



## **Я чувствую себя на 20, и пенсия меня не догонит!**

Личный опыт: преодолеваем трудности и достигаем отличного результата

Существуют люди, которые то снижают вес, то набирают его, никак не достигая своей золотой середины. Также есть те, кто долгое время шел по пути к своей лучшей форме, но внезапно остановился и не может преодолеть определенный порог. Зачастую на этом этапе их путь заканчивается, а прогресс останавливается. На самом ли деле так сложно сдвинуться с «мертвой точки»?

После 30 или 40 лет люди, которые имеют лишний вес, испытывают сильный недостаток белка, что не позволяет им взять под контроль свой обмен веществ и продолжить снижение веса. Как же восполнить дефицит, нейтрализуя риски передания и не отказывая себе в привычках питания?

Рассказывает Людмила Рутман: