

NUTRIȚIE ECHILIBRATĂ

TRATAREA OBEZITĂȚII

TOT MAI MULȚI OAMENI SUNT PREOCUPAȚI DE NUTRIȚIE, DE ALIMENTAȚIA CORECTĂ, DE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂȚOS. PENTRU A AVEA REZULTATE ESTE DE PREFERAT SĂ APELAȚI LA SPECIALIȘTI ÎN NUTRIȚIE, CARE SĂ VĂ ÎNDRUME DE LA BUN ÎNCEPUT ÎN DIRECȚIA CORECTĂ ȘI SĂ VĂ MONITORIZAZE CONSTANT EVOLUȚIA. NUTRIȚIA ECHILIBRATĂ CONSTĂ ÎN VOINȚĂ ȘI ÎNDRUMARE COMPETENTĂ.



CENTRUL MEDICAL TERRA ASTER VĂ OFERĂ:

- ÎNDRUMARE COMPETENTĂ PENTRU NUTRIȚIA ECHILIBRATĂ
- STABILIREA TIPULUI CONSTITUȚIONAL PRIN METODA BIOIMPEDANȚEI
- SUCCES PE TERMEN LUNG
- EFICIENȚĂ GARANTATĂ ÎN TRATAREA OBEZITĂȚII SUB SUPRAVEGHERE MEDICALĂ

COLABORATORI:

PROFESOR DOCTOR KLAUS GEISSLER – NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ,
MANAGER LA CENTRELE DE PROFIL DIN GERMANIA ȘI LUXEMBURG

DOCTOR ANAMARIA SĂBĂCIAG – MEDIC SPECIALIST MEDICINĂ INTERNĂ

SE REALIZEAZĂ:

- ❖ UN ISTORIC AL EVOLUȚIEI GREUTĂȚII CORPORALE PRINTR-UN CHESTIONAR AL EVALUĂRII NUTRIȚIONALE.
- ❖ **STABILIREA JURNALULUI ALIMENTAR:**
 - OBICEIURI ZILNICE
 - ORAR MESE
 - LISTA ALIMENTELOR PREFERATE
 - STIL DE VIAȚĂ

- EXERCITII FIZICE

❖ **EVALUAREA STATUSULUI NUTRIȚIONAL:**

- MĂSURAREA INDICILOR ANTROPOMETRICI
- MĂSURAREA COMPOZIȚIEI CORPORALE – METODA BIOIMPEDANȚEI: MĂSURA MASEI DE GRĂSIME, ANALIZA DEZVOLTĂRII MASEI MUSCULARE, NIVELUL DE RETENȚIE AL APEI, CALCULUL CONSUMULUI CALORIC ZILNIC

❖ **IDENTIFICAREA CELOR MAI FRECVENTE PATOLOGII ASOCIATE OBEZITĂȚII:**

- EVALUAREA PROFILULUI LIPIDIC, STATUS GLICEMIC, FUNCȚIA RENALĂ
- ÎN CAZ DE SUSPICIUNE A UNEI AFECȚIUNI NEDIAGNOSTICATE, VĂ PUTEȚI ADRESA SPECIALIȘTILOR DIN CADRUL CENTRULUI NOSTRU MEDICAL: ENDOCRINOLOG, CARDIOLOG, INTERNIST.

❖ **EFFECTUAREA DE RECOMANDĂRI PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS:**

- CÂND ȘI CÂT SĂ MĂNÂNCI
- COMBINAȚII DE ALIMENTE
- NIVEL OPTIM DE HIDRATARE
- RECOMANDARE A UNUI ANUMIT TIP DE EFORT FIZIC, INTENSITATE, DURATĂ

❖ **EFFECTUAREA DE RECOMANDĂRI NUTRIȚIONALE PERSONALIZATE:**

- GREUTATE OPTIMĂ
- DIETA SĂPTĂMÂNALĂ

❖ **CONSULT REEVALUARE, LA DOUĂ SĂPTĂMÂNI:**

- MĂSURAREA INDICILOR ANTROPOMETRICI
- DETERMINAREA COMPOZIȚIEI CORPORALE PRIN METODA BIOIMPEDANȚEI
- AJUSTAREA DIETEI
- REINTRODUCERE ALIMENTE

NUTRIȚIA INSEAMNĂ A TE HRĂNI SĂNĂTOS!!!