieję, że będzie to duża inspiracja dla wielu osób, bo jak pisze Pani Barbara: „Nigdy nie jest za późno”.

Moja przygoda z Dr. Jacob's rozpoczęła się w drugiej połowie 2013 roku. Przeczytałam w jednym z kolorowych czasopism, list pewnej pani zatytułowany "Odchudził mnie kolega". Wiele rzeczy już w życiu próbowałam żeby się odchudzić, dlatego podchodzę sceptycznie do różnego rodzaju pomocy w redukowaniu wagi. Dlatego zajęło mi troszeczkę więcej czasu zanim zadzwoniłam do Dr. Jacob's. Najpierw kielkowała mi ta myśl, a potem pomyślałam, że co mam właściwie do stracenia – porozmawiać zawsze można. No i zadzwoniłam. Otrzymałam wyczerpujące odpowiedzi na moje pytania, zamówiłam zestaw na Kurację Cholinową (dla regulacji metabolizmu i wspomżenia spalania tłuszczu) a dodatkowo VitaColon dla zrobienia porządku z jelitami, wzmocnienia wątroby i nerek. I tak moja przygoda zaczęła się we wrześniu 2013 roku. Na samym początku stosowałam tę kurację intensywnie, później już łagodnie, i tak stosuję do dziś.

Moja waga wyjściowa przy rozpoczynaniu używania tych suplementów, wynosiła 111-112 kg. Wtedy mój rozmiar ubrań to było, o zgrooooooozo, 54! Teraz – luty 2015 – moja waga to 80 kg, a rozmiar ubrań 42- 44. Samopoczucie idealne.

Na początku spadek wagi był bardziej dynamiczny, teraz troszeczkę wolniej, ale nadal spada. W dalszym ciągu stosuję kurację żeby utrwalić uzyskany efekt. Nadal w planie mam aby jeszcze rzucić 10 kg. Mam obecnie 64 lata i przekonałam się, że wiek przy odchudzaniu nie ma absolutnie znaczenia!

Porada dla zainteresowanych co jem. Zjadam 5 małych posiłków dziennie, piję dużo wody, nie odmówię sobie od czasu do czasu kawałka ciasta. Jeżeli chodzi o mój sposób odżywiania, to jest on bardzo prosty ale urozmaicony i kolorowy. Wygląda to następująco (przykładowy dzień):

- śniadanie to musli (nie słodzone, płatki są słodkie same z siebie) lub jakaś własnej roboty mieszanka różnego rodzaju płatków i orzechów – mieszam je z wodą lub jogurtem; do tego kawa z mlekiem ale bez cukru,
- po około trzech godzinach 2 kromki chleba ciemnego pełnoziarnistego z masłem serem i wędliną,
- po kolejnych trzech godzinach jakoś owoc: pomarańcza, kiwi, jabłko, banan czy jakiś inny,
- obiad najczęściej o godzinie 16.00 i jeżeli jest to zupa to jem ile chcę, ale bez śmietany, a jeżeli to drugie danie, to jem dużą ilość mieszanki warzywnej typu "warzywa na patelnię" a do tego mięso lub rybę duszone w folii, jestem oszczędna z solą ale nie żałuję ziół,
- najpóźniej o godz 19.00 jest kolacja, a na nią jem jakieś świeże warzywa lub ich mieszanki, np.: pomidor, ogórek, papryka, itp. Wieczorem nie jadam owoców.

Do tego wszystkiego piję dużo wody. Jadam smacznie, do syta, zdrowo i kolorowo. Najważniejsze jednak jest to, że wraz z utratą wagi poprawiły się moje wyniki badań i są one rewelacyjne. Nie mia-

łam takich od dawna, bardzo dawna. Przykładowo, od bardzo wielu lat zmagalam się z problemem frakcji cholesterolu, a dokładniej trójglicerydów, gdzie norma ich to 140-150, a ja miałam ich czasami nawet i 900! W tej chwili jest prawie książkowo 160. Dziękuję bardzo za fachowe porady i pomoc.

Serdecznie pozdrawiam
Barbara Sz.



Wrzesień 2013
112 kg
rozmiar 54



Styczeń 2015
80 kg
rozmiar 42-44

Nasz komentarz do listu Pani Barbary:

Po pierwsze gratulujemy i dziękujemy za list i zdjęcia. Wprawdzie często dzwonią do nas osoby zadowolone ze stosowania kuracji i dzielą się swoimi osiągnięciami, zarówno w zrzuconych kilogramach jak i poprawie pracy układu pokarmowego oraz zdrowia ogólnie, jednak na tę chwilę Pani Basia stała się naszą liderką!

Widzimy, że Pani Barbara praktycznie stosuje w swoim odżywianiu zalecenia z broszury "Metoda Dr. Jacoba'a" (broszurę załączamy gratis do każdego kompletu Kuracji Dr. Jacob'a i Kuracji Cholinowej, jest ona dostępna także w czytelni). Metoda dzieli produkty na kategorie, która Pani Barbara zastosowała wręcz modelowo. Metoda Dr. Jacob'a pozwala osiągnąć takie efekty w odchudzaniu

niu i usprawnianiu metabolizmu, bez większych wyrzeczeń, głodzenia się i innych niedogodności wynikających z „cudownych diet”, których ostatecznym efektem jest zwykle efekt jo-jo. Sposób odżywiania według Metody Dr. Jacob’a przynosi trwałe efekty, ponieważ wynikają one ze stałych, korzystnych dla organizmu zmian w metabolizmie.

Kuracja cholinowa, i produkt VitaColon (składnik Kuracji Dr. Jacob’a), którą także stosuje Pani Barbara, dodatkowo wspomaga cały proces odchudzania i regulacji metabolizmu. Ma ona także korzystny wpływ na samopoczucie, pracę wątroby i spalanie tłuszczów oraz inne ważne funkcje organizmu. Bardzo też podnosi poziom witalności oraz ogólnego dobrego samopoczucia.

Panią Barbarę nagrodziliśmy zestawem naszych produktów i rabatem specjalnym na wszystkie zamówienia.

Czekamy na kolejne sukcesy naszych klientek stosujących, jak Pani Barbara, kurację w połączeniu ze sposobem odżywiania wg Metody Dr. Jacob’a!

pozdrawiamy
Zespół Dr. Jacob’s

Pani Barbara zastosowała:



Sposób odżywiania według **Metody Dr. Jacob’a**, **Kurację Cholinową** oraz **VitaColon**
(VitaColon jest także składnikiem Kuracji Dr. Jacob’a).