Уважаемая Елена Васильевна!

Уже более полугода я являюсь приверженцем Вашей диеты. На мой взгляд, успехи имеются: со 104 кг я за три месяца скинула 16-17 кг. Но вот уже почти три месяца, несмотря на тот же самый рацион держусь в весе: 87-88 кг. Иногда чуть-чуть меньше, иногда чуть-чуть больше.

Мои два вопроса:

1. Может ли организм сам регулировать необходимый лично для меня вес (мой рост 168 см, но кость генетически широкая и тяжелая, да и мой возраст 60 лет)
2. 2. Стоит ли мне продолжать сидеть на диете для похудания или перейти на диету для поддержания веса.

Спасибо заранее, надеюсь, если не увижу Вашу встречу онлайн, редактора перешлют мне Ваш ответ на почту kuz-55@yandex.ru

С уважением, Лидия Кузьмина