

# Отзывы о проекте «Российское долголетие»





## **Мы собрали для вас отзывы людей, которые принимают участие в проекте социально-активного долголетия.**

Прочитав отзывы, вы увидите, какую важную роль играет данный проект в жизни обычных людей из самых разных уголков нашей страны.

Эти замечательные люди обрели в проекте не просто единомышленников, но и настоящую семью. Они смогли изменить свою жизнь, улучшить самочувствие и почувствовать себя по-настоящему счастливыми.

Проект стал для них местом, где они всегда найдут поддержку и понимание. Кураторы, педагоги и новые друзья всегда готовы прийти на помощь и сделать всё возможное, чтобы участники чувствовали себя комфортно и уверенно.

Благодаря онлайн-формату даже самые уникальные специалисты стали доступны для жителей удаленных территорий.

Все занятия для участников проекта абсолютно бесплатные.



**Наталья Марченко, 56 лет,**  
г. Геническ

Присоединилась к проекту «Российское долголетие», когда мой вес составлял 106 килограммов и уже начинались проблемы с тазобедренными суставами. Плюс ко всему прыгало давление, общее состояние оставляло желать лучшего. Благодаря участию в проекте, спустя полгода мой вес снизился до 89,7 килограммов, нормализовалось давление, и я отказалась от таблеток. Чувствую себя превосходно, хочется жить и наслаждаться жизнью.

Проект «Российское долголетие» действительно меняет жизнь людей старшего возраста. Главное — верить в себя и свои возможности.

Буду и дальше заниматься в проекте, спасибо вам. Мне очень нравятся все три направления.

14:02

Хочется жить и жить.  
 Душа поёт. Вы очень сильно  
 нам помогаете. Вы сплотили  
 нас .Мы чувствуем большую  
 любовь и заботу ежедневно.  
 Моя детская мечта сбылась!!!  
 Жить большущей дружной  
 семьёй, радуясь друг  
 другу, обоготая друг друга.  
 Ваши идеи, ваши труды  
 осуществляют глобальные  
 перемены в жизни людей нашей  
 Родины.

Дарья Павловна , я вами  
 восхищаюсь ,очень мечтала  
 вас увидеть.

БЛАГОДАРЮ!!!!

РАДУЮСЬ!

ЖИВУ АКТИВНОЙ ЖИЗНЬЮ .

ЖЕЛАЮ ВСЕМ ВСЕМ НАМ,  
 НАШЕЙ ОГРОМНОЙ СЕМЬЕ  
 ЗДОРОВЬЯ И ПРОЦВЕТАНИЯ.  
 ДОРОГИЕ!!!

Я ВАС ЛЮБЛЮ И КРЕПКО КРЕПКО  
 ОБНИМАЮ. КАЖДЫЙ ИЗ ВАС  
 МНЕ ДОРОГ.

ЭТО МОЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ.

ПОВТОРЮСЬ. СБЫЛАСЬ

МОЯ ДЕТСКАЯ МЕЧТА!!!

Я ОБРЕЛА КРЫЛЬЯ!!!

БЛАГОДАРЮ!!!



17:36



**Владимирская область**

\*текст приведён в оригинальном (неизмененном) виде

*Стала ощущать легкость во всем теле, повысилась работоспособность и выносливость.*

*Появилось вдумчивое отношение к рациону. Изменились вкусовые привычки*

*Появилась привычка уделять себе чуть больше времени!*



Добрый день! Я Варламова Ирина Егоровна, 68 лет, живу в Ленинградской области, деревня Вартемяги. В проекте с ноября 2021г. Участие в Проекте РД для меня - важная часть моей пенсионерской деревенской жизни. Как много нового я узнала - психолог Оксана Костромитина так хорошо понимает наши проблемы, как задушевная подруга, мудрая, добрая, а ее занятия позволяют по новому взглянуть на себя, на свои отношения с окружающими. Оксана Василькова и Александра Панюшкина - такие веселые, зажигательные, разве могла бы я попасть на такие великолепные массажи, новые техники омоложения! Много нового узнала от Виктории Клименко. А работа в мини- группах с кураторами позволила не только снизить вес, но и изменить свое состояние, подчинить себе глюкозу и холестерин. Проект РД - это великолепно, лучшие преподаватели у нас дома, всегда рядом. Спасибо всем - организаторам, техническим специалистам. Процветания вашему проекту!!! Огромные спасибо!!!

**Ленинградская область.  
 д. Вартемяги**



Ольга Захарова

#### Российское долголетие

Дорогие друзья! Мы всё реже получ...

Большое спасибо организаторам проекта за возможность бесплатно заботится о себе. Нас учили и воспитывали совершенно по-другому, всё делать ради кого-то и чего-то! Очень люблю занятия по фейсфитнесу и здоровому питанию. Дети говорят, что я очень изменилась в лучшую сторону. Постройнела, успокоилась, стала красивой. Фейс фитнес мне нравился и с Оксаной Васильковой и с Александрой Панюшкиной. У каждой свой стиль ведения занятий и масса знаний и навыков, которыми они щедро делятся с нами. Сегодня мне очень понравились упражнения на зону глаз и массаж рук. Очень актуальные темы!

15:16

Зоя Руденко

#### Российское долголетие

Дорогие друзья! Мы всё реже получ...

Все занятия интересные и полезные! Но мне особенно нравится фейсфитнес! Не пропускаю ни одного занятия, правда теперь труднее по памяти заниматься оставшиеся 5 дней, а очень бы хотелось заниматься под руководством тренера. Да еще какого тренера! Александра проводит замечательные уроки, грамотно объясняет значение каждого упражнения, тело просто оживает, а душа становится моложе! Я занимаюсь по Вашей программе более 2 лет. результаты радуют, стараюсь привлекать своих знакомых. Как врач, стараюсь объяснить как важны эти занятия для здоровья, активного долголетия. Большое спасибо организаторам, преподавателям и тренерам программы за возможность следить за своим здоровьем и активно сопротивляться старению!

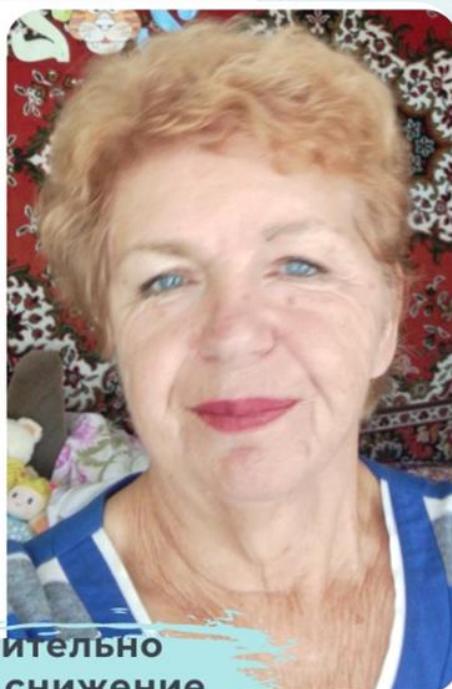
11:54

Вызывает восхищение продуктивность и эффективность каждой минуты занятий, проводимых Александрой. Её оптимизм, всегда присутствующая новизна и объяснения в подаче материала, делают этот час таким интересным. А самое главное- это настолько зримые результаты и изменения, которые мы видим после каждого занятия в лице, осанке, в душе, понимания что мы это МОЖЕМ. Наше поколение не многое может позволить себе по финансовым возможностям, поэтому трижды благодарны организаторам проекта за приносимую радость и возможность быть здоровее и красивее.

11:35



январь 2022



август 2022

Дополнительно  
отметила снижение  
артериального  
давления

*Изменения произошли в лучшую сторону. Появилась лёгкость в походке, стала меньше сутулиться, второй подбородок уменьшился и по этой причине, думаю, шея как-бы стала длиннее. Появился блеск в глазах от этих изменений!*

*После занятий чувствую заряд бодрости, хорошего настроения, лёгкость.*

*Был случай, что перед занятием была сильная головная боль. Думала просто послушать. Но втянулась в упражнения и не заметила, как боль прошла! Качество волос улучшилось.*

*Окружающие говорят, что я стала моложе  
выглядеть, стала более жизнерадостной*

**Любовь Алексеевна С. , 70 лет,  
Алтайский край**



## Шерemet Нина Васильевна, 64 года

Приморский край, Владивосток

Отзыв: Тревога отступила , депрессия забыла когда была ,появился интерес к жизни ,улучшилось самочувствие , хорошее настроение. Российское Долголетие очень важный курс для людей старшего возраста,мы становимся уязвимыми ,здесь нас учат правильно реагировать на те или иные ситуации, это очень важно для нас, жизнь расцветает множеством красок ,снова хочется жить, спасибо вам огромное за это

VLN

Спасибо , Оксана Александровна!  
Мне стало легче. Я многое поняла  
и стала /начала разбираться в  
себе, чтобы понять почему это со  
мной произошло и происходит, в  
своих ожиданиях...

Знаю теперь что делать и как  
выйти из токсичных отношений,  
особенно с родными людьми  
(например, со взрослым  
"ребёнком"), как противостоять  
токсичности, газлайтингу и  
абыюзингу...

Спасибо за технику  
восстановления энергии и  
защиты "Ракушка"!

С нетерпением жду 10.00  
мск (утра) следующего  
понедельника!!!

11:23

Любовь 10:19

Возможно, не вовремя пишу, но Ваши  
уроки помогли мне . Впервые возразила  
хамству человека, регулярно  
подавлявшего своим поведением в  
коллективе интеллигентных, тонко  
чувствующих прекрасных людей. Это  
возымело действие и неожиданно был  
преподан урок, что так нельзя. Передо  
мной извинились за этого человека, и  
перестал зажиматься, атмосфера резко  
поменялась, стало легко всем, кроме...

44

Благодарю, Виктория  
великолепна, слушать одно  
удовольствие, чётко и понятно,  
грамотно и аргументированно!  
Всегда черпаю полезную  
информацию себе в "копилочку"  
и применяю. Спасибо нашему  
любимому проекту! 💖😊



11:10



**Людмила Васильевна Баязитова,**  
**62 года,** Башкортостан, г. Салават

**Отзыв:** «Пройдя путь с Российским долголетием по программе “Психологическая поддержка граждан старшего возраста”, понимаешь, как жаль, что нет таких учителей и предметов в школе. Сегодня каждому из нас необходима такая помощь, особенно в наш век высоких технологий. Поняв многие причины своих переживаний, хочется, чтобы и окружающий мир это понимал, близкие, дети и внуки. Как на ладони - всё легко и просто объяснила наш Путеводитель в мир взаимопонимания и бесконфликтного существования Оксана Александровна. Спасибо проекту Российское долголетие, спасибо педагогу, спасибо прекрасным сопровождающим администраторам Анастасии и Алёне, спасибо всем, кто за этим стоит! Рада, что государство бережно относится к старшему поколению, помогает обрести душевное равновесие и идти к счастливому активному долголетию».

Амина Абдрахимова РЛА

Российское долголетие  
🔥🔥🔥 Запись урока: Фейсфи...

Доброе утро! Спасибо Александре за прекрасные уроки по фейсфитнесу, очень стараюсь их не пропускать потому, что очень много полезного узнаю, а также очень много полезного успеваем делать на занятиях. Еще и в записи два дня получается позаниматься! Ведь так ценны для нас эти уроки! И вообще всей программе "Российское долголетие" я очень благодарна! Только здесь я смогла скинуть очень много лишних кг и поправить здоровье! А с Александрой получается держать в тонусе кожу и мышцы!

08:23

Надежда-Радость

Моя стрелка на цифре 6. Да, отрезок моей жизни прожит не совсем так, как мне хотелось т.к. семья, обязанности и т.д. У меня есть прекрасное "СЕЙЧАС" и творю это сей час ТАК как хочу- я не зависимо от погоды, соседей, детей, мужа, надо, обязана и т.д. Как прекрасно быть ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ!!! УРА я люблю ЖИТЬ СЕЙ ЧАС!!! ❤️❤️❤️

12:27



Лариса Данилова

Российское долголетие  
🕒🕒🕒 МЫ НАЧИНАЕМ! Урок п..

Спасибо большое Оксане Александровне за блестящее занятие! Как всегда после общения с мастером, приходит понятие своей ценности и уходит тревожность и негатив из жизни. Чтобы жить в согласии с собой надо много знать и трудиться в этом направлении, а Оксана Александровна показывает нам путь, застой мы очень благодарны. Спасибо организаторам Российского долголетия за такую возможность! 🌸

11

Курганская  
обл, КЦСОН  
Мокроусовский



**Макарова Ольга Ивановна, 61 год**  
Оренбургская область, г. Оренбург

**Отзыв:** Выражаю и искреннюю благодарность за работу всех специалистов, в особенности Оксане Александровне!!! Поскольку ваша работа- это реальная помощь людям старшего возраста, о чем я убедилась лично на себе. Я слушала все лекции - занятия спец. Курса. Слушала занятия Оксаны А. и в 2022г. - 2023 г. Ваш спецкурс несет людям старшего возраста только добро: оздоровление, уверенность в завтрашнем дне, повышение самооценки, улучшению взаимоотношений с разными людьми!!!!



лариса

ПРЕОГРОМНЕЙШЕЕ СПАСИБО Дарье Павловна и всей команде Российское долголетие, за принятие дать возможность просмотра вебинаров в записи в течение 24 часов. Мне было беспокойно, когда получила сообщение об отмене записи вебинаров, из-за того, что слушатели Российского долголетия живут в разных часовых поясах. Лично в Российском долголетии с 13 сентября 2021 года и стараюсь участвовать в онлайн вебинара и частенько просматриваю их в записи. Ещё раз БЛАГОДАРЮ!!!



15:46

Ирина Варламова

Здравствуйте ! Как здорово, что есть Российское долголетие ! Для меня , в моей деревенской жизни, - луч света и знаний! Я с 2021 года в проекте - вижу как он растёт и улучшается, как меняются кураторы и преподаватели! Как много знаний и навыков я получила, достигла прекрасных результатов в похудении, окончила курс по расшифровке анализов. Жалею только об одном - жаль , что проект появился ( для меня) поздно! Желая процветания и здоровья всем - всем! Хотелось бы немного расширить РД - театрал, гимнастики и т д Срасибо огромное!



12:53

### Наталья

Огромнейшее спасибо за существование данного проекта для пенсионеров!!! Эти занятия - глоток воздуха для нас! Уроки очень информативны, "заточены" именно под возрастные проблемы: охватывают и нюансы питания, и поддержку психологического характера, и, конечно, замечательные занятия по фейсфитнесу! Лично я (и мои близкие)) видят результаты - я постройнела, посвежело лицо, потихоньку исправляется осанка, ушли боли и зажимы в шейном отделе, я вновь увидела свою некогда длинную шею, которая к пенсии "провалилась" в плечи))) , а главное, благодаря урокам фейсфитнеса начала понимать причины своих проблем с лицом и теперь знаю какими способами с этим можно бороться! Огромная благодарность всем организаторам и тренерам за ваш труд!!! изменено 09:50



**Зинаида**

Занятия очень продуктивные и результаты, как говорится на лицо, подтягиваются морщинки и отвислость, всем кто организовал и раскрывает нам тайны долголетия, огромная благодарность, без этих занятий не представляю свое бытие, это мобилизация сил для укрепления здоровья, у менч работа по сменам, не всегда могу смотреть он лайн, но благодарна руководителям проекта, что оставили повтор, для меня это выход. 70 лет, но работаю



15:14

**Natali**



**Российское долголетие**

Дорогие участники, если вам н...

Благодарю за возможность узнавать новое в правильном образе жизни, психологии поведения, физической активности. Профессиональный подход и обаяние преподавателей мотивирует к действиям, к новому образу жизни, открывая новые и забытые возможности. Благодарю, очень нравится. Без вас уже скучно и тоскливо!! Люблю проект и жду с нетерпением встречи! 👍❤️  
Процветания!!!

10:07

**Лилия Поникарова**

Благодарю всех преподавателей и работников с первомайском за вашу бесценную помощь, в преодолении жизненных трудностей!! Будьте здоровы и счастливы !!!!! 🥰



09:27



**Астраханская обл.  
КЦСОН**

Ольга

 **Российское долголетие**  
 **Запись урока: Здорово...**

Добрый день. Во время занятия Виктория рекомендовала поделиться своими результатами. Мне 66 лет. В проекте с 01.10.24 г. Три раза работала в мини группах и оно того стоило. За 9-10 месяцев минус 30 кг. (!). Самочувствие замечательное, работоспособность увеличилась. И это ещё не всё. Я перестала пить таблетки от сахара уже 3 мес. А месяц назад, снизила дозировку и недавно совсем отказалась от таблеток от давления. Показания сахара в крови и давление проверяю ежедневно, все ОК! Я убедилась, что еда может быть лекарством, а не только полезной и вкусной. Спасибо, спасибо, спасибо. С уважением, Ольга Владимировна

16:40



*Стала легче двигаться, уменьшилась дневная сонливость*

*Научилась соблюдать интервалы, есть больше белка и овощей, пить воду, не переедать фруктов.*

*Получилось убрать быстрые углеводы, отказаться от колбас и полуфабрикатов*

**Наталья Анатольевна И., 66 лет, Санкт-Петербург**

## Астраханцева Нина Алексеевна

Доброе утро! Спасибо за совместно проведенное время. В РД я с февраля 2023. Узнала о нем чисто случайно-конечно очень рада. Проект я начала с веса 113 кг. За год с небольшим я избавилась от 20 кг. Конечно много поменялось в моей жизни: сознание- зачем я здесь, привычки, питание, движение. Хотя изменить себя хотела давно, но все не получалось. Благодаря тому, что помогали грамотные кураторы, которые дали мне много полезной информации про свой организм, про питание, про движение про то, как читать, состав продукта, помогли активировать себя в плане физ.нагрузки. Я разобралась с помощью наших наставников с системой порций, научилась составлять меню, вести дневник питания. Я очень довольна, что в данных проектах ведут свою работу одухотворенные, грамотные люди. Хочу пожелать здоровья, благополучия, делиться своими знаниями с нуждающимся в вашей помощи. Спасибо организаторам за данный проект. Это благое дело для нашего долголетия.

После



23.03.2024  
Вес - 91,6  
ОГ - 95  
ОТ - 103  
ОБ - 101  
ИМТ - 31.9

**Нижегородская область**



**Зверева Наталья Ивановна**

Спасибо за Бесценные  
Советы!!!! Как жаль, что не  
узнали их со школы... Сколько  
глупых обид глотала и травила  
себя ими изнутри!!! А каким  
жестоким прокурором была для  
себя.... Спасибо преку РД и  
Оксане Александровне за  
Мудрое наше Просвещение!!!!  
Душа расправляется,  
окрыляется, наполняется  
Радостью Бытия после Каждого  
Занятия!!!! Я расколдовываюсь  
от своих же заморочек,  
открываются окна и двери  
души!!!! Внутренняя Улыбка,  
Радость, Свет растворяют какие  
то чуланчики темные души!!!!  
С Кипеловым хочется петь "Я  
свободен, словно птица в  
небесах..."❤️👉  
Оксана Александровна - Учитель  
от Бога!!!!🌹🌷🐱  
Всем организаторам и ведущим  
проекта - низкий Поклон!!!!  
СПАСИБО!!!!👏❤️🌈

11:28

**Щеклеина Пенне**

Благодарю Оксану  
Александровну, тема обиды и  
вины полезна и в жизни  
встречается ежедневно, если не  
ежечасно.💕 Спасибо за  
техники, помогающие  
облагораживать сад нашей  
Души, пропалывая сорняки  
негативных и разрушающих  
эмоций.🌻🌹🌷 Под Вашим  
чутким руководством  
обретается уверенность, что  
многое доступно и возможно,  
ведь не только слушаем, но и  
делаем!🌱🍀🌳 Уже быстрее  
замечаю и осознаю свои  
обидки. Благодарю Проект за  
новые встречи с Вами!💕👉  
Поддержка от занятий на  
постоянной основе очень  
зффективна!!!💕💕💕

11:37

**Alfiya Веб**

Невероятная подача материала!  
Вдохновляет на изменения  
( себя, своего отношения к  
людям, миру) Захотелось  
выпрямить спину. А ещё,  
появилась опора на своё  
хорошее, возможно это и  
придаёт силы для достижений.  
Огромное спасибо Оксане  
Александровне и всем  
организаторам проекта! Всех  
благ! С уважением-Альфия, 62  
года

11:23



## Утяшева Алсу

Спасибо за проект, за возможность бесплатно получить новые знания 🙏  
В проекте впервые, вначале казалось, что не пойму, что делать, что ничего не смогу в проекте, что тут все такие знающие собрались и я одна среди них такая неумеха. Было неудобно, что не понимаю, как заполнять дневник питания, на зумы не попадаю, и я, как небольшой процент участниц, сидела в сторонке и наблюдала.

Я была поражена, наш Нутрициолог столько времени уделяет мне одной, даёт ценнейшие рекомендации, о которых я никогда не слышала., причём это все бесплатно! Стараюсь следовать, хотя признаюсь, есть пока сбои, но я буду стараться. Увеличилась активность 🙏 **Спасибо огромное за проект!** Это очень нам нужно, тем более для таких, как я, с глубинки, которые о “Нутрициологах” узнают только с интернета, не то, что с ними общаться!!!

**Республика Башкортостан 59 лет**



В «Российском долголетии» занимаюсь с самого начала, с сентября 2021 г. Занятия полезные и нужные! Жаль, что только три раза в неделю, по одному в каждом направлении. А было время, когда занятия проходили шесть раз в неделю! 👍

Понимаю, что все это связано с финансами, но так хочется, чтобы «Российское долголетие» функционировало также многогранно, как и «Московское долголетие», в котором большое разнообразие направлений и занятия более длительные по времени.

Занятия интересные, содержательные и необходимые для всего старшего поколения, думаю, мы, отработавшие много лет в самых разных областях трудовой деятельности, заслужили такое внимание не только от общественных организаций, но и от нашего Государства!

Огромная благодарность организаторам, ведущим и кураторам «Российского долголетия» и всем сопричастным к этому проекту! «Российское долголетие» - проект, которым можно гордиться!

13:23

Olga Filistova

СПАСИБО ВИКТОРИИ ЗА ЕЁ ЗНАНИЯ, ВНИМАНИЕ, ПОНИМАНИЕ И МОТИВАЦИЮ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ДОСТИЧЬ ЦЕЛЬ!!! Занимаюсь у Виктории 3года

РАСПРОЩАЛАСЬ СО СВОИМ ЖИРОВЫМ ЗАПАСОМ(как и планировала) на 16 кг(с 80кг до 64кг) .С

2022г- плато, чему я очень рада.

Жизнь заиграла яркими красками.

Держу руку "на пульсе".

Знания, полученные у Виктории использую в своей жизни постоянно.

БЛАГОДАРЮ ВИКТОРИЮ ИВАНОВНУ КЛИМЕНКО ЗА ЕЁ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ!!! 👍❤️



16:2

Ольга



Российское долголетие



МЫ НАЧИНАЕМ! Урок...

Я просто счастлива, что есть такой канал "Российское долголетие". Если не лениться и выполнять всё о чем здесь говорят настоящие профессионалы своего дела, то легко можно стать здоровыми, счастливыми, активно включаться в жизнь, быть наполненными любовью, светом, добром.

Вот и сегодня после занятия фейсфитнесом ощущения в теле, лице приятные, свежие- хочется жить и творить добро.

Низкий вам поклон и благодарность 😊❤️👍

11:0

Дорогие наши кураторы!  
Хочется сказать благодарю!  
Это были интересные 2 месяца с вами.  
Мне 66 лет, но благодаря вам я узнала много нового. Вместе с вами девочки я похудела на 8,2 кг, приехала на дачу к себе, а меня там не узнают 😊 Отдельное спасибо моему персональному куратору Юлии, именно она оперативно проверяла мои дневники, мягко указывала на мои ошибки в питании, мотивировала 🌹 еще из улучшений я заметила, на руке у меня была бородавка живущая со мной уже очень много лет, раньше я пыталась ее прижигать и чем только не мазала, но она не исчезала. Но, за эти 2 месяца она пропала, я не знаю как это объяснить. Возможно, из-за того что я чисто и по режиму начала питаться и пить воду. Отдельное спасибо за раздел с тренировками, к ним я буду возвращаться еще не раз, и на достигнутом останавливаться не собираюсь, еще раз огромное спасибо за ваш вклад!

14:24



**Алешина Ольга Владимировна, 66 лет,  
Санкт-Петербург**

### Римма

Прошла обучение в сентябре прошлого года, получила очень много полезного, получила много эффекта, неожиданного порой: сбавила вес на 1.5 кг, как и хотела, нормализовалось давление (!!), внедрила сбалансированное питание, о котором слышала, но не соблюдала, начала посещать онлайн курсы Дарьи Вязмикиной, была в восторге от всех преподавателей на курсе нутрициологии, сейчас также очень нравятся лекции и практические занятия Российского долголетия, советую предлагать тем, кто не ходил на эти курсы нутрициологии посещать их, ничего кроме огромной пользы, спасибо 👍, дорогие преподаватели

### Татьяна

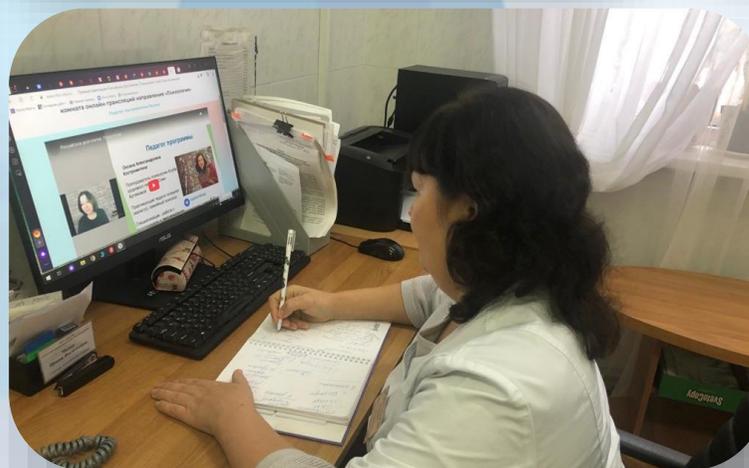
Огромная Благодарность команде "Российское долголетие"! Вы делаете Большое Дело! Благодаря вам наша жизнь становится наполненной, интересной и радостной. Вы рассказываете много нового и полезного. Учите нас разбираться в себе, понимать, принимать себя. И примиряться с действительностью. Спасибо вам! С Праздником вас, дорогие наши наставники!

### Ольга

Спасибо большое за Ваш проект. За заботу о нашем здоровье. Замечательные все три направления. Очень нравится. Сегодня про холестерин так всё понятно объяснено, разложено по полочкам. Новым для меня сегодня стали понятия ЛПВП и ЛПНП. Стало ясно, как на ладони. Благодарю Вас



14:44



**Ростовская обл., Сальский ПНИ**

Мне 61 год. Я ещё работаю, а также ухаживаю за престарелой мамой, возжусь с внуками. В общем, времени на себя хронически не хватает. В результате за последние 10 лет я поправилась на 8 кг, уровень холестерина зашкаливает и высокое давление уже не сбивается каждодневными таблетками. Посещение любого врача выявляет новые поломки в организме, которые заедаются новыми таблетками.. Я стала замечать, что даже в "здоровом" состоянии у меня не меньше 4-5 разновидностей таблеток каждый день. Да ещё и кардиолог выписал пожизненно принимать статины. Тут я и призадумалась о своем будущем.

Я не помню, как я попала в проект, но я очень благодарна жизни, что это случилось. Проект ещё не закончился, а я уже похудела на 3,5 кг. Причем я понимаю, что я не на строгой диете, и питания по системе порций вполне реально придерживаться всю жизнь. Ежедневные дневники питания дисциплинируют, еженедельные замеры тела не дают расслабиться.

Я хочу поблагодарить команду проекта за ежедневную полезную информацию, которую мы от них получаем. Мы узнали, как бороться со стрессами, как укрепить иммунитет и улучшить сон. Очень много полезной информации получили о продуктах питания.

Особое спасибо хочу сказать руководителю нашей мини группы Татьяне Шуровенковой за ее неравнодушие. Я получила много полезных индивидуальных рекомендаций на личную почту. По ее совету я прошла дополнительное обследование, в результате чего выявились серьезные проблемы, с которыми я теперь буду работать.

Огромная благодарность всей команде за проект! Вы делаете очень важное и нужное дело!



**Грязнова Ольга  
Станиславовна  
КАЗАНЬ  
62 года**



**Светлана**

Благодарю Оксану Александровну.

💖 Каждая встреча как удивительный шаг лучше узнать себя и осознать свою прошлую и нынешнюю жизнь. Откликнулось - отношения не повинность не расплата за грехи и не воспитательный прием из серии "сам выбрал такого человека, теперь и живи".

Благодаря занятиям по психологии я схожу с "накатанной дорожки" и бреда по новым неизведанным тропам, конечно же, не всё так гладко, легко и просто на этом пути. Главное, что рядом великолепная поддержка профессионала, вера в нас и уверенность, что все будет хорошо! Спасибо всей команде РД, что есть такой доступный, полезный и очень ценный проект для нас! 🥰



11:29

**Ольга**

Громадное спасибо Виктории, я второй год слушаю ее, была в группе нутрициологов, мне все это в комплексе ПП, физ.нагрузка, дневник питания помогли снизить вес на 12кг, поддерживаю ПП и всегда слушаю полезные и интересные лекции Виктории. Сердечно благодарна Российскому долголетию за такой шикарный проект 👍👍👍

11:11

**Людмила**

Занятия прекрасные. Спасибо! Выразить словами сложно то, что дают эти занятия людям с ограниченными возможностями общения, мобильности. Спасибо!!!

07:43



**Руденко Любовь Владимировна,  
65 лет**

Еврейская автономная область,  
г. Биробиджан

**Отзыв:** Мое мнение, положительное.  
На этом спецкурсе узнала очень многое,  
могу понять свое поведение и объяснить  
себе, почему так и, конечно же стараюсь  
исправить то, чего я раньше не знала.  
Поведение мое и, отношение по  
некоторым вопросам изменилось  
благодаря полученным знаниям. Многие  
поняла, для себя сделала определённые  
выводы благодаря Костромитиной  
Оксаночке. Спасибо!

Не за синими морями,  
Не за дальними горами  
Есть полезный, нужный чат.  
Я его большой фанат.  
ДОЛГОЛЕТИЕМ зовётся,  
В вашем сердце отзовется.  
Вам дадут такие знания:  
Как налаживать ПИТАНИЕ,  
Что же делать нам с лицом,  
Чтобы быть нам молодцом.  
А ещё не унывать, всем пример сей  
подавать.  
Мини- группы - это чудо!  
Мы снимаем своё блюдо,  
Пишем дружно дневники,  
Хоть труды не так легки.  
Нам поможет в том куратор,  
Нутрициолог - активатор.  
Объяснит всё, ободрит,  
Усмирит наш аппетит.  
Дайте нам скорее бонус,  
Чтоб поднять упавший тонус.  
Но куратор не приклонен:  
"Все болезни похороним!"  
Ведь ПИТАНИЕ - это ключ,  
В тьме кромешной - светлый луч!  
Вас постигнет удивление,  
МЫ ХУДЕЕМ, без сомнения.  
Полноценно мы едим,  
Красотой всех поразим.

от Ивановой Натальи 🌸

11:01

\*текст приведён в оригинальном (неизменном) виде



**Владимирская область**



**Владимирская область**

### РАИСА Раиса

#### Российское долголетие

Дорогие участники! !! Важное сообщ...

Спасибо большое за этот проект! Я в нем практически с самого начала. Слушаю лекции по питанию и психологии. Ушло почти 20 кг. Много нужной и полезной информации почерпнула Не пропустила ни одной лекции, но большую часть смотрела в записи, т.к. разные жизненные обстоятельства. Когда слушала онлайн-пересматривала, т.к. приходилось слушать и в переполненных автобусах. Считаю принятое решение просто неразумным. Если будет пропущено какая-то лекция, то следующая будет просто непонятна и будут возникать вопросы, на которые лектор будет тратить дополнительное время.



## Приморский край. КЦСОН



**Галина Зозулева**

Спасибо! Эти занятия мобилизуют, дают веру, что мы в свои годы ещё что-то можем сделать с собой и для себя. Младшее поколение объяснило, что проекту нужна посещаемость что бы повторы занятий та быстро не удалялись, но у нас в Белгороде сейчас мало кто



11:11

**Татьяна Ивановна**

Проект «Российское долголетие» это супер необходимое для нас, и большое спасибо за все Ваши программы, невздумайте его закрыть, и так мало радости в жизни. Большое спасибо явсем организаторам. 🙏👐

19:04

**Tamara**

Занятие Виктории по теме Холестерин очень познавательное, она подробно и доступно объяснила виды и причины возникновения проблем с холестерином, заболевания и самое главное - список продуктов и правила их употребления для снижения "плохого" холестерина. Спасибо огромное РД за такую заботу о наших пенсионерах!!! ❤️

11:14

Людмила

Благодарю всю команду "Российского долголетия" за ту поддержку, которую мы получили в вашем лице. Энергия и знания, которые вы даёте нам через ваши прекрасные занятия, усиливается и передаётся тем, кто рядом с нами. Значит, нить связи поколений не рвётся! Всё во благо! Всем мира и благополучия!



10:34

Спасибо вам за внимание к нам, за новые встречи, за увлекательные путешествия в свой внутренний мир, за то что вы всегда рядом и помогаете наслаждаться ЖИЗНЬЮ!!!

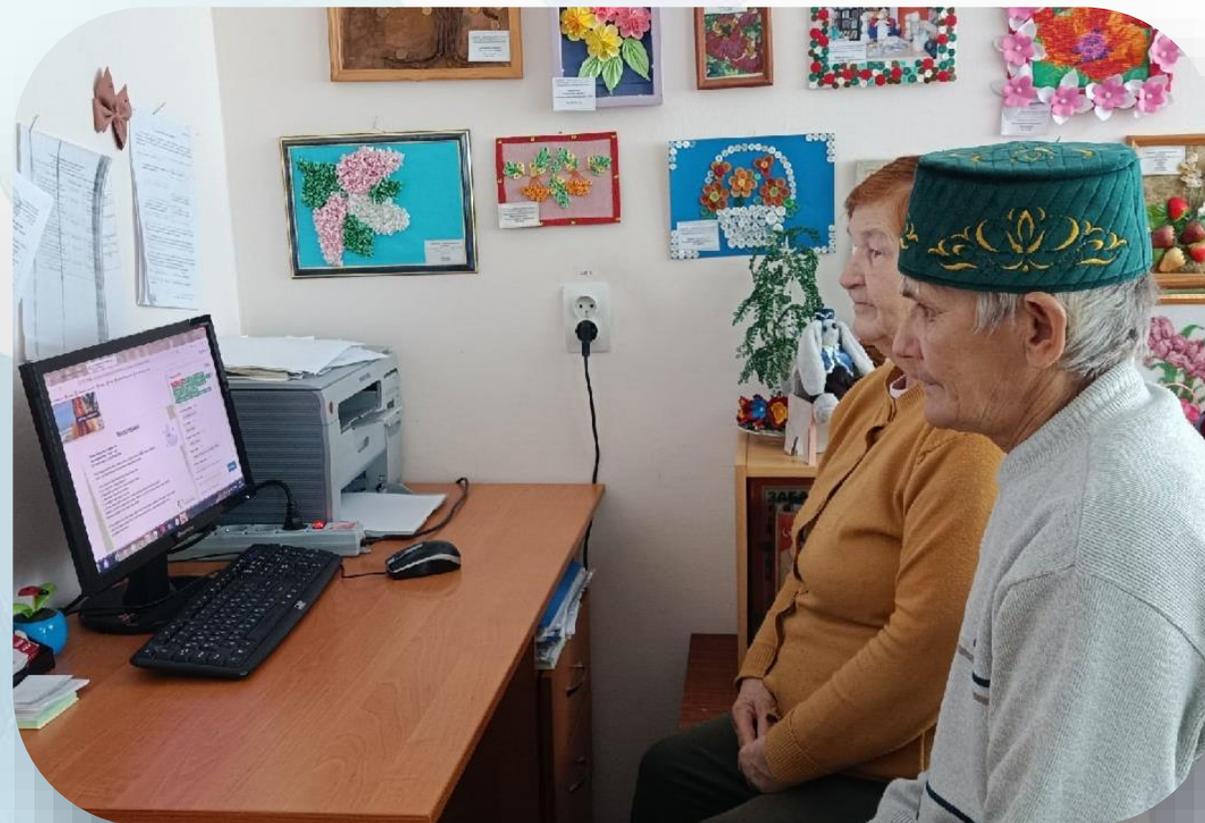


08:17

Ольга И

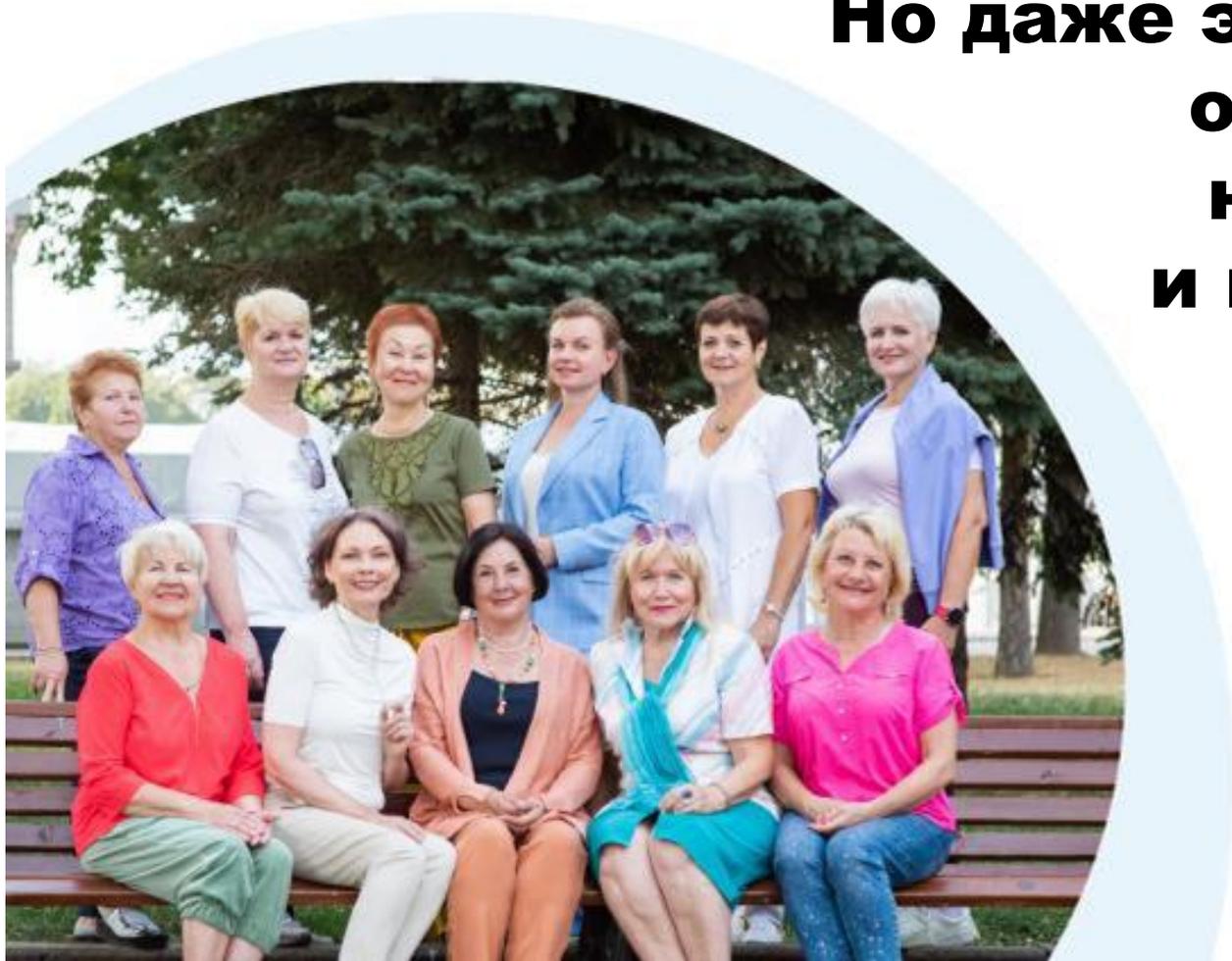
Спасибо большое что и вы нам дарите заботу, внимание и тепло своих сердец. Низкий Вам поклон за ваш труд, для нас это как бальзам на душу встречи с нашими преподавателями.

19:42



## Республика Татарстан

**В этой книге мы собрали лишь  
малую часть отзывов участников  
проекта!**



**Но даже эти слова говорят  
о многом — о том,  
насколько ценны  
и важны подобные  
проекты для  
людей, которые  
в них участвуют!**

