

Programy řízené redukce hmotnosti

PROGRAM ŘÍZENÉ REDUKCE HMOTNOSTI – skupinový režim (kurz)

Jedná se o velmi intenzivní moderní kurz hubnutí, jehož součástí je:

- Vstupní KOMPLEXNÍ VYŠETŘENÍ - provedení laboratorních testů zaměřených na metabolické a hormonální poruchy. Spiroergometrické vyšetření, zjištění fyzické zdatnosti a stanovení optimální tepové frekvence pro pohybovou aktivitu. Analýza složení těla na přístroji Bodystat - stanovení množství tuku a bazálního metabolismu.

Následuje:

- 1. týden ÚVODNÍ LEKCE
- 2. týden SKUPINOVÁ INTERVENCE - motivace ke změně životního stylu
- 3. týden NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ - edukace o vhodném stravovacím režimu
- 4. týden POHYBOVÁ AKTIVITA - její význam v redukci hmotnosti
- 5.-7. týden INDIVIDUÁLNÍ PROGRAM s možností konzultace a individuálního cvičení
- 8. týden KONTROLNÍ VYŠETŘENÍ - vyhodnocení úspěšnosti redukce hmotnosti, kontrolní Bodystat
- 26. týden KONTROLNÍ VYŠETŘENÍ - vyhodnocení úspěšnosti redukce hmotnosti, kontrolní Bodystat

PROGRAM ŘÍZENÉ REDUKCE HMOTNOSTI - individuální režim

Jedná se o velmi intenzivní moderní kurz hubnutí, jehož součástí je:

- Vstupní KOMPLEXNÍ VYŠETŘENÍ - provedení laboratorních testů zaměřených na metabolické a hormonální poruchy. Spiroergometrické vyšetření, zjištění výkonnosti a stanovení optimální tepové frekvence pro pohybovou aktivitu. Analýza složení těla na přístroji Bodystat - stanovení množství tuku a klidového metabolismu.

Následuje:

- Edukační pohovor (rozběr stravovacích návyků, doporučení pohybové aktivity, rozběr stravovacích návyků)
- 4 x kontrola jídelníčku (možné i mailové konzultace)

- Konzultace u fyzioterapeuta (předpis pohybové aktivity, edukace o vhodných typech pohybové aktivity)
- Dle individuální domluvy zařazení do léčebné tělesné výchovy
- 8. týden KONTROLNÍ VYŠETŘENÍ - vyhodnocení úspěšnosti redukce hmotnosti, kontrolní Bodystat
- 26. týden KONTROLNÍ VYŠETŘENÍ - vyhodnocení úspěšnosti redukce hmotnosti, kontrolní Bodystat

Kontaktní osoby:

Doc. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D, MBA,

Prim. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D

Kontaktní telefon: +420 588 443 587