

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 wspomnienia 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 ok. 20 lat zmagalam się z problemem bardzo podwyższonych frakcji cholesterolu, a dokładniej trójglicerydów, gdzie norma ich to 140-150, a ja miałam ich czasami nawet i 980! A po kilku miesiącach stosowania Kuracji miałam książkowo – tylko 160. Moi lekarze nie mogli uwierzyć własnym oczom. Po prostu nie wierzyli, że mogłam to zrobić!

Załączam też zdjęcia bo dobrymi rzeczami trzeba się dzielić. Mam nadzieję, że moja historia pomoże innym na drodze do zdrowia i lepszego samopoczucia. Dziękuję bardzo za fachowe porady i pomoc, szczególnie przemilej Pani Justynie z Waszego biura.

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. Jacoba'a i Kuracji Cholino-

wej, jest ona dostępna także w czytelni). Metoda dzieli produkty na kategorie, którą Pani Barbara zastosowała wręcz modelowo. Metoda Dr. Jacob'a pozwala osiągnąć takie efekty w odchudzaniu 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** (broszura),
Kurację Cholinową (proszek zasadowy pH balans + Lactacholin)
oraz **VitaColon** (składnik Kuracji Dr. Jacob'a).