

HOLISTIČKI PRISTUP U POLIKLINICI TERME

Uspješno smršavite uz pomoć 5 važnih savjeta psihologa



Debljina je danas jedna od vodećih bolesti suvremene civilizacije. Povezana je s različitim drugim bolestima, osobito kardiovaskularnim, dijabetesom tipa 2, poremećajem spavanja, određenim vrstama karcinoma, artritisom, astmom i drugim zdravstvenim stanjima.

Voditeljica posebnih programa Poliklinike Terme u Selcu, psihologinja mr. sc. Iva Brožičević Dragičević, prof., gdje se program mršavljenja uspješno provodi već više od 25 godina, ističe 5 ključnih faktora zdravog mršavljenja.



Na formiranje novih, zdravih životnih navika veliku ulogu imaju vaše misli, **koje mogu biti vaši najbolji prijatelji, ali i najveći neprijatelji**

UVIJEK ZATRAŽITE STRUČNU PODRŠKU

1 Vrlo je korisno zatražiti savjet i podršku stručnjaka ili osobe kojoj vjeruje. To može biti dodatna motivacija za promjene na putu do postizanja cilja. Motivacija je snaga koja nam daje volju za ispunjenje zadataka i ciljeva.

POSTAVITE MJERLJIVE CILJEVE

2 Cilj mora biti realan, ostvariv, mjerljiv i ograničen rokom. Želite li i dostići zacrtane ciljeve, u obzir uzmite nekoliko faktora: što je cilj specifičniji, to su vam šanse da ga i ostvarite - veće. Ambiciozni ciljevi su dobri, no pretjerano ambiciozni ciljevi mogu djelovati obeshrabrujuće. Praćenje postignuća na putu do cilja, poboljšava šanse za uspjehom.

VJERUJTE U SEBE

3 Bilo koja životna situacija, s kojom se suočavate pritom vjerujući da nećete postići uspjeh, znači da vjerojatno i nećete. Toliko je moćna snaga naših misli. Iznimno je važno fokusirati se, ne samo na ponašanje, već i na percepciju vlastitih sposobnosti da napravite zaokret u svom ponašanju. Stoga je bitno da negujete ili izgradite pozitivan stav - ja to mogu! Najbolji način da ojačate vjerovanje u vlastitu sposobnost je postizanje uspjeha.

STAVOM DON'T WORRY, BE HAPPY JAČATE SAMOKONTROLU

S većom svjesnošću, lakše postizete rezultate. Jačanjem samokontrole umanjit ćete sve ono što bi vam moglo

4 otežati postizanje cilja. Samodisciplina je, u stvari, navika. Svaki put kada odolite iskušenju, bliži ste uspjehu i jačate samokontrolu. Čak i male doze pozitivnih emocija i pozitivnog stava, Don't Worry, Be Happy, obnavljaju vašu sposobnost da kažete 'ne'.

ODABERITE ZA SEBE NAJOPTIMALNIJI PROGRAM

5 Program 'po mjeri' jedini će vam omogućiti da ostvarite svoje ciljeve, smršavite i konačno naučite živjeti zdravo. Program mršavljenja 'Terme Selce', već je godinama jedan od najuspješnijih programa Poliklinike. Program je dio 'Healthy living by IBD' kolekcije specijalno kreiranih programa zdravog životnog stila. Rezultati se postižu zahvaljujući timskom radu stručnjaka, koji uključuje psihologa, nutricionistu, liječnike specijaliste, fizioterapeute, kineziologa i ostale stručnjake po potrebi. Svakoj osobi kreira se tailor made program prema ciljevima i zdravstvenom statusu. **No, koja je stvarno 'tajna uspjeha' programa Terme Selce - gubitak i do 10 kg unutar prva 3 tjedna?**

»Na formiranje novih, zdravih životnih navika veliku ulogu imaju vaše misli, koje mogu biti vaši najbolji prijatelji, ali i najveći neprijatelji. Holističkim pristupom u Poliklinici Terme ostvarujete svoje ciljeve na način da, uz vidljivo preoblikovanje tijela, mijenjate i vaša ograničavajuća uvjerenja u ona koja vam omogućuju trajnu pozitivnu promjenu. Ključ uspjeha leži u fokusiranju na promjenu i održavanje te promjene.«