

## Программа снижения веса для взрослых и детей от 7 лет «Путь к стройности!»

Программу ведут:

Эндокринолог: Лобанова Екатерина Александровна

Тренинги, семинары, мастер-классы:

Важной особенностью программы является не только воздействие на организм пациента с помощью медицинских процедур, физических тренировок и специализированной диеты, но и обучение здоровому образу жизни, мотивационные тренинги.

Темы занятий:

1. «Ожирение. Почему это вредно?» Разбор состава тела. (Ведущий доктор: эндокринолог)
2. «Основы правильного питания. Считаем калории». (Ведущий доктор: эндокринолог)
3. «Учимся ставить цели. Мотивация». (Ведущий специалист: клинический психолог)
4. «Метаболизм организма. Роль гормонов». Разбор наиболее частых ошибок по снижению веса. Дополнительные медикаментозные и немедикаментозные методы (Ведущий доктор: эндокринолог)

Основа программы:

- специализированное питание (1200 ккал в сутки);
- физическая активность;
- обучение здоровому образу жизни и пищевому поведению;
- психологическая помощь;
- лечебные процедуры.

Показания:

- ожирение;
- избыточный вес.

Оздоровление по программе рассчитано на 7, 10 и 14 дней.

Состав программы:

Процедуры	7 дней	10 дней	14 дней
Осмотр врача, составление программы, выбор режима физических нагрузок и системы питания	7	10	14
Лечебное специализированное 6-разовое питание (1200 ккал в сутки)	7	10	14
Консультация врача-эндокринолога	1	1	2
Измерение состава тела	1	2	3
Лекция по правильному питанию и образу жизни	4	4	4
Консультация психолога	2	3	4
Спортивные занятия	14	20	28
Бассейн	3	5	7
Подводный душ - массаж	4	5	7
ИКС/Кедровая бочка	2	3	4
Обертывания водорослевые/сакской грязью	2	3	4
Аппаратная прессотерапия «Комбинезон»	2	3	4

Физические нагрузки

В рамках программы «Путь к стройности» проводятся спортивные групповые занятия в 3 различных режимах не менее 2-х раз в день:

- щадящий режим (акваэробика, скандинавская ходьба, дыхательная гимнастика);
- щадяще-тренирующий режим (акваэробика, скандинавская ходьба, ЛФК);
- тренирующий режим (утренняя пробежка, тренажерный зал, бассейн).

Результаты программы:

1. 1. Разработанный индивидуальный план снижения веса и укрепления здоровья, с учетом всех особенностей организма.
2. 2. Снижение веса тела, в зависимости от степени ожирения и длительности прохождения программы, от 3 до 10 кг.
3. 3. Получение четких рекомендаций по правильному питанию, образу жизни для снижения веса и сохранения стройности.
4. 4. Понимание себя и своего организма.
5. 5. Освоение рецептов вкусной и здоровой пищи.