

17+ (766)
четверг
10 мая
2018 года

С Днем Великой Победы!

ПЛЮС

еженедельное рекламное издание www.id41.ru

БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНОГРАДА. п. АНДРЕЕВКА

ПО-77-01-012772 от 28.07.2016



Мы работаем, чтобы вы УЛЫБАЛИСЬ!

Зеленоград, корп. 118
 8(499) 734-2266
 8(499) 736-0506

Стоматологическая клиника «ГАГ»
 ВСЕ СПЕКТР
 СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

ВСЕ МАЙ

- ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА 10%
- КОМПЛЕКСНАЯ ЧИСТКА
 зубов **3000 руб.**

УЗНАЙТЕ ПЕРВЫМИ!

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ

Продаются участки 8 соток. 15 км от Зеленограда по Пятницкому шоссе, недалеко от Истринского водохранилища, асфальтированная дорога от самого участка, круглогодичный подъезд, электричество 15 кВт, общее ограждение по периметру. Тихое, спокойное, уютное место. **Скидки!** Тел. **8-919-770-0557.**

ВНИМАНИЕ

Такого еще не было в Зеленограде. Серебряные украшения с настоящими якутскими бриллиантами! Успейте приобрести по очень выгодным ценам от **600 руб.**

Коллекция в ограниченном количестве, успеете стать обладателем счастья!

ТЦ «Панфиловский», 1 этаж. Салон ЭПЛ «Якутские бриллианты».

ОТКРЫТИЕ МАГАЗИНА

Открылся новый магазин камуфляжа в ТЦ «Весна»! Большой выбор тактической одежды и аксессуаров. Адрес магазина: г. Зеленоград, корп. 1627, ТЦ «Весна», 2-й этаж. Тел. 8 (906) 700-2220



ДОСТАВКА ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Мы с точностью оценим потенциальный успех вашего дела!

Юридические услуги. Адвокат, консультации по всем видам права для физических и юридических лиц. Полное ведение вашего дела / сопровождение сделок / досудебное урегулирование споров, медиация. Защита по уголовным и административным делам, корпоративный юрист. Регистрация, ликвидация, реорганизация ЗАО, ИП, ПАО, ОАО, ООО...

Зеленоград, Березовая аллея, дом 8 пн-пт – 10.00-18.00
 8(903) 177-8196
 8(985) 081-2111
 8(903) 100-8444
 8(499) 735-5636

Лечебно-диагностический центр «ЛЕДА»

ПО-77-01-011486 от 22.12.2015

Мы уже более 20 лет помогаем людям!

Зеленоград корп. 200в вход с левого торца

АКЦИЯ!
 Цены снижены

8-499-735-2486
 8-499-740-9535
 8-917-573-1333

www.leda-medicina.ru

наш сайт
www.id41.ru

ЭстеДи
 СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА

КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ
25% СКИДКА
 на все виды ЭПИЛЯЦИИ (воск, шугаринг, лазер)

8 (916) 009-6222
 8 (499) 116-7071
 Зеленоград, корп.1515
 INFO@ESTEDI.RU
 График работы: 8.00-20.00

Александра

к любым торжествам
 КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ,
ТОРТЫ
 индивидуальные заказы

- Голубое (ТЦ на кругу)
- Корп. 1637, ТК «Рекорд»
- ТЦ «Зеленоградский», пав. 8а
- Зеленоград, ст. Крюково, Привокзальная площадь, д. 1
- Шатер на Крюковской площади

8-903-234-1589
 8-496-263-4670
 8-496-263-4733
aleksandrator.ru

ИЗГОТОВИМ и распространим ЛИСТОВКИ

тел. 8(499) 734-9142, 8(499) 735-2271

Лечебный центр **АСТРЕЯ**

ПО-77-01-004894 от 28.04.2012

8(495) 648-6866
 8(499) 717-8022
 8(499) 710-1202

ВЫЕЗД ВРАЧА НА ДОМ

Корп. 1505:
 будни – с 8.00 до 21.00,
 сб, вс – с 9.00 до 21.00
 Корп. 1108:
 будни – с 8.00 до 20.00,
 сб, вс – с 9.00 до 18.00

www.astreymed.ru

Лучшее для лучших!

- ГИНЕКОЛОГИЯ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- КАРДИОЛОГИЯ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- НЕВРОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ХИРУРГИЯ
- РЧА вен н/к
- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
- Массаж медицинский
- Экспертиза временной нетрудоспособности

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК 2018

В книжных магазинах и киосках города

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК детского населения ЗЕЛЕНОГРАД - 2018

20 АВТОТРЕЙН

Автомобильные пассажирские перевозки

8(499) 777-8081, 8(499) 536-4258, 8(499) 744-8139

Отдыхай в Зеленограде

Медицинский центр
 Зеленоград корп. 338
 medcentre338.ru

НИКОЛАЙ РАСТОРГУЕВ

338

8 (499) 767-1-338
 8 (499) 736-9038

САМАЯ ПОДРОБНАЯ ГОРОДСКАЯ АФИША! стр. 2

ГОРОСКОП стр. 7

ГРЕША стр. 14

АМЕДЕА

ГОТОВЯТСЯ К ВЫХОДУ:

Ежемесячно, А5, полноцвет, глянец, распространение под роспись в фирмы города

Ждем рекламодателей:

8-499-734-91-42
 8-499-735-22-71

БАЙБУК

АФИША

НИКОЛАЙ РАСТОРГУЕВ

Медицинский центр 338

ВСЕ ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Оптимальная база

МЕТАЛЛОМ И ПЛАСТИК

«Афиша»

Ежемесячно, формат А2, А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города

ДЕТСКИЙ ЗЕЛЕНОГРАД

ДЕТСТВО Плюс

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ГЛУБОКОЕ ОТГОТОВЛЕНИЕ ЗУБОВ – удаление кариеса, временные и постоянные зубы

8(499) 50-2-50-05, 8(800) 234-58-34

Ортодонт

МЕТАЛЛОМ И ПЛАСТИК

Журнал «Детский Зеленоград»

Выходит 1 раз в 2 месяца, Формат А4. Журнал выпускается специально для родителей и детей от 3 до 14 лет. Распространяется в школах, детских садах, поликлиниках, развивающих и медцентрах, детских магазинах.

Ждем рекламодателей:

8-499-734-91-42
 8-499-735-22-71

ПРАЗДНИК В РУЗИНО

ЗОВЕМ НА ПРАЗДНИК
В РУЗИНО!

12 мая 2018 года в 12 часов на приходе Покровского храма – памятника Битве под Москвой 1941–1942 гг. – в деревне Рузино будет проходить военно-патриотический праздник для ветеранов и детей, посвященный 73-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

Мероприятие проводится с целью патриоти-

ческого воспитания детей и подростков, сохранения у них уважения и признательности к старшему поколению, к участникам Великой Отечественной войны.

Гостей ждут:
– краткое заупокойное богослужение (лития) над Могилой Неизвестного Солдата у Поклонного креста и возложение цветов;

– торжественное открытие праздника;

– выступление ветеранов и приглашенных лиц;

– праздничный концерт;

– обед из полевой кухни;

– выступление клуба исторической реконструкции «Будимир»;

– мастер-классы от «Центра интеллектуального досуга «УникуМ» и других участников;

– командная игра (квест) для молодежи от 12 до 17 лет;

– катание на лошадях, батут и многое другое.

Приглашаем всех желающих!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КАК ПОХУДЕТЬ ЛЮДЯМ «С ШИРОКОЙ КОСТЬЮ»

Если вы никак не можете избавиться от лишних килограммов, если худеете, но вес удерживать не в силах, важно сказать себе, что у вас наркотическая зависимость от еды: «Я наркоман!»

Нельзя успокаивать себя: «У меня кость широкая!», «У меня это от мамы, все в роду склонны к ожирению», «Да мне болячки мешают похудеть!» Все это отговорки. Ни одна из этих причин не ставит крест на похудении, а широкой кости вообще не бывает.

Люди с пищевой наркоманией в основном поглощают углеводы. Их мозг постоянно подает сигнал «Я голоден!» и, получив порцию высококалорийной еды – быстрых углеводов, успокаивается совсем ненадолго. А затем снова включается сирена, тре-

бующая углеводов... Именно поэтому так сложно бывает похудеть, особенно если ожирение зашло далеко. Вот три секрета от ведущей программы Елены Малышевой, которые облегчат вашу борьбу с лишним весом.

И для худеющих, как и для пьяниц, тоже работает совет прибегнуть к помощи друга: должен быть близкий человек, которому вы в любой момент можете позвонить и пожаловаться, что вас одолевает тяга. И это доверенное лицо поймет вас и поддержит.

От таблеток вы не похудеете. Но у таблеток есть одна важная цель – дать вам возможность перейти к нормальному пищевому поведению.

В России официально зарегистрированы всего три препарата для похудения.

Орлистат (ксеникал, орсотен) не дает распадаться в кишечнике молекулам жира, и они выводятся из организма.

Лираглутид – препарат сложного действия. Но одна из его функций – выводить сахар через почки (а из молекулы сахара образуются две молекулы жира!).

Сибутрамин (редуксин, меридиум) – воздействует на мозг. Он заставляет мозг включать сигнал «Я сыт» быстрее. То есть человек съедает меньшую порцию еды.

Чтобы похудеть, важно не голодать, а питаться 4-6 раз в день. Порциями по 200-250 г для женщин, 250-300 г для мужчин (их можно поместить в обычный стакан). И пить не менее 2 л воды в день – питье важнее, чем еда!

ШПАТИО
индивидуальный ресторан

ТРЕБУЮТСЯ
КУРЬЕР ДОСТАВЩИК С ЛИЧНЫМ АВТО
Зарплата от 35 000 руб.
(г. р. 5/2 или вых. дни)

ОФИЦИАНТ
Зарплата от 45 000 руб.
(график работы 5/2)
8-903-188-0542
8(499)400-3039

Мы в соцсетях!

vk.com/gazeta41_zelenograd
www.facebook.com/gazeta41

Присоединяйтесь!

www.id41.ru

Магазины продуктов для здорового питания

ВкусВилл Приглашаем: *Изданка*

ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
з/п 40 000–45 000 руб.

КАССИРОВ
з/п 33 000–40 000 руб.

Мы предлагаем:
• Официальное оформление
• Выплата два раза в месяц
• График работы 4/2
• Оплачиваемый отпуск и больничный

Ждём:
• Честных, общительных и ответственных

Срочные вакансии:
г. Химки, г. Зеленоград

8 (800) 550-86-07
(звонок бесплатный)
8 (495) 662-39-19
www.vkusvill.ru

АО **ХЛЕБ 28 ЗАВОД** 077288

ТРЕБУЮТСЯ

УКЛАДЧИК ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 28 000 - 30 000 руб.

ПОДМЕННЫЙ ДЕЖУРНЫЙ ЭЛЕКТРОМОНТЕР
з/п 45 000 руб.

ОПЕРАТОР ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПЕЧЕЙ
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 33 000 руб.

БРИГАДИР ЭКСПЕДИЦИИ
Гр. сутки-через-трое, з/п 70 000 - 75 000 руб.

ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК
Гр. 2/2 (ночь), з/п 45 000 руб.

УЧЕТЧИК ТАРЫ
Гр. 2/2 (ночь), з/п 35 000 руб.

Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1
С 9.30 до 11.30

8-499-735-6326

РАСПРОСТРАНИМ
ЛИСТОВКИ

8-499-734-9142, 8-499-735-2271

от 35 коп./
1 шт.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА
ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ СЕРДЦА

Для сердечно-сосудистой системы важен не вид нагрузки, а количество потраченной энергии.

Если вы молоды и у вас нет ортопедических проблем, то можете выбирать, чем заниматься, на свой вкус. Людям в возрасте, с ортопедическими проблемами однозначно показана ходьба.

Важно! Физическая нагрузка должна быть регулярной, минимум пять дней в неделю по 30 минут. Следите за пульсом, чтобы он не превышал 130 ударов в минуту (пульсометры сейчас недороги). Ходить нужно в высоком темпе, со скоростью 2 шага в секунду.

**ОСТРАЯ БОЛЬ В ГРУДИ:
КОГДА ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ»**

Если внезапно заболело в груди в области сердца, неподготовленному человеку сложно оценить, насколько это опасно. Это ведь может быть сердечный приступ, а может быть невралгия или остеохондроз. Как разобраться и не пропустить смертельную опасность?

а) Боль как бы разлита по груди, сложно точно сказать, из какого конкретно места она исходит (для сравнения: в случае с невралгией, например, можно нащупать болезненную точку).

б) Эта боль появлялась и раньше при физической нагрузке и проходила спустя 10-15 минут отдыха или после приема нитроглицерина.

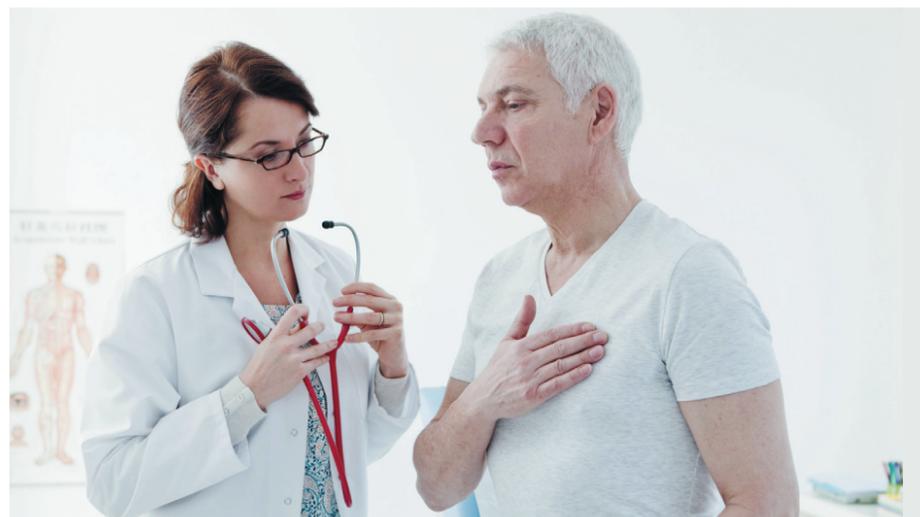
Если ваша боль соответствует этим двум пунктам, медлить нельзя. Дальнейшую инструкцию нужно выполнить пошагово:

ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».

Если вы дома одни, открыть дверь. Разжевать таблетку аспирина в дозировке 300 мг и лечь в постель.

Через 10 минут после аспирина принять таблетку нитроглицерина.

Важно! Сердечные проблемы часто сопровождаются сильным страхом смерти. Поэтому, если боль вас пугает, не раздумывая вызывайте «Скорую». В такой ситуации лучше перестраховаться.



КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Дачу, дом, уч.-к. *8-499-733-2101

■ Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

ДРУГОЕ

■ Магнитофоны. Приемники. Колонки. *8-909-645-2522

■ Покупаю ноутбуки в любом состоянии. *8-905-545-7897

■ Приборы. Радиодетали. Книжки. Микроскопы. *8-925-200-7525

ПРОДАМ

ПРОДАМ ДАЧУ

в д. Веревское
12 км от пл. Юности, уч. 6 соток

БРЕВЕНЧАТЫЙ ДОМ
60 кв. м, 2 ком. и кухня

Электрифицирован.
Имеется мебель и кухонное
оборудование. Водопровод на участке,
хоз. постройки, плод. деревья
и кустарники, асфальт до участка,
соседи живут постоянно.

Тел. 8-916-993-6532

МЕБЕЛЬ

■ Мебель для дет. комн. (для девочки), белая-розовая, 6 пред.: кровать с матрасом 120x190, тумбочка, шкаф для одежды, вешалка, комод, стол-шкаф (учебн.) угл., 13000 р. *8-909-649-0461

ПРОДАЕМ ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЗОЛОТА

по 1790 руб./гр

АДРЕСА ЛОМБАРДОВ:
корп. 1504, т. 8-499-733-8791
корп. 1204, т. 8-968-440-4811
корп. 435, т. 8-963-690-3321
корп. 317, т. 8-968-391-6618
корп. 234, т. 8-903-268-3793

п. Андреевка,
ТЦ «Михайловский»,
т. 903-268-3899

СНИМУ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Сниму у хозяина! *8-926-400-1440

■ Быстро снимем квартиру. Славяне. *8-915-459-6950

■ Быстро у станции. *8-916-531-1183

■ Жилье. *8-925-000-8736

■ Семья из 2-х человек снимет 1-к. кв., на длит. срок, 3 или 4 мкрн. *8-916-582-5671

■ Сниму комнату на длит. срок, без подселения, 3 или 4 мкрн. *8-916-582-5671

СДАМ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Квартиру, комнату! *8-926-400-1440

■ Жилье. *8-926-080-8844

■ Сдам в течение дня. *8-915-126-3644, Анжела

■ Сдам выгодно! *8-916-330-2953

ДРУГОЕ

■ Склады, офисы. Удобно, все есть. *8-985-924-6271

РЕМОНТ

■ Бригада зелен. выполн. рем. люб. слож. *8-985-768-4422, 8-966-321-4405

■ Рем. стир. и п/моеч. маш. *8-985-251-0573

■ Рем. стир. маш. на дому. *8-926-941-1384

■ Ремонт любых холодильников у вас дома. *8-925-263-0190

■ 25 лет делаю качественный ремонт в Зеленограде. *8-903-270-0325, Владимир

■ Абс. все виды ремонта квартир. Ванная ПК. Недорого! *8-903-578-8263

■ Абс. весь ремонт квартир и офисов. Электро и сантех. работы. Недорого! *8-964-771-0600

АТЕЛЬЕ АЙРИС
ПОШИВ И РЕМОНТ
ДУБЛЕНОВ, КОЖИ, МЕХА, ТКАНИ
Тел. 8-977-444-2058
ТЦ «Кедр», корп. 403а, 2-й эт.
www.airiszel.com

■ Антенщик. *8-903-549-9350

■ Ванная «под ключ». *8-916-615-4398

■ Ваш мастер. *8-926-264-1250

САНТЕХНИК / ЭЛЕКТРИК
8-903-129-9724, 8-903-776-4484

■ Замки, двери: замена, ремонт, обивка, вскрытие. *8-906-770-7378

■ Мастер на час. *8-916-203-8677

■ Мастер на час. Покраска, мойка окон, решеток Керхером, ТО кондиционеров. *8-916-934-3333

■ Обои, элек. *8-916-615-4398

■ Ремонт. Договор. Белорусы. *8-925-122-2492

■ Электр., сантех. проф. *8-916-335-1012

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

■ Газель, деш. грузч. *8-903-595-0276, 499-717-8664

■ Фург. + грузч., очень-очень деш.! *8-916-724-2407

■ Газель, гр-ки. *8-926-343-7753

■ 0-20 т. Авто в центр. *8-926-523-9097

■ Все авто + центр + грузчики. *8-926-523-9097

■ Г-ли, груз., деш. *8-965-370-0730

■ Г-ль Портер, по Зел. от 800 р. *8-903-757-0034

■ Газель, гр-ки. *8-925-069-1024

■ Газель, деш. *8-916-733-5301

■ Переезды. Эвакуатор 24 ч. *8-901-365-3350

УСЛУГИ

■ Антенны TV, Спутник. *8-916-390-7275

НАСЕКОМЫЕ

■ Насекомые. *8-926-092-1147

■ Унич. насекомых. *8-499-720-8051, 499-720-8033

ТРЕБУЮТСЯ

■ ИД «41» менеджер на проект, рекламные агенты, журналисты. *8-499-734-9490, 8-499-734-9142

■ Продавец-консультант в ОПТИКУ. Высокая з/п. *8-965-155-1131

■ Автомеханики, авто-электрик, сход/развал-щик в автосервис «Автосфера». *8-965-300-2233

■ Автомойщик. *8-925-862-8244

■ В салон с высокой проходимостью парикмахер. *8-926-529-7266

■ В сеть столовых: повара для VIP зала, повара

гор./холод. цеха, мясник, пекарь, кассир, раздатчик, бармен, коренщик, посудомойщица, уборщица. Звонить строго с 10-14, кроме сб, вс. *8-916-570-3723

■ Вахтер МЖК корп. 534, 2/через/2 с 8 до 20 ч. *8-916-615-9882

■ Вахтер к. 1113. *8-926-169-2160

■ Вахтер корп. 250. *8-905-521-9939

■ Водители в такси «Глобус». Аренда 1600 руб. Подключим к Яндекс. *8-903-249-5213

■ Водители в такси, аренда от 1700 р., своя диспетчерская, подключаем к Яндекс, Гетт. *8-926-909-5854

■ Водители в такси, без аренды, своя диспетчерская, подключаем к Яндекс, Гетт. *8-905-780-2540

■ Водители на Газель, з/п 40000-50000 р. *8-929-617-3722

■ Водитель-установщик со своим а/м Газель, з/п 70 т. р. *8-929-939-6806

■ Мастер по ремонту окон ПВХ, з/п от 65000 р. *8-916-432-0016

■ Медицинская сестра. Помощник оптометриста. *8-965-155-1131

■ Муж./жен. в рыбный цех. *8-925-717-1764, 8-909-155-1053

■ На пр-во рабочий. *8-499-940-3381, 8-925-247-5898

■ Повар-кондитер работа в отеле. *8-929-912-7944

■ Повар-мангальщик работа в отеле. *8-929-912-7944

■ Подработка. Оплата по факту. *8-968-775-2536, 8-968-775-2530

■ Секретарь с в/о. *8-919-765-1430

■ Сотрудник. *8-916-112-6916

■ Срочно повар г/ц в отель. *8-929-912-7944

■ Столовой МИЭТ мойщицы посуды, мойщицы кух. утвари, гр. РФ, без в/п. *8-903-176-2141

■ Токарь 4-6 разряд. *8-901-509-0908

■ Уборщица офисных и производственных помещений, гр. раб. 6/1 с 8-20 ч., бесплатный рабочий транспорт до места работы, з/п 30000 р., г. Зеленоград, д. Елино, ул. Зеленоградская, стр. 1. *8-926-011-4409

РАЗНОЕ

■ ПРИНИМАЕМ В ДАР ПАМПЕРСЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ. КОРП. 205-А, ЦСО «ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ», ВТ, СР С 9 ДО 18 Ч.; ПТ, СБ С 9 ДО 16 Ч. ТЕЛ. 8-499-736-8541

ДРУГОЕ

■ Котенок (метис от кошки мейн-куна) спокойный, ласковый, знает лоток, здоровый. *8-916-701-4168, 495-459-3656

■ Собаки (щенки, подроски, взрослые) из приюта ищут дом! Красивые, умные, ласковые друзья хотят обрести семью. Звоните и приезжайте знакомиться. *8-916-774-4986, Юлия

■ Приму стулья в дар. *8-916-243-0333

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ РАССКАЖУТ, КАКОЙ ОРГАН БОЛИТ

Проверьте себя. Для этого несложного теста удобнее смотреть на тело сзади. Оденьтесь в облегчающую одежду и попросите кого-то сфотографировать вас со спины. Изучите изображение.

Лишние килограммы в первую очередь откладываются на плечах, шее, нависают сверху над бюстгалтером.

Это может свидетельствовать о том, что эта область тела плохо кровоснабжается. И заставляет предположить проблемы с щито-

видной железой, в первую очередь с тиреотропным гормоном (ТТГ). Это очень важно, потому что именно щитовидная железа регулирует обмен веществ.

Что делать: сдать анализ крови на ТТГ. Если его уровень ниже нормы, врач-эндокринолог назначит лечение.

Жирок откладывается на уровне талии, образуя мощные складки.

Такой тип ожирения может говорить о том, что у человека слишком высокий уровень инсу-

лина. Причем здесь возникает порочный круг. Избыток инсулина в клетках заставляет тело откладывать жир. А ожирение провоцирует повышение уровня инсулина.

Что делать: сдать анализ крови на сахар, инсулин и гликированный гемоглобин. Если показатели будут выше нормы, врач-эндокринолог назначит препарат метформин, который снижает инсулинорезистентность. Это позволит вам начать худеть.

Выпрямите руки в плечах — не свисает ли жирок в виде «крыльев»?

Болтающиеся «уши спаниеля» или «крылышки», вместо подтянутых мышц, указывают на слишком низкий уровень тестостерона. Этот мужской половой гормон в норме должен присутствовать и у женщин. Он способствует быстрому обмену веществ и активному похудению. И если его слишком мало, вес может стоять.

Что делать: сдать анализ крови на уровень свободного и

связанного тестостерона. При недостатке эндокринолог может назначить этот гормон в виде уколов.

Важно! Иногда мы прикладываем массу усилий, а победить лишний вес не удается, даже руки опускаются. Возможно, дело в заболеваниях, которые мешают похудеть. Обратитесь к врачу — и после лекарственной помощи дело непременно сдвинется с мертвой точки. Ведь аргументы «наследственная полнота», «кость широкая» и пр. современная медицина не признает.

