

# ZDRAVO MRŠAVLJENJE NA CRIKVENIČKOJ RIVIJERI



Pretilost se danas smatra vodećom bolesti suvremene civilizacije. Nastaje kao posljedica nezdravog životnog stila, a osim što otežava svakodnevicu, negativno utječe na organizam u cjelini.

**P**retilost je kronična bolest koja nastaje prekomjernim nakupljanjem masti u organizmu i povećanjem tjelesne težine. Višak kilograma djeluje i na smanjenje kvalitete života općenito, a podjednako često pojavljuje se u svakoj životnoj dobi. U pubertetu je podjednaka među spolovima, a poslije njega češća u žena nego u muškaraca.

## Pretilost skraćuje životni vijek

Pretilost je najčešće posljedica nezdravog životnog stila, naročito prekomjernog unosa hrane te nedovoljne fizičke aktivnosti. Povezana je s različitim bolestima, osobito kardiovaskularnim, dijabetesom tipa 2, poremećajem spavanja, određenih vrsta karcinoma, artritisom i astme. Smatra se i kako pretilost skraćuje

čovjekov životni vijek, a moguće ju je spriječiti pravilnom i uravnoteženom prehranom te redovitom fizičkom aktivnošću.

## Terme Selce 'Healthy living by IBD' programi zdravlja

Iskustvo Poliklinike Terme Selce, koja Program mršavljenja uspješno provodi već 25 godina, dokazuje kako je jednako teško 'skinuti' 5 ili 55 kilograma. Program mršavljenja Poliklinike Terme Selce, dio je jedinstvene 'Healthy living by IBD' kolekcije specijalno kreiranih programa zdravog životnog stila. To je ujedno i jedan od najtraženijih i najpoznatijih Terme Selce programa, prepoznat po svojoj uspješnosti i dugotrajnim rezultatima. Ovo je moguće zahvaljujući timskom radu stručnja-

ka Poliklinike Terme, koji uključuje psihologa, nutricionistu, liječnika specijalista, fizioterapeute, kineziologa i medicinsku sestru. Svakom pacijentu kreira se visokostručni program 'po mjeri', ovisno o potrebama, mogućnostima i zahtjevima. Inicijalno trajanje programa je od 2 do 3 tjedna, nakon čega se individualno kreira nastavak programa.

## Prednosti Terme Selce Programa mršavljenja:

- Mršavljenje pod kontrolom liječnika specijalista
- Prehrana uz savjetovanje nutricioniste
- Vježbe na moru s osobnim trenerom
- Svakodnevna psihološka potpora
- 5-7 terapijskih procedura dnevno

## Program 'po mjeri' za dugoročne rezultate

Tako individualno kreirani program garantira vam gubitak kilograma, bez gladovanja. Uživat ćete u mediteranskoj prehrani, koju preporučuje i svjetska zdravstvena organizacija. Tim stručnjaka Poliklinike Terme za vas će, a u skladu s vašim prehrambenim navikama, programirati optimalan unos kalorija, dogovoriti prehranu u hotelima i restoranima i podučiti vas kako da obroke pripremate kod kuće. U kombinaciji s tjelesnom aktivnošću te pomno odabranim terapijama za oblikovanje kritično ugroženih dijelova tijela, poboljšat ćete izgled, povratiti energiju i samopouzdanje.

Više informacija o programu pronađite na [www.termes-selce.hr](http://www.termes-selce.hr)

ODLUČITE SE ZA  
ZDRAV ŽIVOT!

