

## Tavaszi fogyókúra a tudomány segítségével

Jó hírrel tudunk szolgálni mindazoknak, akik a tavasz beköszöntével a felesleges kilók leadását tervezik. Rendelőintézetünkben is elérhető az a diétás program, ami az „Én is karcsú vagyok” műsor szereplőinek segít a vágyott cél elérésében.

Ismert, hogy a túlsúlyosság napjainkban az egyik legnehezebben kezelhető betegség, ráadásul az érintettek nagy része az élet központi problémájaként éli meg állapotát. Számos krónikus betegség esetén a túlsúly további kockázatot jelent, a legtöbb szív-érrendszeri vagy mozgásszervi betegségben megnehezíti az alapbetegség eredményes kezelését. Nagy elhatározás kell ahhoz, hogy elkezdjünk változtatni hibás életmódbeli szokásainkon és azzal is tisztában kell lennünk, hogy a fogyásért, ideális testsúlyunk megtartásáért napról napra tudatosan, kitartóan tennünk kell.

Sokan kedvelik a kampányszerű fogyókúrákat, de sajnos ezek még egészséges ember esetén is nagyon megterhelik a szervezetet. Ha már valamilyen meglévő betegséggel rendelkezik valaki, akkor mindenképp javasolt a folyamatos orvosi támogatás, ellenőrzés.

### Élettani alapokra épülő orvosi diéta

Az emberi szervezet csak alacsony inzulinszint mellett képes a testzsírok bontására, ennek biztosítása érdekében a Premium Diet program a 3 étkezés alapelveire épül és az étkezések között kizárólag a víz fogyasztását engedi. Így mindig akad 2–3 óra az étkezések között, amikor a test a zsírbontásból származó energiát használja fel. Az alacsony kalóriabevitelt egy reggelit és vacsorát kiváltó italpor biztosítja, ami természetesen a szükséges fehérjéket, vitaminokat és nyomelemeket tartalmazza. Az ebéd szabadon választható az egyéni ízlésnek megfelelően, ezért ez a diéta hosszútávon, önsanyargatás nélkül tartható. Ez a nagyjából napi 1200 kalóriás diéta átlagban heti 1 kg zsír lebontását eredményezheti.

### Cél a zsírtömeg csökkentése és az izomtömeg megtartása

A Premium Diet egy orvosi diéta, ahol alapszabály, hogy csak orvosok kezelhetik a pácienseket. Az orvosi kontroll nemcsak az előzetes kivizsgálást jelenti, hanem a folyamatos testösszetétel elemzést és ellenőrzést is. A kéthetenként esedékes időpontokon az orvos nem csak a testsúlyt és a haskörfogatot méri meg, hanem egy orvosi bodyimpedancia mérő készülékkel (BIA) a testösszetételt is. Erre azért van szükség, mert a mérleg nem ad információt sem a vízháztartásról, sem a hor-

monoktól és egyéb külső tényezőktől függő hidratáltsági állapotról és arról sem, hogy zsírból vagy izomzatból fogyott-e a páciens. Tapasztalatok szerint a mérések nagyon sokat segítenek abban, hogy a fogyáshoz szükséges motiváció hosszútávon megmaradjon.

A Premium Diet program a mozgás szerepét a súly megtartásának időszakában tartja fontosnak, az intenzív fogyás fázisában nem javasolja. A mozgásprogram nagyjából a diétás program megkezdése után 6-8 héttel kezdődik és nem feltétlenül sporttevékenységet takar, hanem a rendszeres mozgási szokások kialakítását vagy fejlesztését. A cél a rendszeres mozgás iránti igény kialakítása, valamint az életviteli és a mozgási szokások jó irányba terelése.



Dr. Kricskovits Ágota  
orvosigazgató, belgyógyász főorvos

**Dr. Kricskovits Ágota rendelése:**  
Kedd, Csütörtök 8.00-12.00

**Helyszín:** Telki Kórház Rendelőintézet  
1121 Budapest, Budakeszi út 36/C

**Időpont egyeztetés:** 40 372 300

További információk: [www.premiumdiet.hu](http://www.premiumdiet.hu)