

# Кристина ВОЛЬСКАЯ

Как же определить, кому можно доверить своё здоровье? Критерии есть. Когда мы смотрим, допустим, на специалиста по питанию, то обязательно отметим для себя его форму. И если он выглядит так, как нутрициолог Кристина Вольская, то уже понимаем: человек, как минимум, знает толк в правильном питании. А когда понимаешь, что перед тобой не просто красивая стройная женщина, а настоящий профессионал с большим опытом, возникает чувство доверия, без которого общение со специалистом невозможно.

Кристина Вольская, владелица медицинского центра «МедЭксперт», врач высшей квалификационной категории со стажем работы более 20 лет. Она прошла путь от участкового врача до заместителя главного врача по лечебной работе. Её пациентами были люди всех возрастов с огромным букетом болезней. Кроме того, ей приходилось принимать управленческие решения.

Сегодня основными направлениями деятельности центра, возглавляемого Кристиной Вольской, являются все виды медицинских осмотров. Это медицинские заключения к управлению всеми видами транспортных средств, включая самоходные машины, тракторы и маломерные суда, медицинское освидетельствование на охранную деятельность, предварительные и периодические медицинские осмотры для работы, оформление медицинских книжек, справки для работников государственных учреждений, справки для поступления в учебные заведения, для участия в спортивных мероприятиях. Также в центре можно сдать анализы и получить их полную расшифровку.

Последние несколько лет Кристина Вольская погрузилась в науку диетологии. Прошла обучение в нескольких передовых институтах нашей страны и не только. И фокус своего внимания направила на людей, страдающих лишним весом. «Я получаю огромное удовольствие, когда вижу, как мои клиенты радуются своему новому отражению в зеркале! – говорит Кристина. Сегодня мы беседуем

с ней о том, как же обрести стройное тело, сохранив при этом своё здоровье, молодость и красоту как можно дольше.

**Кристина Вольская** Скажу сразу: всё работает в системе. Большинство из вас, наверняка, были на разных диетах. Что такое жёсткая диета? Рывок, скачок и откат назад. И снова столько же на весах, а то и больше. Такая диета – это жизнь в непонятных ограничениях и дефицитах. Резкое ограничение калорий – это дефициты. Причём, как физиологические, так и психологические. Это злость, плохое настроение, клубок проблем в семье и на работе, отсутствие энергии и радости бытия. Не зная своего исходного состояния здоровья, люди различными диетами могут навредить и поспособствовать развитию серьёзных осложнений. Сейчас много разных модных диет, где обещают похудеть за месяц на 10-15 кг. Но это не физиологично, это не про здоровье!

*Мне 50, я не скрываю свой возраст и хочу сказать всем, что в 50 жизнь только начинается. Я хочу помочь другим женщинам оставаться молодыми, здоровыми и жаждущими жизни, несмотря на годы*

**ЛК Какой подход к питанию наиболее правильный?**

**К.В.** Нужен определённый стиль питания. Я бы так это сформулировала. В тарелке должно быть полезно, вкусно и красиво! Стиль питания – это когда ты не думаешь: «О, боже, когда это закончится!» Правильный стиль питания – в радость. Да, этому надо научиться. Это приходит не сразу. Стильное питание – это стройное тело, красивые волосы, чистая кожа и лёгкая походка. Да, когда мы учимся, могут быть трудности и ошибки. Поэтому я вместе со своей командой экспертов научу вас новому стилю питания. И это индивидуальный, комплексный подход на основе вашего состояния здоровья, образа жизни и каких-либо предпочтений, с обязательным учётом медицинских анализов. Я открою вам мир очень вкусной и полезной еды.

**ЛК Как же сбалансировать своё питание?**

**К.В.** Все знают про белки, жиры и углеводы. Самим сбалансировать их довольно сложно. Но моя команда готова разобраться и скомпоновать их для каждого индивидуально. Наш подход – комплексный. Это важный момент. Его основа – профессиональный врачебный подход к перемене ваших привычек и состояний, которые не позволяют вам быть здоровыми, счастливыми и иметь нормальный стабильный вес. Зачастую, чтобы похудеть, мы начинаем безудержно тренироваться. Сам по себе спорт прекрасен. И в нашей программе он, безусловно, есть. Но можно долго бегать и прыгать, а вес предательски будет стоять. Если не отрегулировать питание, то можно забегаться и измотать себя в ноль и в итоге остаться без результата и навредить здоровью. Я за полезные привычки без вреда для здоровья, когда к каждому клиенту комплексный индивидуальный подход. Я отвечаю на ваши вопросы: «почему тянет на сладкое?», «почему я срываюсь на близких и не близких мне людях?», «почему вес быстро уходит, 2-3 кг, а потом стоит, да ещё и ноги судорогой сводит?», «почему всё время думаю о еде?», «почему «зажоры» постоянные?», когда вроде бы всё делаю, как рассказывают в интернете.

**ЛК А как вы относитесь к модным сегодня в интернете диетам: кето, палео и другим?**

**К.В.** Кетодиета нуждается в сопровождении врача, а не данных ютуба или каких-либо сервисов. Это терапевтическая диета и назначается строго по показаниям, а не просто желающим похудеть, и без грамотного сопровождения может нанести определённый вред здоровью. Белковые диеты или диета Дюкана – краткосрочные диеты, не лучший вариант, так как высок риск получить проблемы с почками. Ну а обезжиренные диеты – отдельная история: сухая кожа, волосы, ногти, отсутствие сил, потеря интереса к жизни, раздражительность, агрессия... А всё потому, что на них человек вечно голодный. Жизнь в дефицитах ведёт к срывам. И уж поверьте, организм найдёт способ отомстить, коль его заставили пожить в дефиците. Он будет запасать в жир всё, что вы ему дадите. Даже лист салата. Такое я довольно часто наблюдаю на примере своих клиентов, которые раньше снижали вес (замечу, со специалистом), и основой еды были куриная обезжиренная грудка, обезжиренный йогурт, овощи на пару, гречка на воде. А где здоровые жиры?! Где оливковое масло, авокадо, жирные сорта рыб, орехи, сливочное масло? Жиры – это наши половые гормоны, это красота кожи, это эластичность сосудов! У каждой диеты могут быть показания и противопоказания. Здесь нужно быть максимально осторожным и доверять своё здоровье не интернету, а врачам, профессионалам.

**ЛК Какие специалисты входят в вашу команду?**

**К.В.** В моей команде – врач психолог, коуч по питанию, тренер, сексолог. Мы разберёмся в ваших проблемах, найдём пути решения, будем сопровождать вас до получения результатов. Результат нашего сотрудничества – это здоровье, гармония, нормальный вес и хорошее настроение. А сейчас мы планируем с «Леди-клубом» полезный и красивый проект, в котором, надеюсь, примете участие вы, дорогие наши леди! Будьте здоровы, красивы и доверяйте только профессионалам!

## Доверяйте профессионалам

Вы обратили внимание, как много сегодня появилось различных «специалистов» в области косметологии, психологии, сексологии, нутрициологии? Почему мы это слово поставили в кавычках? Да потому, что чаще всего нас пытаются учить, лечить дилетанты, которые, прочитав одну умную книжку, решают для себя возможным открывать в соцсетях те самые марафоны красоты и здоровья, совершенно не думая о последствиях для их доверчивых участников. А последствия бывают весьма плачевными, и просто выброшенные на ветер деньги – самая малая стоимость таких экспериментов над собой, своим телом, своей психикой.

БЕСЕДОВАЛА Юлия Галочкина  
Фото Наталья Брежнева

Медицинский центр «МедЭксперт»  
Самара, ул. Вольская, 89  
+7 (846) 990 91 97  
www.medexpert63.com  
medexpert111@mail.ru

Получить консультацию  
Кристины Вольской  
+7 927 725 27 02  
pohudenie-online.ru  
volskayasond@mail.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

**-15%**  
на индивидуальную  
консультацию и сопровождение  
в течение месяца

