

Czym różni się odchudzanie od leczenia otyłości?

Otyłość jest chorobą i objawem niezdrowego stylu życia. Celem leczenia jest pozbycie się nadwagi bez efektu jo-jo. Dlatego leczenie to nie tylko usuwanie objawu otyłości, lecz przede wszystkim proces likwidowania jej przyczyny. Zdrowe odchudzanie to czas wprowadzania zmian w naszych codziennych przyzwyczajeniach, nauka odżywiania, dbania o dobrą energię, zdrowie i samopoczucie. Zdobywane w trakcie terapii umiejętności owocują utratą zbędnych kilogramów, a po jego zakończeniu umożliwiają spożywanie wszystkich produktów, które lubimy, w sposób zapewniający utrzymanie stabilnej wagi. Najistotniejszym czynnikiem powodującym spadek wagi jest przestrzeganie diety, natomiast do utrzymania efektu niezbędne jest opanowanie podstaw i zasad racjonalnego odżywiania. Dlatego w trakcie kolejnych wizyt, zaplanowanych w cyklu leczenia, uczymy się prawidłowo i racjonalnie odżywiać, stopniowo zastępując złe nawyki nowymi.

Odchudzanie

Aby schudnąć, wprowadzamy takie działania, które pozwalają czerpać energię z tkanki tłuszczowej, planujemy dietę, aktywność fizyczną i utrzymujemy je do pewnego momentu. Gdy osiągamy cel lub zmęczenie nie pozwala nam na kontynuowanie wysiłku, wracamy do starych przyzwyczajeń, dawnych nawyków, które doprowadzają do wzrostu wagi. To początek efektu jo-jo. Sprzyjają mu szczególnie restrykcyjne, zbyt nisko kaloryczne diety oraz te, w których wykluczamy jakieś grupy produktów.

Leczenie otyłości

Leczenie otyłości natomiast to proces wprowadzania zmian w naszych codziennych nawykach: nauka zdrowego odżywiania, dbania o zdrowie oraz dobre samopoczucie. Aby wprowadzane zmiany mogły zaowocować dobrym zdrowiem i energią, muszą uwzględniać wszystkie

możliwości i potrzeby konkretnej osoby wynikające ze stanu zdrowia, rodzaju i organizacji pracy zawodowej, preferencji kulinarnych, poziomu stresu, sposobu odpoczynku i organizacji posiłków w rodzinie. Dlatego w procesie leczenia potrzebne jest doświadczenie lekarza, wiedza dietetyka, mądrość psychologa i wsparcie rehabilitanta.

Aby proces leczenia zakończył się oczekiwanym sukcesem, powinien przebiegać zgodnie z ustalonym w odstępach 4-tygodniowych cyklem wizyt z udziałem zespołu specjalistów.

Lekarz wraz z dietetykiem ustalają optymalny plan obniżania wagi, uwzględniając indywidualne potrzeby, możliwości i ograniczenia pacjenta, oraz podsumowują postępy leczenia.

Psycholog wspiera w budowaniu silnej, odpornej na pokusy motywacji do wprowadzania zaplanowanych zmian. Rehabilitant czuwa nad poprawą sprawności i figury. Ten innowacyjny model leczenia pozwala na holistyczne podejście do pacjenta i dobre rezultaty. CENTRUM LECZENIA OTYŁOŚCI Z KRAKOWA – lider w leczeniu otyłości w Polsce – wraz z NZOZ MAFRO-MED w Poznaniu uruchamiają Poradnię Leczenia otyłości według modelu, który leczy otyłość, a nie odchudza pacjenta.

LEK. MED. MACIEJ FRĄCKOWIAK
DR N. MED. ANGELIKA WAŁACH



www.zdroweodchudzanie.pl

**Największa
Klinika
Leczenia
Otyłości
w Polsce**

od listopada w Poznaniu
NZOZ MAFRO-MED,
UL. STRZELECKA 49
Rejestracja
tel. 661 305 953, 602 634 534