



# КАК РЕМИССИРОВАТЬ ДИАБЕТ 2 ТИПА,

## ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ, ОЖИРЕНИЕ жировой ГЕПАТОЗ, и/или снизить ВЕС, нормализовать холестерин.

Научно обоснованное руководство по восстановлению чувствительности к инсулину

### **Главный принцип**

Диабет 2 типа — не хроническое, а обратимое состояние. Болезнь вызвана не «генами» и не «возрастом», а избытком сахара, и как следствие — высоким уровнем инсулина.

### **Почему традиционное лечение не работает**

- Медикаменты лишь **загоняют сахар из крови в ткани**, но не выводят его из организма.
- Инсулин снижает показатели в анализах, но усиливает **инсулинорезистентность**.
- Даже если анализы «нормализуются», запасов сахара в тканях меньше не становится.
- Избыток глюкозы «оседает» в органах и сосудах, повреждая печень, почки, сердце.
- Даже при «нормальном сахаре» болезнь прогрессирует.
- Диета «меньше калорий, больше углеводов» усугубляет проблему.
- Итог — рост дозировок, ожирение, и хроническое прогрессирование болезни.

### **Как обратить диабет 2 типа**

«Есть только два способа убрать сахар: перестать его добавлять и начать его сжигать.»

### **ДВА ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА РАЦИОН И РЕЖИМ.**

#### **1. РАЦИОН: НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ КЛЕТЧАТКОЙ**

**Чем меньше всасывается сахара — тем меньше вырабатывается инсулина.**

- **ИСКЛЮЧИТЕ**: сахар, избегайте всего, что превращается в **ГЛЮКОЗУ**: хлеб, рис, макароны, картофель, соки, каши, **ПЕРЕКУСЫ**.
- Ешьте натуральные насыщающие продукты с **ЖИРАМИ** (авокадо, орехи, сливочное и оливковое масло, сало), **КЛЕТЧАТКОЙ** (зелень и овощи, **НЕ фрукты**) и **БЕЛКАМИ**: мясо, рыба, яйца.
- Творог употребляйте только в составе основной еды, не как отдельный прием пищи из-за высокой гликемической нагрузки (поднимает инсулин при низком гликемическом индексе).
- Умеренно употребляйте белок (потому что избыток превращается в сахар).
- **НЕ ПЕРЕКУСЫВАЙТЕ** между приёмами пищи — каждый перекус повышает инсулин.

## 2. РЕЖИМ - сжигайте накопленный сахар.

Самый эффективный инструмент — интервальное питание с **периодическими голоданиями**. Пока вы не едите, уровень инсулина снижается, и организм учится снова переключаться на сжигание запасов. Рекомендуемые схемы (при хорошем самочувствии и *под контролем врача, если вы на таблетках или инсулине*):

- **16:8** — 16 часов без еды, окно для 2-х приёмов (максимум 3-х) пищи 8 часов (или схемы 18:6 и 20:4) и
- **ТОЛЬКО** после полного комфорта на низкоуглеводном рационе и интервальном режиме питания **МОЖНО** практиковать **24, 30 или 36 часов голодания** — **2–3 раза в неделю** (при хорошем самочувствии с разрешения лечащего врача).
- **ПРОГУЛКИ** (или физическая активность) **ПО 15-20 МИНУТ СРАЗУ** после еды обеспечивают снижение глюкозы в крови за счет того, что мышцы потребляют глюкозы без участия инсулина, а значит способствуют улучшению чувствительности к инсулину.
- **ДОБАВИТЬ** силовые **ТРЕНИРОВКИ** 2-3 раза в неделю по пол часа для увеличения мышечной массы, так как мышцы – это основные потребители глюкозы.
- **ВАЖНО!** Если вы принимаете гипогликемические препараты или **ИНСУЛИН** – изменения режима питания или введения периодов голода **ОБЯЗАТЕЛЬНО** согласуйте с лечащим врачом, так как снижение сахара может привести к гипогликемической коме или летальному исходу, а попытки его стабилизировать могут обесценивать периоды голода.

## Два ключевых помощника метаболического здоровья


- Если вам трудно не перекусывать и выдерживать длинные паузы, или вы хотите ускорить результат, для поддержки используют два помощника.

### Растворимая клетчатка— фундамент метаболического здоровья

Современная еда бедна клетчаткой. Растворимая клетчатка:

- улучшает **микробиом кишечника** и укрепляет иммунитет;
- снижает **постпрандиальные пики глюкозы** и уровень холестерина;
- способствует естественному **чувству насыщения** и мягкому контролю аппетита.

Источники: овёс, ячмень, морковь, семена льна, бобовые, брюссельская капуста, батат, ягоды, груши, клубника, авокадо, баклажаны, кабачки, артишоки и др.

 Добавки клетчатки дают более выраженный эффект, чем еда. Не путайте растворимую клетчатку с нерастворимой (пшеничные отруби, псилиум и др.).




### Хлорогеновая кислота— метаболический активатор

Природный полифенол, который помогает:

- **контролировать аппетит** и снижать чувство голода;
- **активировать митохондрии** — энергетические станции клеток;
- повышать **чувствительность к инсулину** и ускорять сжигание жиров.

Источники: листья **йерба-мате**, зелёные зёрна кофе, артишок, яблоки, груши, сливы, баклажаны.

В пище концентрация хлорогеновой кислоты невысока, поэтому нутрицевтические формы (например, напиток на основе экстракта йерба-мате) дают выраженный и стабильный эффект:

-  снижают тягу к перекусам,
-  поддерживают энергию в период без еды,
-  усиливают результаты интервального питания.

## Пример меню при голодании

### 30-часовой пост

#### Воскресенье

Завтрак: 2 яйца, 2 ст. л. творога, кофе без сахара

Обед: салат с отварной курицей и 1 ч. л. сливочного масла (вместо авокадо)

Ужин: запечённая рыба с брокколи

#### Понедельник — ПОСТ

#### Вторник

Завтрак: омлет с сыром и зеленью

Обед: куриные грудки, тушёные с овощами

Ужин: тушёная говядина с капустой

#### Среда — ПОСТ

#### Четверг

Завтрак: яичница с кусочком сливочного масла

Обед: перец, фаршированный мясом и цветной капустой

Ужин: креветки или курица, запечённая с лимоном

#### Пятница — ПОСТ

#### Суббота

Завтрак: салат, творог со сметаной и ягодами

Обед: салат с грушей, орехами и сыром

Ужин: тушёная свинина или рыба в духовке

### 36-часовой пост

#### Воскресенье

Завтрак: омлет с лососем и маслом (вместо авокадо)

Обед: куриные грудки, морковь и сельдерей

Ужин: пропустить

#### Понедельник — ПОСТ (до вторника утра)

#### Вторник

Завтрак: яйца, цветная капуста на пару

Обед: курица в ореховой панировке, зелёные овощи

Ужин: рыба с салатом

#### Среда — ПОСТ (до четверга утра)

#### Четверг

Завтрак: омлет с грибами

Обед: говядина с овощами (тушёная)

Ужин: пропустить

#### Пятница

Завтрак: творог с ягодами

Обед: салат с огурцами, помидорами и 1 ч. л. масла

Ужин: куриные котлеты на пару

#### Суббота — ПОСТ (до воскресенья утра)

**ВАЖНО!** Если вы принимаете гипогликемические препараты или ИНСУЛИН – изменения режима питания или введения периодов голода **ОБЯЗАТЕЛЬНО** согласуйте с лечащим врачом, Так как снижение сахара может привести к гипогликемической коме или летальному исходу, а попытки его стабилизировать могут обесценивать периоды голода.

## ЧИТАЙТЕ НИЖЕ О

программе **FITLINE** (производство Германия), разработанной для стран, где протокол FEELGREAT недоступен - страны бывшего СССР.

@tabatafeelsgreat (TikTok, Instagram, Facebook, YouTube)

+1(757)6397151 (WhatsApp, Telegram)

[tabatafeelsgreat@gmail.com](mailto:tabatafeelsgreat@gmail.com)

**ЕСЛИ ВЫ ВНЕ СТРАН С ДОСТУПОМ К ПРОТОКОЛУ FEELGREAT -**  
*в России, Украине, Беларуси, Казахстане и других странах бывшего союза, ниже рекомендуемый аналог:*

## **ПРОГРАММА FitLine (производитель PM-International, Германия)**

для поддержки ремиссии ДИАБЕТА 2 типа, ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ, жирового ГЕПАТОЗА, лишнего ВЕСА и сопутствующих метаболических нарушений

 Программа доступна **практически по всему миру** (Европа, США, Россия, Казахстан, Азербайджан, Армения, Азия и др.).

### **ЛОГИКА ПРОТОКОЛА FitLine**

Цель протокола — **снизить метаболический шум**, на фоне которого не работает ни диета, ни режим:

- убрать дефициты микроэлементов,
- сгладить скачки сахара после еды,
- поддержать кишечник, электролиты и восстановление,
- снизить усталость и «ложный голод».

 **Важно:**

FitLine **не является прямым аналогом FeelGreat**, так как не содержит концентрата хлорогеновой кислоты (йерба-мате), но активизирует GLP-1 через кишечник.

Это **поддерживающий метаболический протокол**, который работает **только в связке с режимом питания**.

### **ОСНОВА ПРОТОКОЛА FitLine (4 продукта)**

#### **1 Activize Oxyplus (утро / натошак, можно вместо завтрака)**

**Основное действие:**

- повышает уровень энергии без сахара
- активизирует митохондрии и обмен веществ
- снижает утреннюю вялость и тягу к еде

**Состав:**

зелёный чай (EGCG), гуарана, кофеин растительного происхождения, витамины группы В (В1, В2, В6, В12), витамин С, антиоксиданты

**Как работает:**

Activize помогает телу **не требовать еду сразу после пробуждения**, поддерживает энергию за счёт митохондриальной активации, а не сахара.

**Как принимать:**

- 1 порция утром, натошак
- можно использовать вместо завтрака при 2-разовом питании

@tabatafeelsgreat (TikTok, Instagram, Facebook, YouTube)

+1(757)6397151 (WhatsApp, Telegram)

[tabatafeelsgreat@gmail.com](mailto:tabatafeelsgreat@gmail.com)

## **2 Basics (за 10–15 минут до первого приёма пищи)**

### **Основное действие:**

- восполняет дефициты витаминов и минералов
- поддерживает углеводно-жировой обмен
- снижает инсулинорезистентность, связанную с дефицитами


### **Состав:**

магний, цинк, хром, селен, йод, витамины группы В, витамин D, витамин С, микроэлементы

### **Как работает**

Дефициты микроэлементов = **скрытая инсулинорезистентность**.

- **Магний** — без него инсулиновый рецептор работает хуже
- **Хром** — ключевой элемент чувствительности к инсулину
- **Цинк** — участвует в секреции и действии инсулина
- **Витамины группы В** — необходимы для утилизации глюкозы
- **Витамин D** — влияет на экспрессию инсулиновых рецепторов

 Пока эти дефициты не закрыты, **диета, интервалы и физическая активность работают вхолостую.**

### **Как принимать:**

- 1 порция за 10–15 минут до первого приёма пищи

## **3 C-Balance (перед вторым приёмом пищи)**

### **Основное действие:**

- снижает постпрандиальный скачок сахара
- уменьшает окислительный стресс после еды
- поддерживает сосуды и углеводный обмен

### **Состав (по каталогу):**

витамин С (высокая биодоступность), биофлавоноиды, растительные антиоксиданты

### **Как работает:**

После еды у людей с ИР и СД2:

- резко растёт глюкоза
- усиливается окислительный стресс
- повреждаются эндотелий сосудов

C-Balance:

- снижает **гликацию и воспалительный ответ после еды**
- поддерживает сосудистую стенку
- косвенно улучшает чувствительность тканей к инсулину

### **Как принимать:**

- 1 порция за 10–15 минут до второго приёма пищи

@tabatafeelsgreat (TikTok, Instagram, Facebook, YouTube)

+1(757)6397151 (WhatsApp, Telegram)

[tabatafeelsgreat@gmail.com](mailto:tabatafeelsgreat@gmail.com)

## **4** **Restore** (вечером / перед сном)

### **Основное действие:**

- восполняет электролиты
- снижает судороги, слабость, сердцебиение
- улучшает восстановление и сон

### **Состав:**

магний, калий, кальций, микроэлементы

### **Как работает:**

при снижении углеводов и инсулина

электролиты активно теряются → появляется слабость и «срывы».

Restore **закрывает этот провал.**

### **Как принимать:**

- 1 порция вечером, за 30–60 минут до сна

---

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА (по желанию)**

Эти продукты **не обязательны**, но могут усиливать протокол при наличии показаний:

### **FitLine Pro B4 Yoghurt-Drink**

- поддержка кишечника и микробиома
- улучшает барьерную функцию кишечника
- снижает воспалительный фон, влияющий на ИР

### **FitLine Omega 3 + E**

- поддержка сосудов и сердца
- снижение системного воспаления
- улучшение чувствительности к инсулину

### **FitLine Q10 Plus**

- поддержка митохондрий
- улучшение энергетического обмена
- особенно актуален при усталости, возрасте 40+, приёме статинов

## **🕒 ОЖИДАЕМЫЕ СРОКИ ЭФФЕКТА**

- 3–4 недели — меньше усталости и тяги к сладкому
- 4–8 недель — стабильнее сахар после еды
- 8–12 недель — улучшение анализов **при соблюдении режима питания**

⚠️ Без режима (2 приёма пищи, без перекусов)

**ни один протокол не даст ремиссию.**

⚠️ Стоимость ориентировочно **\$6 в день** — меньше, чем обычные перекусы и кофе.

@tabatafeelsgreat (TikTok, Instagram, Facebook, YouTube)


+1(757)6397151 (WhatsApp, Telegram)

[tabatafeelsgreat@gmail.com](mailto:tabatafeelsgreat@gmail.com)



## Ссылка для ЗАКАЗА продуктов программы FITLINE


<https://www.pmebusiness.com/registrationv2?TP=21775447>

 При вопросах по совместимости с медикаментами, подбору схемы или адаптации под ваш режим питания — пишите в личные сообщения.

### **Помощь с регистрацией и сопровождением**

Процессы **регистрации, оформления заказа и формирования корзины** на сайтах протоколов **FeelGreat** и **FitLine** могут быть **неочевидными и многошаговыми**.

Если вам нужна помощь **на любом этапе** (регистрация, выбор продуктов, формирование корзины, оформление подписки, вопросы по совместимости с вашим рационом, режимом питания или медикаментами), **просто напишите мне** — я помогу лично и спокойно доведу вас до результата.


 Связаться со мной можно через:

- **Telegram +17576397151**
- **WhatsApp +17576397151**
- **Email [tabatafeelsgreat@gmail.com](mailto:tabatafeelsgreat@gmail.com)**
- **Личные сообщения @tabatafeelsgreat** в TikTok / Instagram / Facebook

### **Сервисы поддержки 24/7 (в разработке)**

В данный момент я создаю **специальные сервисы поддержки** — чаты в **Telegram** и **WhatsApp**, которые будут:

- обучены **исключительно на научно подтверждённой информации**,
- основаны на данных по инсулинорезистентности, диабету 2 типа, метаболизму и питанию,
- доступны **круглосуточно** для ответов на вопросы по:
  - рациона и режиму питания,
  - аналитике самочувствия,
  - разбору анализов,
  - адаптации протоколов под ваш образ жизни.

 **Пока сервисы находятся в разработке, просто свяжитесь со мной любым удобным мессенджером.**

Я смогу **добавить вас в эти чаты, как только они будут готовы**, чтобы вы получили доступ к поддержке без дополнительных шагов с вашей стороны.

Основано на книгах и исследованиях:

**Dr. Jason Fung — The Diabetes Code (2018)**

**Dr. Benjamin Bikman — Why We Get Sick (2020)**

**Dr. Robert Lustig — Metabolical (2021)**

Адаптировано по материалам ведущих специалистов в области **метаболического здоровья, инсулинорезистентности и питания**, чьи труды объединяют клинический опыт и фундаментальную науку.

---

 **Доктор Джейсон Фанг (Jason Fung, M.D.)**

Канадский врач-нефролог, специалист по метаболическим заболеваниям.


Окончил медицинский факультет Университета Торонто, стажировался в UCLA.

Сооснователь **Intensive Dietary Management Program** (Торонто) — первой клиники, где диабет 2 типа лечат без лекарств.

Автор книг «Код ожирения», «Код диабета», «Код рака».

Его методика основана на **75+ научных исследованиях** и клинических данных, показывающих, что восстановление чувствительности к инсулину возможно без медикаментов.

---

 **Доктор Бенджамин Бикман (Benjamin Bikman, Ph.D.)**


Профессор клеточной биологии и физиологии (Brigham Young University, США).

Более 20 лет исследует, как **инсулин управляет энергетическим обменом** и почему его избыток ведёт к воспалению, ожирению и старению.

Автор книги «Почему мы болеем» (*Why We Get Sick*), где показывает, что **инсулинорезистентность — общий корень большинства хронических болезней**.

Работы Бикмана опубликованы в ведущих научных журналах по метаболизму и эндокринологии.

---

 **Доктор Роберт Ластиг (Robert Lustig, M.D., M.S.L.)**


Профессор детской эндокринологии Калифорнийского университета (UCSF).

Международно признанный эксперт по метаболизму и критик индустрии сахара.

Автор книг «Fat Chance» и «Metabolical», где показывает, как **добавленный сахар и ультрапереработанная еда** нарушают гормональную регуляцию, вызывают воспаление и метаболические сбои.

Его позиция основана на **доказательной эндокринологии и клинических наблюдениях**.

---

 Совместно труды этих трёх исследователей образуют научный фундамент современного подхода к **восстановлению метаболического здоровья** через питание, интервальные паузы, управление инсулином и осознанное отношение к еде.

**ДРУГИЕ быстродоступные** источники растворимой клетчатки и природные источники хлорогеновой кислоты как **ПОДДЕРЖКА** этого пути.

*Это не полноценная замена FEELGREAT и FITLINE, а вспомогательные инструменты, которые помогают легче переносить пост и мягче контролировать сахар и инсулин.*

Примеры:

- 🔍 Клетчатка «Файбер-Хит (Fiber-Hit)» (производитель «Аврора», Россия)

[https://aur-ora.com/catalog/vse\\_produkty/637/](https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/637/)

Для регистрации на aur-ora.com используйте ссылку ниже или номер рекомендателя 2379028 и телефон +17576397151

<https://aur-ora.com/auth/registration/114514891792/>

- 🔍 Клетчатка “Vitality Foods”:  
<https://www.wildberries.ru/catalog/196817437/detail.aspx?targetUrl=EX>
- 🔍 Природный источник хлорогеновой кислоты — чай из листьев йерба-мате:  
<https://www.wildberries.ru/catalog/7589077/detail.aspx?targetUrl=MI>
- 🔍 Природный источник хлорогеновой кислоты — цикорий:  
<https://global.wildberries.ru/catalog/pitanie/tags/cikorii-zdorovbe-kupitb>

Если появятся вопросы или нужна помощь с подбором стратегии — пишите на почту или в личные сообщения. Я стараюсь отвечать всем (иногда не сразу — обращений много), но **я здесь для вас.**

**Протокол FeelGreat (производитель UNICITY, США)  
(Пока не доступен в странах бывшего СССР)  
для ремиссии ДИАБЕТА 2 типа, ИНСУЛИНорезистентности,  
жирового ГЕПАТОЗА, лишнего ВЕСА, и сопутствующих  
состояний и диагнозов.**

Если вам ТРУДНО не перекусывать и выдерживать длинные паузы, ИЛИ вы хотите ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОДАНИЙ, ИЛИ ускорить РЕМИССИЮ - используют ПРОТОКОЛ FeelGreat на базе двух НУТРИЦЕВТИКов (натуральные средства с клинически доказанным действием):

**РАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА Unicity Balance (смесь из 6 волокон)**

- Замедляет усвоение углеводов и снижает сахар в крови после еды.
- Поддерживает здоровый микробиом и работу кишечника, заживляет проницаемость кишечника (синдром «дырявого» кишечника - СРК).
- Уменьшает чувство голода и тягу к сладкому.
- **Состав 6 волокон:** псиллиум (шелуха подорожника), овсяная камедь (oat gum), гуаровая камедь (guar gum), камедь акации (arabic gum), пектин (из яблок и цитрусовых), β-глюканы (из овса и ячменя).

**Концентрат ХЛОРОГЕНОВОЙ КИСЛОТЫ Unicity Unimate (концентрат чая йерба-мате из листьев растения парагвайский падуб)**

- Повышает чувствительность клеток к инсулину (через активацию митохондрий).
- Поддерживает энергию во время интервалов или голоданиях и снижает тягу к еде.
- Обладает нейропротекторным эффектом и поддерживает настроение, память, концентрацию.

**Доказательная база и доступность**

● Оба продукта протокола (растворимая клетчатка Balance и концентрат хлорогеновой кислоты Unimate) являются **НУТРИЦЕВТИКАМИ** — то есть это БАДы с клинически доказанной **эффективностью**, подтверждённой независимыми исследованиями.

● Продукты клинически изучались, включая [исследования](#) в Cleveland Clinic (США), University of Sydney (Австралия), University of Utah (США), University of San Diego (США), University of Santo Tomas (Филиппины) и др.

● Продукты внесены в медицинский справочник [www.PDR.net](http://www.PDR.net) как нутрицевтики, сертифицированы и доступны в **63 странах мира**.

● В США продукты могут оплачиваться из неналогооблагаемых накопительных фондов FSA/HSA.

**Сроки и гарантии**


- Эффект заметен в течение первых **30-60-90 дней**: снижается тяга к еде, уменьшаются дозы медикаментов, возможна ремиссия.
- **Гарантия производителя - возврат средств в течение 90 дней** при оформлении ежемесячной подписки - свидетельствует о его уверенности в результатах.
- Стоимость ориентировочно **\$5 в день** — меньше, чем обычные перекусы и кофе.


## Ссылка для ЗАКАЗА протокола FeelGreat

<https://ufeelgreat.com/c/F38A87>


В случае ВОПРОСОВ, ЗАПРОСОВ материалов исследований и клинических испытаний и/или ТРУДНОСТЕЙ с оформлением подписки, вопросов о совместимости продуктов с вашими медикаментами или образом жизни – пишите мне в личные сообщения **TikTok/Instagram/Facebook: @tabatafeelsgreat**, на вотсап или телеграм +17576397151 или на почту [tabatafeelsgreat@gmail.com](mailto:tabatafeelsgreat@gmail.com)

### Как правильно принимать КЛЕТЧАТКУ Balance и ХЛОРОГЕНОВУЮ кислоту Unimate протокола FeelGreat

 Приём ежедневный, без перерывов.

 Первые измеримые результаты — уже через 3–4 недели:

#### Balance — растворимая клетчатка

 *Основная цель:* снизить уровень сахара после еды, уменьшить чувство голода, улучшить пищеварение и микробиом.


#### Как принимать:

- Развести 1 пакетик Balance в 250–300 мл прохладной воды.
- Выпить за **10–15 минут до основного приёма пищи**, особенно если в нём есть углеводы.
- Принимать **1 раз в день** — перед основным самым крупным приёмом пищи.
- Если у вас **один или два приёма пищи в день** — принимать Balance перед **большим**.
- Важно **выпивать сразу после размешивания** — смесь быстро загустевает.

#### Советы:

- Не смешивать с горячей водой.
- После приёма Balance подождать 10–15 минут, затем приступать к трапезе.
- В дни поста (без еды) Balance **не принимать**.

#### Unimate — концентрат хлорогеновой кислоты из листьев йерба-мате

 *Основная цель:* повысить чувствительность к инсулину, поддержать энергию и концентрацию во время поста, снизить аппетит.

#### Как принимать:

- Растворить 1 пакетик Unimate в 300–500 мл в холодной или теплой воде.
- Нужно пить **утром вместо завтрака**, и между обедом и ужином, ИЛИ во время периодов голодания. — он помогает не чувствовать голод. Пить по глоточку при ощущениях голода.
- Также можно пить за **30–60 минут до физической активности** или при упадке энергии.
- Не добавлять сахар.
- Можно смешивать со льдом — получится освежающий напиток.
- Можно добавлять лимон, мяту, имбирь и пр. растительные приправы.

@tabatafeelsgreat (TikTok, Instagram, Facebook, YouTube)

+1(757)6397151 (WhatsApp, Telegram)

[tabatafeelsgreat@gmail.com](mailto:tabatafeelsgreat@gmail.com)