

# Vücutta yeni program

Berlin'de 4 ay önce hizmete giren Body Cure, aşırı kilolu kişilerin yeni umudu oldu. Merkezin açılışını yapan Berlin Başkonsolosu Ahmet Nazif Alpman, 3 ayda 20 kilo verdi. Vücudunun yeni kilosuna göre programlandığını söyleyen Alpman, hedefinin 5 kilo daha vermek olduğunu söyledi



Berlinli işadami Yılmaz Aras'ın (arka sırada solda) yaklaşık 4 ay önce açtığı zayıflama merkezi, kısa sürede büyük ilgi gördü. Müşterileri arasında Berlin Başkonsolosu Ahmet Nazif Alpman'ın (soldan 6.) da bulunduğu merkez, en son teknolojik ürünlerle donatıldı.

## MÜNİR BAĞRIAÇIK Berlin

Berlinli Yılmaz Aras'ın "Body Cure" isimli zayıflama merkezi, aşırı kilolu kişilerin yeni umudu oldu. Doktor ve diyetisyen gözetiminde hiç bir sağlık sorunu yaşamadan bir ayda yüzde 10 zayıflama garantisi veren Aras, Berlin'den sonra İstanbul'da da faaliyete geçeceklerini bildirdi. Berlin'de Mayıs ayında faaliyete geçen Body Cure'nin açılış kurdelasını kesen Berlin Başkonsolosu Ahmet Nazif Alpman, merkezin ilk müşterisi oldu. 3 ayda 20 kilo veren Başkonsolos Alpman şunları söyledi:

"Beş kilo daha vererek ideal kiloma ulaşacağım. Burada herşeyden önce yemek alışkanlıklarımızdan kurtulup herkesin vücut yapısına göre gıda rejiminden yararlanmasını sağlıyor. Şimde benim yeni kiloma gerek beyin, gerekse fiziksel olarak altımmam sağlıyor. Kısa sürede zayıfladım ama durumumun stabil olması için bir yıl süre vücudu-

mu yeni kiloma göre programlayacağız. Şimdi en çok neyi yemeyi özlediysek onu küçük dozlarda yemeye başlayacağım. Çünkü bu rejimin özelliği insanı yemekten mahrum etmek değil. Sebze, et, salata ve meyve yenebiliyor. Ama örneğin 16.00'dan sonra meyve yemiyoruz ki vücudun şeker birikimi yükselmesin."

## İki ayda 50 kilo

250 kiloluk bir dev olarak merkeze gelen iki çocuk babası turizmci Adnan Bekar da kısa sürede 50 kilo vermenin mutluluğunu yaşadığını anlattı. Adnan Bekar "Geceleri uyuyamıyor, ölüm korkusu yaşıyordum. Aşırı kilodan dolayı sosyal hayattan kopmuştum. Psikolojim ve motivasyonum yok olmuştu. Senelerce pek çok yöntem denedim, 80 kilo verdim ama 3 ayda 90 kilo geri aldım. Kısa bir süre önce geldiğim merkezde 2 ayda 50 kilo verdim. Hedefim Yılmaz Aras veya başkonsolosumuz gibi olmak" dedi.



Cumhurbaşkanı Abdullah Gül'e Berlin ziyaretinde eşlik eden Başkonsolos Ahmet Nazif Alpman (solda) tedavi öncesi 100 kilonun üzerindedir.