



OBEZITA A AKTIVNY ŽIVOTNY ŠTÝL

- ✓ **PREČO TREBA NADHMOTNOSŤ A OBEZITU LIEČIŤ?** Obezita spôsobuje zdravotné komplikácie, ktoré výrazne znižujú kvalitu a dĺžku života.
- ✓ **AKO SA MÁ LIEČIŤ OBEZITA?** Cieľom liečby obezity nie je len schudnúť, ale úbytky hmotnosti aj udržať a zabrániť opätovnému priberaniu.
- ✓ **TENTO CIEĽ MOŽNO DOSIAHNUŤ** len **komplexnou liečbou**, v centre ktorej je trvalá úprava životného štýlu (stravy a pohybovej aktivity) spojená s budovaním zdravotne prospešných návykov a stereotypov.



ČO OBSAHUJE PROGRAM KOMPLEXNÉHO MANAŽMENTU OBEZITY A PODPORY AKTÍVNEHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

- ✓ **POTREBNÉ VYŠETRENIA PRED ZAČATÍM PROGRAMU** - zamerané na metabolizmus, telesné zloženie (tuk, svaly, voda), meranie krvného tlaku a srdcovej frekvencie, vyšetrenie svalovej sily a telesnej zdatnosti, identifikácia rizikových faktorov, sonografické vyšetrenie orgánov brušnej dutiny a podľa potreby aj ďalšie vyšetrenia (laboratórne, psychologické, hormonálny profil, ...).
- ✓ **VYBRANÉ VYŠETRENIA PRED A PO UKONČENÍ PROGRAMU** (po dohovore s lekármi).
- ✓ **VÝPOČET** potrebného príjmu energie, bielkovín, tukov a sacharidov. Úprava stravovacieho, nutričného a pohybového režimu v priebehu programu podľa aktuálnej potreby.
- ✓ **PRÍPRAVA INDIVIDUÁLNEHO STRAVOVACIEHO PLÁNU** (aplikácia [PLANEAT](#)) a nácvik používania aplikácie na **TVORBU VLASTNÝCH JEDÁLNYCH LÍSTKOV** (aplikácia [KALORICKÉ TABUĽKY](#) alebo [STOBKLUB SEBEKOUČINK](#)).
- ✓ **VSTUPNÝ SEMINÁR** - s inštrukciami o dlhodobom udržateľnom optimálnom stravovaní a individuálne akceptovateľnom aktívnom pohybovom režime. Súčasťou sú aj dôležité inštrukcie o racionálnom manažmente životného štýlu (lifestyle management).
- ✓ **AKTÍVNY POHYB A CVIČENIE S KVALIFIKOVANÝM TRÉNEROM** individuálne upravený podľa schopností, veku a zdravotného stavu pacienta.
- ✓ **ZÁVEREČNÁ KONZULTÁCIA** - s vyhodnotením dosiahnutých výsledkov a odporúčaniami opatrení dlhodobého udržiavania hmotnostných úbytkov bez jojo efektov
- ✓ **MOŽNOSŤ DLHODOBÉHO SLEDOVANIA** počas intervenčnej i udržiavacej fázy redukčného režimu - s pravidelným vyhodnocovaním dosiahnutých výsledkov režimovej terapie a s úpravou režimu podľa potreby.

ĎALŠIE DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

- ✓ **KOMU JE PROGRAM URČENÝ:** programu sa môže zúčastniť dospelý človek od 18 rokov s nadhmotnosťou a obezitou; schopnosť absolvovať jednotlivé druhy fyzickej záťaže posúdi lekár podľa aktuálneho zdravotného stavu pacienta.
- ✓ **LEKÁRSKE SPRÁVY A NÁLEZY:** odporúčame, aby si účastníci priniesli so sebou vybranú zdravotnú dokumentáciu.
- ✓ **SÚHLAS S INTERVENCIAMI PROGRAMU:** účastníkom poskytnú všetky potrebné informácie a poučenia zodpovední pracovníci Biomedicinskeho centra SAV a všetci účastníci následne podpíšu informovaný súhlas.
- ✓ **PROGRAM OBSAHUJE AJ INTERVENČIE A VYŠETRENIA**, ktoré nie sú hrazené zdravotnými poisťovňami.
- ✓ **PONÚKAME AJ ĎALŠIE INTERVENČNÉ PROGRAMY A KONZULTÁCIE** a ich zoznam uvádzame v osobitnej tabuľke v tomto letáku



- ✓ **Motivácia naštartuje ...**
- ✓ **Zvyk podrží na ceste ...**
- ✓ **ÚSPEŠNÚ REDUKCIU NADHMOTNOSTI DOSIAHNETE**
- ✓ **LEN TRVALOU ZMENOU ŽIVOTNÝCH NÁVYKOV**

Intervenčné programy

- **INTERVENČNÉ PROGRAMY**
- ktoré Vám ponúkame, sú zamerané na:
- **podporu zdravého životného štýlu**
- **podporu fyzickej kondície**
- **redukciu hmotnosti pri obezite a cukrovke**



POPIS:	PONÚKANÉ INTERVENČNÉ PROGRAMY:	CENA:
Individualizovaný aeróbne-silový tréningový program	INDIVIDUÁLNY AERÓBNE-SILOVÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM	90 €
<ul style="list-style-type: none"> • v rámci prevencie a liečby chronických ochorení • pod dohľadom profesionálneho trénera • so zameraním na zvýšenie fyzickej zdatnosti a svalovej sily • vstupné a výstupné zhodnotenie <ul style="list-style-type: none"> – antropometrických parametrov a – svalovej sily. 	<ul style="list-style-type: none"> • zamerané na udržateľnú redukciu nadmernej telesnej hmotnosti 	*60 €
Trvanie: 3 MESIACE		
	*60 € je pre: <ul style="list-style-type: none"> • seniorov nad 65 rokov • absolventov klinických štúdií 	

POPIS:	PONÚKANÉ INTERVENČNÉ PROGRAMY:	CENA:
VÝŽIVOVÉ PORADENSTVO	<ul style="list-style-type: none"> • Vstupné vyšetrenia • Edukačný seminár (tvorba vlastných vyvážených a trvale udržateľných jedálnych lístkov a samostatnej kontroly každodennej stravy ako aj nácvik užívania fitnes náramkov) • 2 kontrolné konzultácie • Edukačné materiály 	50 €
KOMPLEXNÁ MODIFIKÁCIA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU	<ul style="list-style-type: none"> • Vstupné vyšetrenia • Edukačný seminár (tvorba vlastných vyvážených a trvale udržateľných jedálnych lístkov a samostatnej kontroly v každodennej strave, ako aj nácvik užívania fitnes inteligentných náramkov) • Vyhotovenie individuálneho stravovacieho plánu (voliteľne)* • 8 alebo 12 kontrolných dietologických konzultácií (kontroly, korekcie, koučing) • Edukačné materiály • Tréning s certifikovaným kondičným trénerom (v areáli SAV) 	s knihou: 58 € 8 týždňov: 195 € *205 € 12 týždňov: 230 € *240 €
INTENZÍVNY KOMPLEXNÝ PROGRAM	Trvanie: 2 MESIACE	
PROGRAM DLHODOBÉHO SLEDOVANIA	<ul style="list-style-type: none"> • 6 kontrolných návštev v priebehu 1 roka (analýza telesného zloženia, kontroly TK a P, analýza diétnych záznamov i kontrola a analýza užívania fitnes náramkov) • 12 kontrolných návštev v priebehu 1 roka (analýza telesného zloženia, kontroly TK a P, analýza diétnych záznamov, kontrola a analýza užívania fitnes náramkov) 	Trvanie: 8 TÝŽDŇOV RESP. 12 TÝŽDŇOV
	Trvanie: 12 MESIACOV	

MIESTO KONANIA, KONTAKTY A ĎALŠIE INFORMÁCIE

- ✓ **KDE SA BUDÚ VYŠETRENIA, KONZULTÁCIE A CVIČENIE KONAJ:** BIOMEDICÍNSKE CENTRUM SAV, Dúbravská cesta 9, 845 05 Bratislava
- ✓ **AUTOM SA K NÁM DOSTANETE:** zadajte do navigácie: „Bratislava, Dúbravská cesta 5780“
- ✓ **AUTOBUSOM SA K NÁM DOSTANETE:** zastávka „Mokrohájska, linky č.: 21, 30, 83, 84, 92, 130 a 192. Po vystúpení na zastávke k nám vedie úzky chodník do kopca cez lesík od zastávky v smere do centra mesta.
- ✓ **KONTAKTY NA PRACOVNÍKOV BIOMEDICÍNSKEHO CENTRA SAV:** <ďalšie informácie môžete získať u:>
 - **Doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.** [barbara.ukropcova@gmail.com]
 - **Doc. MUDr. Peter Minárik, PhD., MSc.** [peterminarik57@gmail.com]
 - **MSc. Petronela Paulová** [petronela.paulova@gmail.com]
 - **Mgr. Lucia Slobodová** [slobodova.lucia@centrum.cz]
 - **MUDr. Martin Schön** [martin.schon01@gmail.com]
 - **Bc. Katarína Cehulová** [katarina.cehulova2@gmail.com]



BRATISLAVA, APRÍL 2019