

premium Diet

Tudományos ismeretekre épülő orvosi diéta

Ismert, hogy a túlsúlyosság, a kövérség napjainkban az egyik legnehezebben kezelhető betegség, ráadásul a beteg számára gyakran az élete központi problémájává nővi ki magát. Számos krónikus betegség esetén a túlsúly további kockázat, a legtöbb szív-érrendszeri vagy mozgásszervi betegségben megnehezíti az alapbetegség eredményes kezelését. 2005 óta működik Magyarországon országszerte a „**PREMIUM DIET**” orvosi diéta program, mely az alábbi 4 elemből áll:

- A folyamatos **tanácsadás**
- A helyes **táplálkozás**
- A rendszeres **mérés** és
- A megfelelő **mozgás**



A **PREMIUM DIET** egy orvosi diéta, ahol kéthetente a tanácsadásokon az orvos megbeszéli a pácienssel az újabb időszakra vonatkozó feladatokat, témaköröket, melyek az étkezési szokásokra, a test működésére, a mozgással kapcsolatos részletekre vonatkoznak.

A program a táplálkozásnál a 3 étkezés elvére épül. A koncepció az étkezések közötti alacsony inzulinszinten alapul. Az emberi szervezet csak alacsony inzulinszint esetén képes a testsírok bontására. A 3 étkezés közötti 4–6 órában a **PREMIUM-páciensek** csak vizet vagy teát isznak. Hogy a fogyókúra alatti alacsony kalóriabevitel mellett elkerüljük az alultápláltságot és fehérjehiányt, a reggelit és a vacsorát egy étkezést kiváltó italporral helyettesítjük. Az ebédet a beteg ízlésének megfelelő átlagos étkezés adja. Így hozzájutnak a páciensek minden szükséges fehérjéhez, vitaminhoz, nyomelemhez. A kb. 1200 kalóriás diéta átlagban heti 1 kg zsír lebontását eredményezi.

Kéthetente az orvos nem csak a testsúlyt és haskörfogatot méri meg, hanem a testösszetételt is meghatározza egy orvosi bodyimpedancia mérő készülékkel (BIA). Így a páciens és az orvos is egyértelműen látja, hogyan alakul a fogyás. A cél a zsírtömeg csökkentése és az izomtömeg megtartása.

A diétás program elkezdése után 6-8 héttel következik a program mozgási része. Itt elsődlegesen nem sportról beszélünk, hanem a rendszeres mozgási szokások kialakításáról vagy fejlesztéséről.

Bővebb információk:
www.premiumdiet.hu
office@premiumhealth.hu
+36 30 / 229 21 96