



Элла Тетельбойм

ВЕРНУТЬ СЕБЯ

Ваш рост и вес пребывают в фантастических пропорциях. Место талии не найти, а объем не измерить. И очень хочется спрятаться, не быть на людях. Усталость сделалась неотъемлемым качеством. Нет радости от ходьбы — ощущения прямой спины, упругих ног, легкого дыхания. Нет радости от работы — ощущения веселой понятливости, будто за письменным столом сидишь, как через ступеньку бежишь. Словом, не понять, чего больше: психологических комплексов или физиологических проблем. Пора, честное слово, помочь себе вернуть себя!

Сегодня я в гостях у Эллы Тетельбойм — известного натуропата, директора Tetelboym Therapy Institute, Бостонского Института альтернативной медицины, создателя своей системы похудения и оздоровления организма, автора книги «Нокаут болезням и лишнему весу».

— **Проблема лишнего веса, к сожалению, волнует очень многих наших читателей. Ведь это не секрет, что каждый из нас хочет быть стройным и здоровым. Как вы считаете, что же является основной причиной лишнего веса?**

— На сегодняшний день переедание на стрессовой почве является одной из основных причин нашего сверхаппетита. Современная жизнь (работа, семья, отношения с окружающими) постоянно заряжена напряжением, которое чревато конфликтами и отрицательными эмоциями. А еда — это расслабление, положительные эмоции, комфортное состояние психики. Поэтому мы и спешим сесть за стол и порадовать себя разными вкусностями. Таким образом и получается: радости много, а килограммов еще больше. Вот вам и замкнутый круг: сначала мы переедаем от нервного напряжения, вызванного бурным потоком нашей жизни, наедая при этом лишние килограммы. Потом мы продолжаем переедать уже от депрессивного состояния, вызванного недовольством своим внешним видом.

— **Как же выйти из этого замкнутого круга?**

— Наша жизнь зачастую заключается в полной отдаче себя работе или дому. Когда мы начинаем смотреть на себя в зеркало, при этом вспомнив, что последние пятнадцать лет этого не делали, и, присмотревшись к новоувиденному, поражаемся: «Кто же это?» Оказывается, это я. Правда, бывшей талии нет, лицо лоснится, а черты лица имеют далекое сходство с давним «я». Встает главный вопрос: «Что же делать, чтобы вернуть себя?» Ответ на эти и многие другие вопросы вы получите, следуя моей системе похудения и оздоровления организма, изложенной в книге «Нокаут болезням и лишнему весу». Она поможет вам разорвать этот замкнутый круг и стать стройными и здоровыми не на одну неделю или месяц, а на всю жизнь!

Элла Тетельбойм знает, что говорит, и имеет на это моральное право, так как прошла этот путь сама и успешно провела по нему сотни своих пациентов.

«Дорогая Элла! Ваша книга «Нокаут болезням и лишнему весу» просто вернула меня к жизни. Подумать только, мне потребовалось всего 4 месяца, чтобы сбросить 25 кг. Для меня это неслыханная победа, ведь я до

приобретения вашей книги перепробовала уже все, но, к сожалению, безрезультатно. Эти лишние килограммы были большой угрозой не только моему здоровью, но и моей жизни. Дело в том, что 3 года тому назад я перенес уже второй инфаркт. Теперь, благодаря вашей системе похудения и оздоровления организма, я в свои 67 вновь почувствовал себя энергичным, крепким, а главное — полноценным мужчиной. Вот уж настоящие чудеса! С большим уважением и безмерной благодарностью».

**В. Конев,
Маями, Флорида**

«Уважаемая Элла! Огромное спасибо за вашу книгу. Вот уже 8 месяцев, как я просто живу по ней. За это время я не только сбросил 30 кг. лишнего веса: у меня пропала сердечная аритмия, головные боли, мою депрессию как рукой сняло. Теперь я сплю как младенец и радуюсь жизни, как 20-летний юноша, а ведь мне уже за 60. Спасибо вам не только от меня, но и моей жены, детей и внуков, так как все мы ощущаем на себе целительную энергию, исходящую от биоэнергетически заряженного экземпляра вашей книги».

**А. Кириленко,
Вашингтон, США**

«Уважаемая госп. Тетельбойм! Один Бог знает, сколько времени, труда и денег у меня заняли поиски средства, чтобы похудеть. Ни я, ни моя семья больше не могли выдержать моего тучного тела, физического недомогания и депрессивного состояния. Однако ничего не помогало мне. И тут случайно я узнала о вашей книге «Нокаут болезням и лишнему весу» от моих родственников, которые живут в Германии. Прошло 6 месяцев, как я придерживаюсь вашей системы похудения и оздоровления организма. Я сбросила 35 кг., нормализовалось мое высокое давление, пропали боли в ногах и пояснице. Я стала бодрой и жизнерадостной женщиной. А биоэнергетически заряженная фотография, которую я получила вместе с книгой, помогает всем членам нашей семьи быть здоровыми. Хотите верьте, хотите нет, однако я уже присматриваю для себя открытый купальник для поездки с мужем на Арубубу. Спасибо Вам, госп. Тетельбойм, за вашу книгу, которая помогла мне вернуть себя».

**Г. Сокол,
Торонто, Канада**

— Элла, прошел всего год с момента выхода в свет вашей книги «Нокаут болезням и лишнему весу», однако уже готовится к публикации ее второе издание. Как вы думаете, чем вызван такой ажиотаж вокруг нее?

— Во-первых, я считаю, что моя книга не только затрагивает, но и решает одну из самых наболевших проблем современного человека — проблему лишнего веса. Во-вторых, каждый заказавший эту книгу становится обладателем биоэнергетически заряженной фотографии, несущей мощный целительный заряд. Но самое главное — это то, что, следуя моей системе похудения и оздоровления организма, человек не только избавляется от лишних килограммов, но и восстанавливает свое, зачастую десятками лет запущенное, здоровье. Иными словами, книга "Нокаут болезням и лишнему весу" дарит каждому уникальную возможность помочь себе вернуть себя!

Екатерина НИКИТИНА