

Yiyerek zayıflayın!

Almanya'nın başkenti Berlin'de faaliyet gösteren Türk işadamı Yılmaz Araş'ın kilo sorunu, kendisini hızla gelişen bir sektöre kapı aralamasını sağladı. Son 10 yıl içinde fazla kilolarını yok etmek için değişik yöntemlere başvurduğunu anlatan Araş, sonunda 'bodycure' zayıflama metodu ile amacına ulaşmış. Günde 5 öğün sağlıklı beslenerek 11 haftada 25 kilo vermeyi başaran Araş, sözkonusu me-

todun Türkiye patentini satın almış. Başkentte 'bodycure-merkezi'ni açan Araş, sistemin kalıcı etkileri olduğunu anlatıyor. Çeşitli ülkelerde üretilmiş kimyasal ve bitkisel ilaçlarla tedavi gördüğünü belirten Araş, "Değişik yöntemlere başvurdum. Kısa süre zayıfladığımı gözlesem de yo-yo-efekt diye ta-

bir edilen duruma duçar kaldım, yani yine kilo aldım. Sonunda bu yılın başında Berlin'de 'bodycure' reklamını gördüm, denedim ve günde 5 öğün sağlıklı beslenerek 11 haftada 25 kilo vermiş oldum." şeklinde konuşuyor.

'Bodycure' ile hiç almadan, aksine günde beş öğün yemek yiyerek zayıflamanın mümkün olduğunu anlatan 'bodycure-Merkezi'nin yöneticisi Sabine M. Reichold, "bodycure' zayıflama

metodunun beş ana unsuru var. İlk başta şeker ve şeker içeren ürünler tüketilmeyecek. Ayrıca yağlı yemeklerden da uzak durulacak. Metabolizmanın artması için günde 12 dakika mıknatıslı yatakta dinlenmeyi öneriyoruz. Her şahısa has özel beslenme programı çıkartıyoruz. En önemlisi ise günde 5 öğün beslenerek, kalıcı optimal kiloyu yakalamaya yardımcı oluyoruz." dedi. Bu metodun yan etkileri olmamasına dikkat çeken



Reichold, "'bodycure' sistemi ile zayıflamak isteyenlere yaş sınırı koymuyoruz. Hızlı zayıflama tıbbi yöntemlere uygun ve uzmanların gözetimi altında oluyor." diye konuştu.

Göze görünen ve görünmeyen yağ ve şekerlere dikkat çeken Araş, "Kurutulmuş meyve, makarna gibi daha çok maddeler şe-

ker içeriyor. Beslendiğimiz gıdalara dikkat etmezsek hem vücutta ve hem de sosyal yönlü problemlere maruz kalabiliyoruz." dedi. Araş 'bodycure' zayıflama metodu ile 10 günde zayıflamayanlara ödediği ücreti geri iade edeceğini belirterek, 'bodycure' zayıflama metodunu Türkiye'ye de taşıyacağını ve İstanbul'un Avrupa ve Anadolu yakalarında birer 'bodycure' merkezlerini açmak için hazırlıklar yaptığını anlattı. **Azamat Damir, Berlin**