

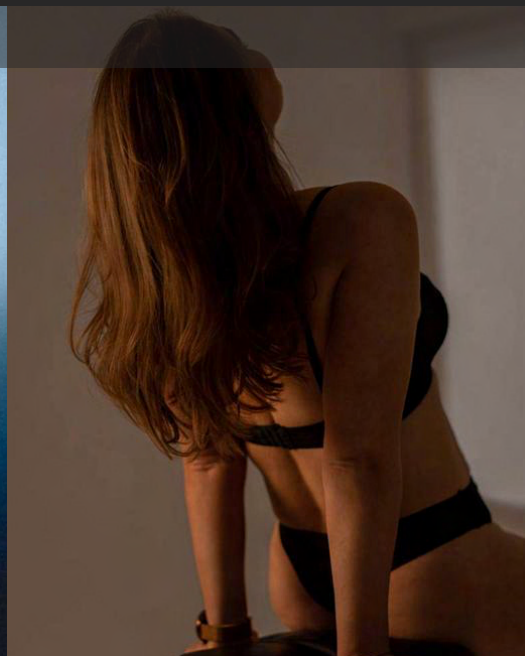


wellbe

КНИГА КЕЙСІВ

wellbe.health.club

aliona.piddubna



КЕЙС 1

–10 КГ НА ХАРЧУВАННІ ЛИШЕ В ЗАКЛАДАХ

01. Хто клієнт

Жінка з дуже насиченим ритмом: робота, діти, бізнес, переїзди, багато годин за кермом. Фокус роками був на всіх — крім себе. На родині, на обов'язках, на завданнях, на тому, «що треба». Зайва вага стала реакцією на стрес, хронічну втому, режим вічного невстигання й відсутність особистого ресурсу.

Її запит був таким: повернути контроль над своїм тілом у реальних умовах — без спорту, без кухні, без ідеальної рутини.

02. Точка А

- Некомфортна вага 74 кг;
- Емоційна втома через постійну демонізацію їжі;
- Відсутність розуміння, як нормально їсти в закладах;
- Постійні зайві перекуси;
- Брак води та електролітів;
- Постійний набряк у тілі та важкість;
- Неприйняття свого тіла в такому стані;
- Відчуття провини за кожне “солодке”;
- Брак енергії.

03. Точка Б

- Зниження ваги до 63–64 кг;
- Фіксація результату без зривів і відкатів;
- Чітке розуміння, що і як їсти в закладах;
- Відсутність хаотичних перекусів;
- Нові звички, які підтримують тіло без спорту;
- Внутрішній спокій у відношенні до солодкого та їжі;
- Задоволення своїм тілом;
- Стабільний рівень енергії;
- Перехід з розміру XL у M;
- Джинси з 31 розміру на 28-й.



04. Що ми зробили

- Підібрали супер-реалістичний план під її життя без кухні;
- Навчилися харчуватись у закладах без набору зайвих калорій;
- Створили мінімальний набір правил, які можна виконувати навіть у русі;
- Додали систему рідин і електролітів → зняли постійну важкість;
- Впорядкували перекуси — мінус заїдання;
- Повернули розуміння пропорцій БЖВ, навіть у ресторанах;
- Додали нові звички, які не потребують спорту;
- Працювали з відчуттям вини, тривожністю навколо їжі;
- Поставили фокус на неї, на її стан і відчуття.

05. Чому це спрацювало

Бо підхід був максимально персональним і реалістичним: ми працювали з її справжнім ритмом — харчуванням у закладах, поїздками, відсутністю спорту. Рухались м'яко й стабільно, без надриву. Саме мінімалістична, але чітка рутина дала і результат, і впевненість.

Підсумок

Це кейс про те, що не потрібно вигадувати складні схеми — потрібно підібрати прості, але працюючі правила саме під людину.

Коли фокус повертається на жінку і її стан, тіло відповідає легко й екологічно.



КЕЙС 2

–17 КГ ТА НОРМАЛІЗАЦІЯ ІНСУЛІНУ БЕЗ ЛІКІВ

01. Хто клієнт

Жінка, у якої зайва вага була не про їжу — а про хронічний стрес, відсутність рутини, харчування тільки в закладах і повний розрив контакту зі своїм тілом.

Інсулінорезистентність, постійна апатія, нестача сил, неприйняття себе — усе це накладалось роками.

Її запит був дуже глибоким: повернути енергію, повернути відчуття себе, навчитися піклуватися про тіло через прості звички. І зробити це без ліків, лише через їжу та рутину.

02. Точка А

- Некомфортна вага;
- Високі показники інсуліну;
- Апатія, хронічна втома, нестача сил;
- Неприйняття тіла, бажання ховати його під одягом;
- Повна відсутність рутини турботи про себе;
- Відсутність контакту з тілом — незрозуміло, що хоче і коли наїдається;
- Хаотичне харчування;
- Постійний перебір по жирам через харчування лише в закладах.

03. Точка Б

- Зниження ваги на 17 кг (і далі –20 кг без зривів);
- Нормалізація інсуліну без ліків — з 17 до 4;
- Легка, чітка рутини, яка реально працює;
- Здорове харчування у закладах — без перебору по жирам;
- Внутрішній спокій і задоволення від їжі;
- Відсутність заборон, розуміння, коли їсти солодке без тривоги;
- Нова самооцінка, нове відношення до себе, повернення контакту з тілом;
- Стабільний рівень енергії.



04. Що ми зробили

- Побудували мінімальну, але дуже чітку рутину турботи про тіло;
- Вирівняли харчування у закладах: баланс білків, жирів, вуглеводів;
- Додали прості звички, які легко виконувати щодня в реальному житті;
- Повернули регулярність прийомів їжі — без хаосу та крайнощів;
- Почали роботу з емоційною частиною харчування та тригерів;
- Навчилися обирати їжу, що підтримує тіло, а не виснажує й забирає енергію;
- Повернули контакт із тілом через сигнали ситості й комфорту після їжі;
- Зняли відчуття провини навколо їжі;
- Через харчування вплинули на метаболізм і рівень інсуліну в організмі.

05. Чому це спрацювало

Бо підхід був максимально персональним і дуже м'яким: ми працювали з реальними умовами — харчуванням у закладах, відсутністю рутини та інсулінорезистентністю. Рухались поступово й стабільно, без тиску. Саме така простота дала найглибші зміни — і в тілі, і в аналізах, і в самооцінці.

Підсумок

Це кейс про те, як через прості звички та харчування можна змінити не лише вагу, а й показники здоров'я. -17 кг і нормалізація інсуліну стали наслідком того, що вона почала обирати себе щодня — у їжі, у рутині, у ставленні до тіла.



КЕЙС 3

–6 КГ ТА ЖИТТЯ БЕЗ ЗДУТТЯ І НАБРЯКІВ

01. Хто клієнт

Жінка з дуже активним ритмом: постійні перельоти кожні 4–5 днів, відсутність однієї точки життя, постійна зміна продуктів і графіка.

У цьому темпі харчування «ламається» легко, з'являються здуття, набряки, мігрені, а тіло стає важким.

Її запит був простим і конкретним: відновити легкість, зрозуміти як харчуватися в перельотах, прибрати мігрені та стабілізувати свій стан попри хаотичний графік.

02. Точка А

- Некомфортні +6 кг і постійне зациклення на вазі;
- Здуття та набряки після кожного перельоту;
- Нерозуміння, як харчуватись у постійних змінах країни і продуктів;
- Постійні мігрені та залежність від таблеток.

03. Точка Б

- Зниження ваги з 65 до стабільних 59 кг;
- Легке, природне харчування без зацикленості на цифрах і жорсткому контролю;
- Стабільний мікробіом → відсутність здуття та набряків;
- Чітка система харчування, яка не ламається навіть у перельотах та зміні ритму;
- Напої-антиоксиданти → профілактика набряків і важкості впродовж дня;
- Повна відсутність мігреней;
- Задоволення від свого стану і впевненість у тілі.



04. Що ми зробили

- Підібрали персональну систему харчування під перельоти та зміни країн;
- Додали рутину напоїв-антиоксидантів і електролітів для зняття набряків;
- Навчилися балансувати білки/вуглеводи навіть у гастротурах;
- Вирівняли мікробіом — зникло постійне здуття;
- Підібрали правильні фізичні навантаження під гормональний фон;
- Відновили регулярність прийомів їжі;
- Через їжу зменшили запалення → повне зникнення мігрень.

05. Чому це спрацювало

Бо ми адаптували план під її реальний ритм — перельоти, дегустації, зміни продуктів.

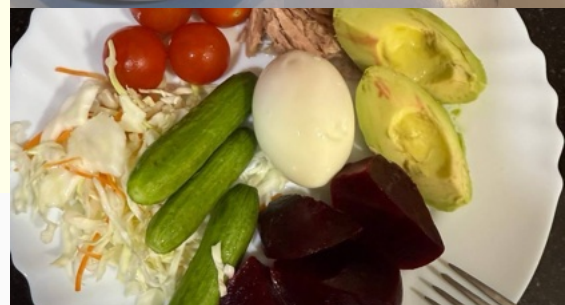
Підібрали найпростіші звички, які працюють у будь-якій країні.

Стабільність і персоналізація дали те, що не давали таблетки: легкість у тілі, спокій у голові та нову якість життя.

Підсумок

Це кейс про те, що турбота про себе можлива навіть у найхаотичніших графіках.

Правильні звички, рідини та харчування працюють завжди — якщо підібрати їх персонально.



КЕЙС 4

ВІД ОЗЕМПІКУ ДО СТАБІЛЬНОЇ РУТИНИ

01. Хто клієнт

Жінка з інсулінорезистентністю, яка вже пройшла шлях через Оземпик, бо була дуже виснажена темою схуднення. Постійні дієти, обмеження, зриви, повернення ваги — усе це створило відчуття безсилля.

Її запит був простим і водночас глибоким: схуднути комфортно і нарешті побудувати систему, яка збереже результат після відміни препарату.

02. Точка А

- Хронічна втома від дієт і схуднення;
- Високий інсулін;
- Постійні зриви на солодке;
- Некомфортні +15 кг;
- Перепади настрою й енергії;
- Відсутність системи харчування;
- Складність харчуватися в дорозі;
- Страх, що після препарату вага повернеться.

03. Точка Б

- Зниження ваги з 90 до стабільних 65–66 кг;
- Зміна розміру з XL у М;
- Стабільна вага без стрибків після відміни препарату;
- Спокій у думках про їжу;
- Стабільний емоційний стан і енергія;
- Чітке розуміння, як харчуватись у дорозі та в подорожах і не випадати з режиму;
- Зниження показників інсуліну;
- Відчуття комфорту в тілі та легкості в житті.



04. Що ми зробили

- Побудували чітку і м'яку рутину, яка працює вдома, в ресторанах і в поїздках;
- Навчилися без стресу балансувати тарілку та білки/жири/вуглеводи;
- Розібрали часті ситуації: солодке, алкоголь, переїзди, зміна режиму;
- Додали прості, реалістичні ритуали щоденної турботи про себе;
- Поступово знижували навантаження на тіло, стабілізували енергію впродовж дня;
- Повернули контакт із тілом та відчуття спокою навколо їжі та вибору.

05. Чому це спрацювало

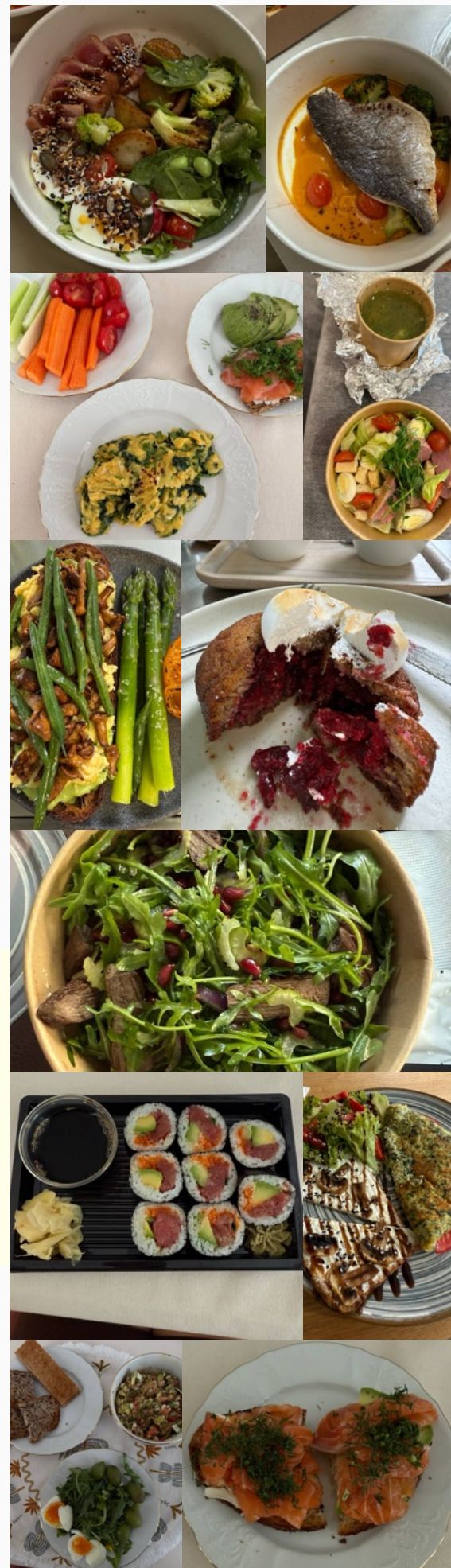
Підхід був м'яким і реалістичним — без жорстких заборон і без “ідеальних умов”. Ми врахували її графік, поїздки, роботу, стрес і минулий досвід з препаратами.

Ми рухались поступово, стабільно, у своєму темпі — і саме ця стабільність стала основою результату, який не повертається назад.

Підсумок

Це кейс про те, що навіть після препаратів можна вибудувати здорові й спокійні відносини з їжею, де немає страхів, крайнощів і хаосу.

А коли є система, яка працює саме під твоє життя — тіло відповідає вдячністю.



КЕЙС 5

–9 КГ І ПОВЕРНЕННЯ КОНТАКТУ З ТІЛОМ

01. Хто клієнт

Жінка без зайвої ваги за класичними показниками — але з відчуттям, що тіло важке та не слухається. Багато тренувань, але побудованих хаотично й не під її фізіологію.

Харчування — ніби здорове, але хронічний недобір білка й вуглеводів, перебір жирів, відсутність реального балансу. Постійні перельоти, валізи, зміна країн і ритм, який збиває навіть сильних. Втрата контакту із тілом, енергії, життя з набряками, здуттям і постійними думками про їжу.

Запит: повернути легкість у тілі, стабільність в енергії та спокій у думках.

02. Точка А

- Некомфортні 7–9 кг;
- Постійна важкість та здуття через часті подорожі;
- Відсутність енергії та сил;
- Хаотичні тренування, що виснажують;
- Ігнорування сигналів тіла;
- Важкість у ногах;
- Постійні думки про їжу;
- Неправильний розподіл макронутрієнтів (недобір білка/вуглеводів, перебір жирів);
- Відчуття, що тіло «живе окремо», а не в контакті.

03. Точка Б

- Мінус 9–10 кг, легкість у тілі, животі та ШКТ;
- Стабільна енергія та настрої протягом дня;
- Спокій у думках, відсутність харчової нав'язливості;
- Чітка, легка система турботи, яка працює в будь-якій країні та ритмі життя;
- Розуміння сигналів тіла і правильна реакція на них;
- Тіло перестало затримувати воду та «набрякати від подорожей і перельотів»;
- Глибше відчуття любові до тіла, задоволення від себе та свого вигляду.



04. Що ми зробили

- Вирівняли баланс БЖВ → тіло вперше отримало те, що йому потрібно;
- Додали правильні напої для ШКТ, лімфи та роботи мікробіому;
- Перебудували тренування: з "багато" на "правильно" і без шкоди для тіла;
- Відрегулювали харчування для подорожей — щоб не злітала ні енергія, ні травлення;
- Повернули уважність до сигналів тіла;
- Побудували просту систему щоденної турботи, яка «тримає» навіть у перельотах;
- Зняли харчову тривожність і постійний фокус на вазі та цифрах;
- Додали рутину, яка дає внутрішню опору і працює в будь-якій турбулентності;

05. Чому це спрацювало

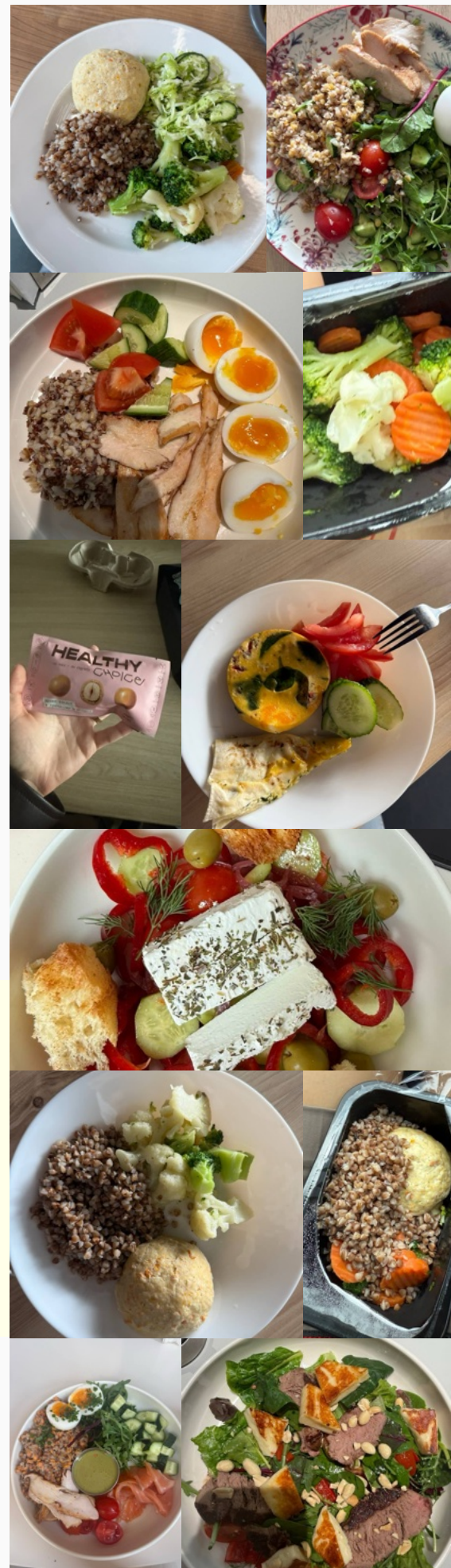
Підхід був персональним і дуже точним: ми вирівняли БЖВ, підлаштували тренування під її тіло та додали рутину, яку не збивають перельоти.

Рухались м'яко, стабільно — і саме ця стабільність дала мінус 10 кг, легкість і повний внутрішній спокій.

Підсумок

Це кейс про те, що навіть без зайвої ваги можна відчувати себе важко — і так само можна повернути легкість.

Коли з'являється система, що працює на тебе, тіло відповідає вдячністю: балансом, енергією, спокоєм і красивим результатом.



КЕЙС 6

КОЛИ ДОСВІД БІЛЬШЕ НЕ ПРАЦЮЄ

01. Хто клієнт

Жінка після третьої вагітності у зрілому віці, з величезним багажем досвіду: і «правильні» дієти, і роки тренувань, і знання про харчування. Був навіть досвід РХП — коли їжа і тіло ставали джерелом напруги, а не підтримки.

Але цього разу вона чесно визнала: «Мені потрібен фахівець. Мені потрібно, щоб хтось провів мене зрозумілою, стійкою дорогою. Бо те, що працювало раніше — більше не працює».

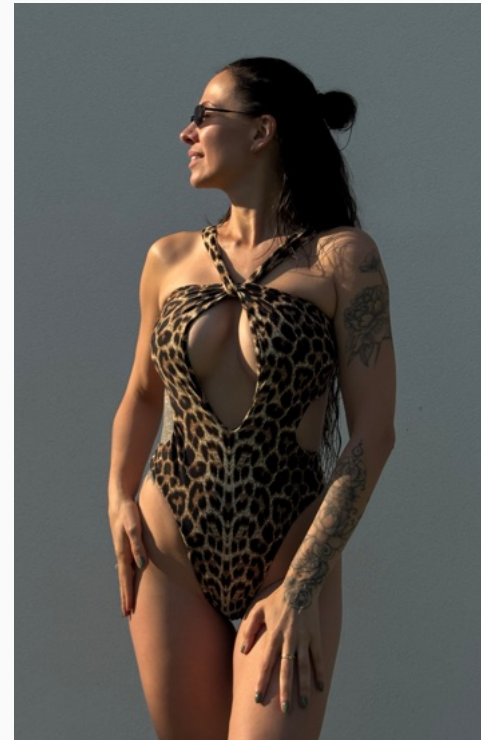
Це не про відсутність сили волі. Це про зрілість: не робити вигляд, що ти маєш усе тягнути сама.

02. Точка А

- +12 кг після третьої вагітності;
- Хронічна втома, брак енергії;
- Важкість і часті здуття;
- Відсутність змін при щоденних тренуваннях;
- Періодичні зриви на солодке;
- Відчуття провини після "неідеальної" їжі;
- Установка, що схуднути можна лише на гречці й курячій грудці;
- Нескінченні спроби «почати спочатку».

03. Точка Б

- Зниження ваги з 73 до 61 кг.
- Сильна зміна об'ємів тіла: -10 см талія, -8 см ноги, -8 см стегна, -12 см живіт;
- Стабільна енергія цілий день;
- Легкість у тілі та в животі;
- Спокій у думках про їжу, відсутність переїдань і поділу продуктів на «погані/хороші»;
- Розуміння, як харчуватися в подорожах, ресторанах, на роботі;
- Ритуали, які реально працюють щодня;
- Повернення форми тіла та відчуття себе.



04. Що ми зробили

- Побудували персональну рутину, яка підходить під вік, гормональний фон, графік і ментальний стан, та легко підтримується щодня;
- Склали систему харчування не «правильну», а реалістичну і життєву;
- Налагодили ранкові, обідні та вечірні ритуали турботи про тіло;
- Вирівняли баланс білків, жирів, вуглеводів;
- Прибрали напругу навколо їжі та «харчові правила» повернувши відчуття свободи;
- Опрацювали тему солодкого без заборон;
- Перебудували тренування під реальні ресурси;
- Додали воду, напої, схему для зняття набряків;
- Повернули контакт із тілом.

05. Чому це спрацювало

Бо був зрілий, чесний запит: не шукати нову дієту, а побудувати систему, яка працює саме для її віку, гормонального фону та реалій життя. Ми рухалися поступово — без виснаження, без «заборон», без істерики навколо ваги.

І ця стабільність дала глибокий, стійкий результат.

Підсумок

Це кейс про довіру — до процесу, до тіла, до експерта. Коли перестаєш “тягнути все сама” — тіло нарешті починає слухатися.

І це не про вагу. Це про повернення свободи та сили.



КЕЙС 7

ЧОЛОВІЧИЙ КЕЙС ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ

01. Хто клієнт

Це чоловік із дуже насиченим і непередбачуваним графіком: робота, ефіри, зустрічі, події, поїздки. Постійна втома, залежність від кави й коли, пропуски прийомів їжі та хаос у харчуванні стали його нормою. Вага росла, обличчя набрякало щоранку, аналізи давали тривожні сигнали — інсулінорезистентність, високий холестерин.

Він чудово розумів, що просто «сісти на дієту» знову не спрацює, і прийшов по систему, яка працює в реальному житті, а не на папері.

02. Точка А

- Нестабільна вага ~94 кг;
- Постійна втома, ранкова «мінус енергія»;
- Обличчя та тіло набряклі;
- Багато кави й коли замість їжі;
- Пропуски обідів та вечірні переїдання;
- Зриви на солодке;
- Високі показники інсуліну;
- Немає розуміння, як їсти в різних умовах: офіс → ефіри → дорога → ресторани → перекуси в машині;
- Відчуття, що «дієти більше не працюють».

03. Точка Б

- –20 кг та стабільна вага;
- Струнке, рельєфне, естетичне «чоловіче» тіло;
- Зміна пропорцій: більше м'язів, менше жиру;
- Інсулін знижено з 15 до 7.8 — без препаратів;
- Висока сфокусованість і продуктивність протягом дня;
- Рівень енергії стабільний без кавових «пиків»;
- Відсутність тяги до солодкого та переїдань;
- Чітка зрозуміла система харчування на кожен день;
- Результат легко тримається без крайнощів.



04. Що ми зробили

- Зібрали зрозумілу гнучку систему, яка працює в будь-якому дні: дім → заклади → автомобіль;
- Склали варіанти тарілок під усі сценарії — навіть під Макдональдс і дорогу;
- Підібрали їжу, яка дає довгу енергію без різких стрибків цукру;
- Мінімізували залежність від кави + коли;
- Додали легку фізичну активність + саплементацию під керівництвом лікаря;
- Провели глибоку роботу з інсулінорезистентністю з урахуванням способу життя;
- Навчили, як тримати рутину без жорстких правил.

05. Чому це спрацювало

Ми не ламали його графік — ми підлаштували систему під нього. Харчування, яке працює вдома, у машині, в офісі, у Макдональдсі чи в ресторані.

Жодних заборон, жодних крайнощів — лише структуровані, реальні рішення. Саме ця адаптованість, плюс фізична активність і правильна саплементарна підтримка, дали стабільний, природний результат: мінус 20 кг, здоровий інсулін, високу енергію та тіло, в якому комфортно жити.

Підсумок

Це кейс, де хаотичний графік, інсулінорезистентність і виснаження перетворились у структуру, легкість та чоловічу силу. Рутину, яку ми побудували, працює під людину, а не навпаки.



КЕЙС 8

АІТ, ПОДОРОЖІ ТА КОРЕКЦІЯ ВАГИ

01. Хто клієнт

Дівчина з діагнозом АІТ, частими перельотами, багатьма змінами ритму життя, різними часовими зонами.

Це той тип клієнта, який «все знає і все робить», але тіло не реагує. Вага в нормі, але: низький м'язовий тонус, проблеми з ШКТ, набряки, постійне відчуття голоду протягом дня, складно контролювати харчування в дорозі.

02. Точка А

- Важкість у тілі та набряки;
- Немає енергії протягом дня;
- Нестабільний режим
— постійні подорожі, різні графіки;
- Відчуття голоду майже весь день;
- Низький м'язовий тонус;
- Проблеми з ШКТ (спазми, здуття);
- Розуміння «що робити» є, але немає результату;
- Хвилювання щодо АІТ і харчування.

03. Точка Б

- –6 кг ваги без дефіцитів і без голоду (талія –9,5 см, груди –9,5 см, живіт –10,5 см, сідниці –4 см);
- Зникло відчуття голоду протягом дня;
- З'явилося розуміння, як працювати з емоційним та соціальним голодом;
- Покращились комбінації продуктів
→ більше легкості після прийомів їжі;
- Нормалізувався ШКТ;
- Пішли важкі вечери та перекуси;
- Міцніший, якісніший сон;
- Більше енергії;
- З'явилась відчутна легкість у тілі.



04. Що ми зробили

- Очистили раціон від важких вечірніх прийомів їжі.
- Перебудували комбінації продуктів — більше компонентів, більше стабільності;
- Додали суперфуди та продукти для гормонального балансу;
- Налаштували рутину, яка працює навіть у подорожах і зміні ритму;
- Перенесли каву після їжі — покращилось засвоєння заліза в організмі;
- Створили нову рутину для тіла (харчування + м'які практики) для щоденної підтримки;
- Додали роботу з емоційним голодом;
- Зробили сон якіснішим, менше провини та стресу.

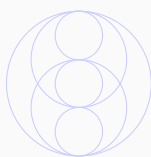
05. Чому це спрацювало

Бо програма була зібрана під її реальний ритм: перельоти, інший графік, інше середовище. Ми працювали не «по шаблону», а під тіло, під гормони, під АІТ і під її образ життя.

Підсумок

Це кейс про те, що навіть коли «я і так усе роблю правильно», тіло може не відгукуватися — поки не знайдеш свій ритм, свої комбінації продуктів, свої правила та підтримку.

Після цього результат приходить природно, без тиску на себе — через стабільність, уважність до тіла й системний підхід.



КЕЙС 9

–8 КГ ТА ПОВЕРНЕННЯ СЕБЕ

01. Хто клієнт

Жінка, яка вже 10 років живе у тілі, що поступово набирало вагу.

Мама трьох дітей, із щільним графіком роботи та побуту, де немає можливості жити окремо — тому доводиться балансувати між кількома сімейними укладами. У цьому ритмі легко загубити себе, власні бажання й тіло.

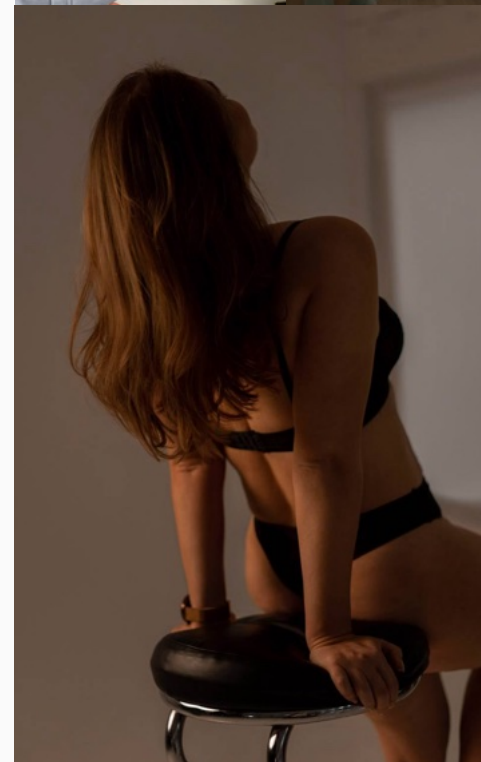
Її запит був дуже чесним і глибоким: повернути повагу до себе, повернути легкість і нарешті відчутти себе жінкою, а не лише “мамою/дружиною/донькою”.

02. Точка А

- Зайва вага, що накопичувалася 10 років;
- 100500 дієт і мінімальний результат;
- Відсутність сексуальності, невдоволення відображенням у дзеркалі;
- Хронічна перевтома і сильна завантаженість;
- Невміння готувати для себе й родини (троє дітей);
- Заїдання, алкоголь як спосіб зняти стрес;
- Жорсткі обмеження в минулому
→ страх знову «не впоратись»;
- Вічний пошук “вдалого ракурсу” для фото — замість реального прийняття тіла.

03. Точка Б

- –8 кг без жорстких обмежень і голоду, з розміру L у M;
- Регулярні тренування + час для себе;
- Смачні сімейні сніданки, що об’єднують;
- Побачення, поцілунки, нова динаміка у стосунках;
- Відчуття, що “можу вдягнути будь-який образ і сяяти”;
- Вміння комбінувати їжу під настрій і реальність, а не під “інструкцію”, припинила заїдати стрес;
- З’явилося відчуття сексуальності, бажаності, любові до себе, танці на камеру без зажимів;
- Нова енергія, яка притягує людей та можливості.



04. Що ми зробили

- Створили рутину з нуля, під реальні умови її життя;
- Навчилися балансувати тарілку в будь-якій країні та будь-якому хаосі;
- Повернули регулярні, реалістичні тренування;
- Побудували систему смачних, простих сімейних сніданків без зайвих зусиль;
- Прибрали заїдання та алкогольні "розрядки";
- Пропрацювали емоційний та соціальний голод;
- Повернули контакт із тілом: що хоче, що відчуває, коли ситість, коли стрес;
- Працювали з відчуттям жіночності, бажаності та сексуальності через контакт із тілом;
- Додали м'якість і свободу: ніяких жорстких рамок, тільки працююча структура.



05. Чому це спрацювало

Підхід був м'яким і персональним: без жорстких рамок, без тиску, без нереальних вимог. Ми врахували її материнство, побут, стрес і відсутність особистого простору — тому кожен крок був реалістичним і під її життя, а не під "ідеальні умови".

Коли вона дозволила собі довіритись процесу й перестала жити в режимі "все або нічого", з'явився контакт із тілом. А коли з'явився контакт — тіло відповіло. Стабільність, м'якість і поступові кроки дали зміни не лише у вазі, а й у самооцінці, емоційному стані та стосунках.

Підсумок

Це кейс про те, що коли жінка ставить себе на перше місце — виграє вся сім'я.

Правильна підтримка, нові звички, м'який підхід і повага до себе здатні змінити не лише тіло, а й життя, стосунки, емоції й відчуття себе в цьому світі.

КЕЙС 10

–11,4 КГ ЗА 8 ТИЖНІВ СУПРОВОДУ

01. Хто клієнт

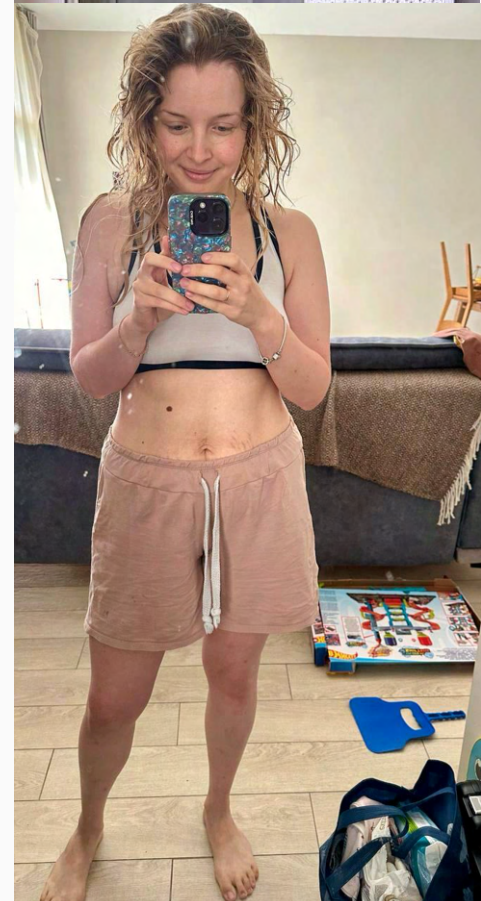
Мама трьох дітей, із повною зайнятістю між роботою та родиною. Постійний недосип, хаотичні перекуси, відчуття залежності від солодкого, мінімум часу на себе та повна відсутність бази про харчування.

02. Точка А

- +15 кг після вагітностей;
- Відсутність енергії через недосип і ГВ;
- Постійні перекуси, у тому числі нічні;
- Відчуття залежності від їжі та цукру;
- Незнання, як змінити харчові звички своєї та родини;
- Відсутність контакту з тілом
— “що я хочу їсти? що мені підходить?”;
- Сильне бажання щось змінити, але без розуміння як.

03. Точка Б

- –11,4 кг ваги (груди –14 см, талія –28 см, стегна –8 см, рука –4 см, ляшка –10 см);
- Повернулася енергія та сили;
- Харчування без відчуття голоду;
- Зниження тяги до солодкого та кави;
- Відновився контакт з тілом;
- З’явилась відчутна легкість і стабільність у харчуванні.



04. Що ми зробили

- Налаштували харчування без меню, без підрахунку калорій, без заборон у реальному житті;
- Залишили солодке щодня у комфортних порціях;
- Підбрали харчування під її ритм життя: робота — діти — відновлення без виснаження;
- Додали практики роботи зі смаками і бажаннями;
- Поступово збільшили рух: з 10 хв до 40 хв тренувань у комфортному темпі;
- Опрацювали харчові упередження й страх «що схуднення — це складно».

05. Чому це спрацювало

Тому що харчування, звички та практики були підбрані не “ідеально за правилами”, а точно під її життя: тіло після вагітностей, хронічний недосип, постійна зайнятість і мінімум часу на себе.

Ми не намагалися «вмістити» її у жорстку систему — навпаки, система була адаптована під реальність: прості рішення, гнучкі прийоми їжі, зрозумілі орієнтири замість контролю.

Завдяки цьому зник постійний голод, тяга до солодкого та нічні перекуси, стабілізувалась енергія й з'явилося відчуття опори в харчуванні — без насильства над собою, без заборон і без дієт.

Підсумок

Це історія не про «силу волі», а про правильну стратегію, ніжну підтримку та поступові зміни, які вписуються в життя мами трьох дітей.

Коли харчування перестає бути ще одним джерелом стресу, тіло починає відгукуватися: вага знижується, енергія повертається, а харчування стає стабільним і передбачуваним.



КЕЙС 11

10 РОКІВ ДІЄТ ТА СТРАХ ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ

01. Хто клієнт

Дівчина після багаторічних спроб схуднути, з діагнозом по щитоподібній залозі, виснаженням і сильним соромом за тіло. Життя між перельотами, роботою «на знос» та постійним контролем харчування.

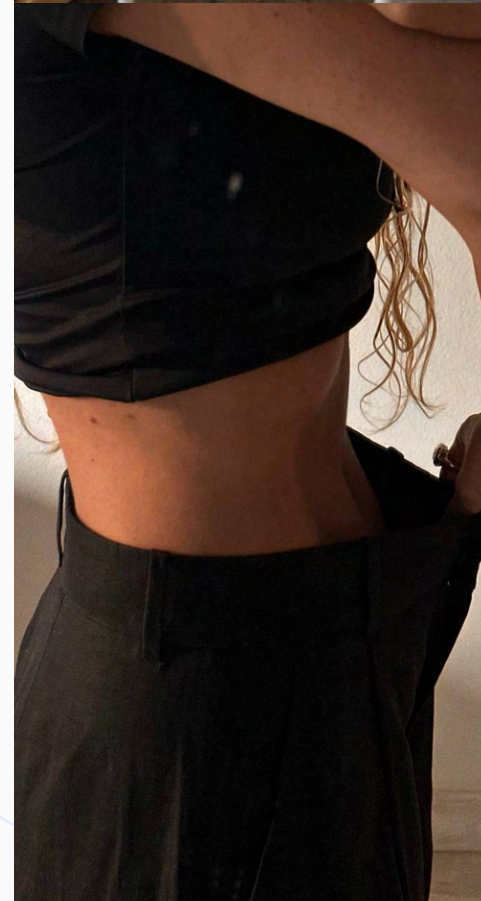
Це той тип клієнтки, яка вже все пробувала й втратила віру, що спокій з тілом можливий без відкатів.

02. Точка А

- 10 років дієт, зривів і контролю;
- Робота в постійному стресі, перельоти;
- Страх зважуватися через РХП і минулу анорексію;
- Відчуття безвиході та ненависті до тіла;
- Віра, що «всі можуть, але не я»;
- Спорт і “правильне харчування” без результатів;
- Біль у суглобах, виснаження, депресивний фон.

03. Точка Б

- Навчилася слухати тіло, а не емоції чи думки інших;
- Їла досита, без голоду — і при цьому худла;
- Спокій у харчуванні без заборон (навіть із солодким);
- Новий погляд на себе: з любов'ю, а не критикою;
- Стабільна енергія й рівний настрій;
- Повернула впевненість, яку втратила 4 роки тому.



04. Що ми зробили

- Побудували гнучку систему харчування, яка працює всюди — вдома, у ресторанах, в аеропорту;
- Відпустили вагу без дієт, дефіцитів і стресу;
- Повернули "заборонені" продукти — морозиво, роли, сосиски — без зривів і почуття провини;
- Змінили ставлення до тіла: з «воно мене підводить» → «я в партнерстві зі своїм тілом»;
- Почали проживати емоції, а не заїдати їх.



05. Чому це спрацювало

Бо робота була не про жорсткі правила й контроль. Вона була про відновлення контакту з тілом, зняття страху перед їжею та поступове повернення довіри до себе.

Ми створили систему, яка підходить саме їй — з урахуванням темпу життя, емоційного стану та історії РХП, без тиску й вимог бути «ідеальною».

Коли харчування перестає бути джерелом напруги, тіло починає відгукуватися спокійно й стабільно.

Підсумок

Цей кейс — про свободу.

Про можливість жити у своєму тілі без сорому, страху та постійної боротьби з собою, без нескінченних дієт і відкатів.

Про повернення спокою, впевненості й відчуття, що з тілом нарешті можна бути на одному боці.



КЕЙС 12

КОЛИ ТУРБОТА ПРО СЕБЕ СТАЄ НОРМОЮ

01. Хто клієнт

Активна, успішна жінка (входить до списку Forbes), яка одночасно працює, підтримує родину, розвиває хобі й завжди в русі.

Єдине, на що не вистачало ні сил, ні уваги — турбота про себе: харчування, відпочинок, тіло.

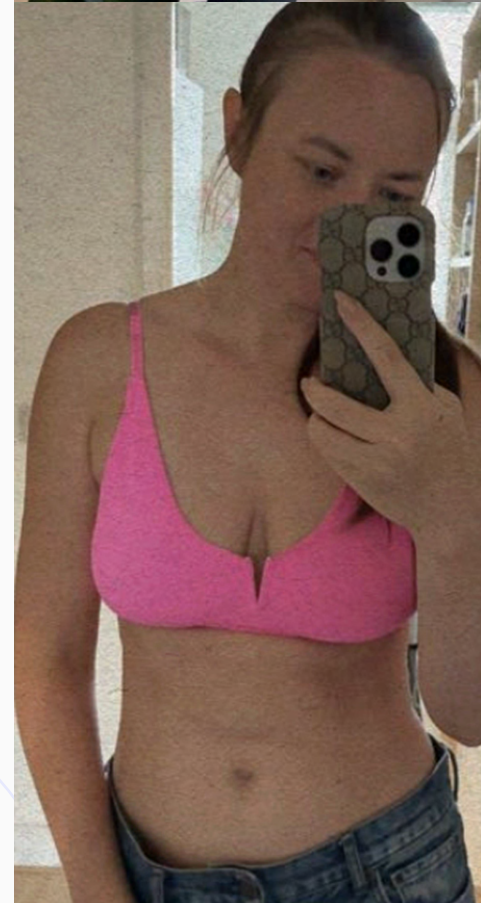
Для таких клієнтів особливо важливо створити просту, непомітну та легку рутину, яка вписується в життя без стресу й додаткового навантаження.

02. Точка А

- Постійна зайнятість: робота, сім'я, проєкти;
- Турбота про всіх → окрім себе;
- Відсутність стабільного харчування;
- Втома, емоційне виснаження;
- Немає зайвої ваги, але є відчуття важкості й «розбалансованості»;
- Потреба в простій системі, яка не забирає час.

03. Точка Б

- –9 кг без обмежень у їжі;
- Харчування різноманітне і ситне;
- З'явилися нові звички, старі — безболісно пішли;
- Свідоме харчування стало легким і природним;
- Повернулось чітке відчуття тіла;
- Тіло більше не «ворог», а союзник;
- Стабільність результату — нова норма;
- Відчуває себе і свій стан значно глибше.



04. Що ми зробили

- Побудували просту, легку та реалістичну рутину під її темп життя;
- Впорядкували основні прийоми їжі, без дієт;
- Додали свідоме харчування — без контролю, без напруги та внутрішнього тиску;
- Фокус на самопідтримці: сон, маленькі ритуали, ресурси для відновлення;
- Робота з мисленням та емоціями, які впливали на вибір їжі й поведінку;
- М'яке повернення до контакту з тілом.

05. Чому це спрацювало

Бо підхід був комплексний: ми працювали не лише з тарілкою, а з усіма сферами життя — сном, ритмами, потребами, емоційним станом і мисленням.

Фокус був не на контролі чи досягненні ідеалу, а на створенні простих опор, які легко вбудовуються в щільний графік і підтримують, а не виснажують.

Це не було «схудненням» — це було поступове створення нової якості життя, де турбота про себе стала природною частиною щоденності.

Підсумок

Це історія не про цифру на вагах.

Це про нові звички, внутрішню стійкість, легкість у тілі й відчуття опори на себе.

Про турботу про себе, яка нарешті стала не черговим пунктом у списку справ, а частиною життя — без напруги, провини й боротьби.



КЕЙС 13

–6 КГ ЗА 8 ТИЖНІВ БЕЗ ДІЄТ ТА ВИСНАЖЕННЯ

01. Хто клієнт

Активна жінка, яка ніколи раніше не працювала з нутриціологом і не мала проблем із вагою.

Але з часом — через зміну графіка, переїзд, інші продукти та природні вікові зміни — тіло почало відчуватися важчим, з'явилися набряки, знизилась енергія, порушився сон.

Запит був простий і глибокий одночасно: налагодити харчування, повернути легкість та створити рутину, яка реально працює в її житті.

02. Точка А

- набряк тіла;
- Вага, яка не змінювалась 3 роки;
- Хаотичне та незбалансоване харчування;
- Погіршення шкіри та волосся;
- Постійні перекуси та відчуття голоду;
- Порушений сон;
- Хронічний стрес;
- Відсутність стабільної рутини.

03. Точка Б

- –6 кг без дієт, жорстких обмежень і голоду;
- Повністю зникли набряки, з'явилась відчутна легкість;
- Харчування стало ситним, різноманітним, структурованим;
- Зникла звичка хаотично перекушувати;
- Помітно покращилась якість шкіри й волосся;
- Відновився режим сну → стабільна енергія протягом дня;
- Нормалізувались показники аналізів (включно з холестеринем);
- Відчуття балансу, контакту з тілом і внутрішньої стабільності.



04. Що ми зробили

- Побудували рутину з нуля, під її ритм життя;
- Налагодили складання тарілки в будь-яких умовах;
- Прибрали пізні та важкі вечері;
- Змінили комбінації продуктів
→ більше компонентності;
- Додали суперфуди для підтримки гормонального та метаболічного балансу;
- Опрацювали емоційний та соціальний голод;
- Оптимізували сон і ранкові ритуали;
- Поступово змінили звички — без стресу, без заборон, без насилля.

05. Чому це спрацювало

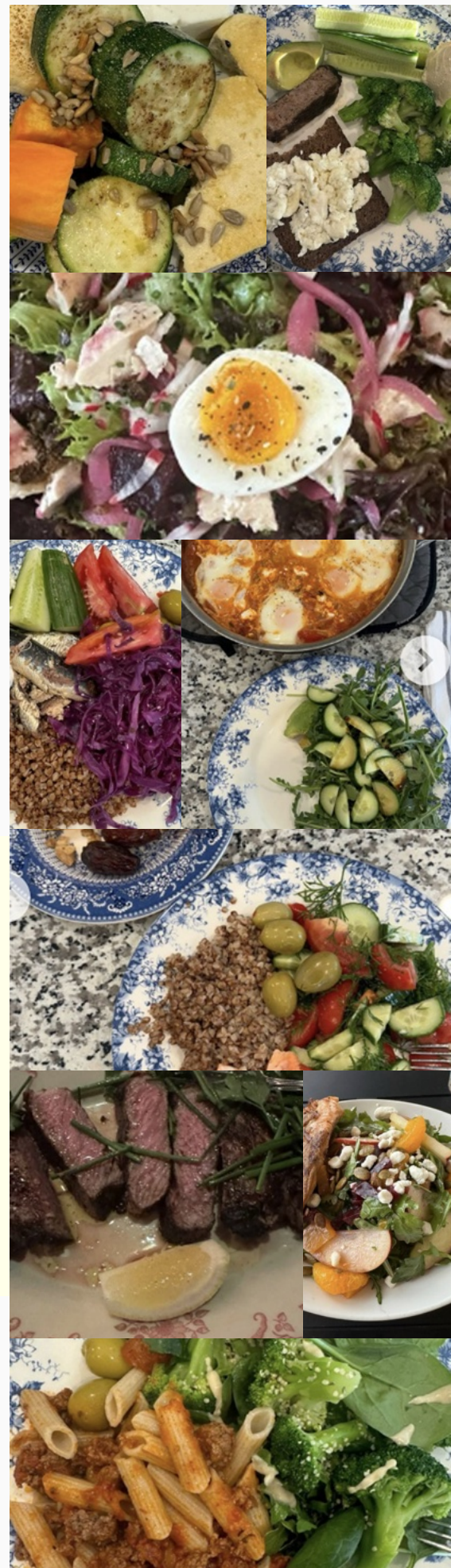
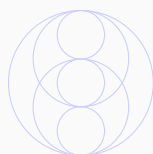
Бо підхід був повністю персональний: ритм життя, продукти після переїзду, нова робота, рівень стресу, вікові зміни — все враховано.

Ми рухалися повільно, але стабільно — і саме ця стабільність дала результат.

Підсумок

Це кейс про те, як правильна підтримка, нові звички та м'який персональний підхід можуть перезавантажити не лише тіло, а й повсякденну рутину.

Коли харчування, сон і ритм життя починають працювати разом, зникає відчуття важкості, повертається енергія й стабільність, а турбота про себе стає природною частиною життя — без дієт, жорстких обмежень і постійного контролю.



КЕЙС 14

ЛЕГКІСТЬ І ТОНУС БЕЗ ДІЄТ

01. Хто клієнт

Жінка з хорошим зовнішнім станом — гарне тіло, чиста шкіра, доглянуте волосся.

Але всередині — зовсім інша картина: постійна втома, брак енергії, тяга до солодкого кожен прийом їжі, ранкові набряки, проблеми з кишківником, тіло без тонусу.

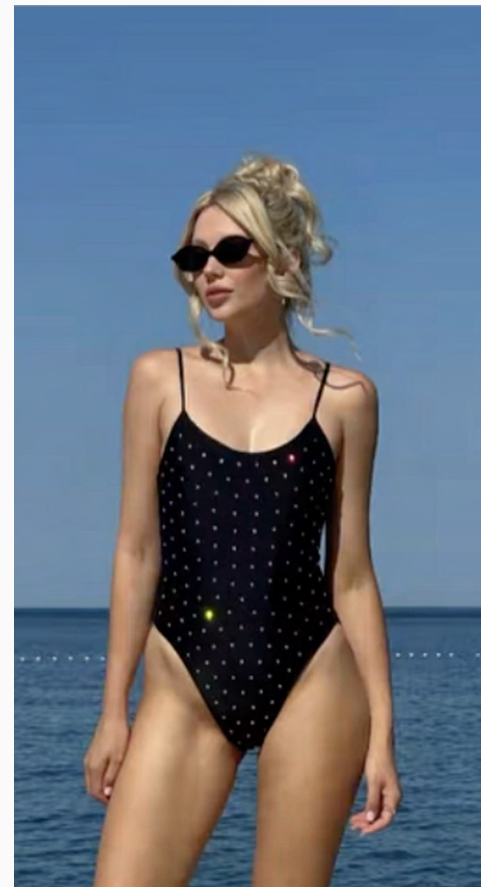
Її запит був чесним і глибоким: поліпшити самопочуття, повернути енергію та відчутти себе в тонусі — без дієт, заборон і виснаження.

02. Точка А

- Брак сил і енергії з самого ранку;
- Постійна тяга до солодкого;
- Набряки й важкість у тілі;
- Проблеми з кишківником;
- Відсутність тонусу та стабільності в харчуванні;
- Дефіцити в організмі.

03. Точка Б

- Відчуття гармонії в тілі й думках;
- Правильне сприйняття їжі — без заборон і тривоги;
- Стабільний рівень енергії;
- Зникли набряки, тіло стало в тонусі;
- Покращилась робота кишківника;
- Легкість після їжі, відсутність важкості;
- Можливість тримати рутину самостійно;
- Повага до себе через щоденні маленькі кроки.



04. Що ми зробили

- Проаналізували харчування та дефіцити за аналізами й симптомами;
- Змінили сніданки з солодких на солоні (баланс білків, жирів та вуглеводів) для стабільної енергії;
- Впровадили харчові ритуали, що підтримують ситість і енергію протягом дня;
- Залишили солодке, піцу, суші — але навчилися балансувати інші прийоми їжі;
- Додали водний режим — результат відчутний на 2–3 день без зусиль;
- Налагодили роботу кишківника;
- Повернули легкість у тілі і стабільність у рівні сил;
- Склали персональне меню разом із лікарем — смачно й корисно.

05. Чому це спрацювало

Бо ми працювали не з дієтами, а з причиною: дефіцитами, дисбалансом у харчуванні та нерегулярністю в повсякденному житті.

М'який, персональний підхід і поступові зміни дали нову якість життя — енергію, легкість і стабільність без виснаження.

Підсумок

Це кейс про те, що тіло може виглядати гарно зовні, але потребувати підтримки зсередини та уваги до сигналів.

І всього 4–6 тижнів правильних звичок можуть повернути енергію, тонус і комфорт у власному тілі надовго.

