

Gdy kilogramów jest za dużo

Twoje BMI nieubłaganie wskazuje otyłość. Dodatkowe kilogramy przestały być zmorą wyglądu, zaczęły sprawiać także problemy zdrowotne. Co robić?

Weź centymetr krawiecki i zmierz sobie obwód w talii. Gdy mieści się między 80–87 cm (u mężczyzn 91–101 cm), masz nadwagę, gdy przekroczy 88 cm (u mężczyzn 102 cm) to już otyłość. Innym sposobem jest obliczenie wskaźnika masy ciała BMI (ang. body mass index). Wagę w kilogramach podziel przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. BMI między

25 a 30 wskazuje na nadwagę, a powyżej 30 na otyłość. Aż w 90 proc. przypadków przyczyną otyłości jest utrzymujący się przez dłuższy czas dodatni bilans energetyczny, inaczej mówiąc – nadmiar jedzenia w stosunku do potrzeb organizmu. Energia dostarczana do organizmu w postaci jedzenia w ok. 60 proc. jest zużywana na podstawową przemianę materii.

Codzienna aktywność i termogeneza, czyli wytwarzanie ciepła, pochłaniają ok. 20 proc. dostarczonych organizmowi kalorii. Nadmiar energii zamienia się w tłuszcz. Mimo że media lansują szczupłą sylwetkę, „puszystych” osób przybywa z każdym rokiem.

Ryzyko chorób

Nadwaga zwiększa ryzyko wystą-

wienia cukrzycy typu 2, o czym świadczy fakt, że ponad 90 proc. osób z tym typem cukrzycy to osoby otyłe. Istotą cukrzycy typu 2 jest zaburzone działanie insuliny w komórkach organizmu (tzw. insulinooporność). Tkanki, do których dociera insulina, nie rozpoznają (lub rozpoznają go słabo) sygnału związanego z obecnością insuliny, uniemożliwiając dostanie się gluko-

Masz nadwagę? To nie Twoja wina!

Jak często przekonywano Cię, że nadwaga i otyłość spowodowane są brakiem silnej woli? Ile razy męczące i nieskuteczne diety prowadziły Cię tylko do frustracji i, w konsekwencji, do braku samoakceptacji i obniżonego poczucia własnej wartości?



Przyczyną nadwagi nie jest brak silnej woli
Wielu z nas jest przekonanych, że za nadwagę ponosimy bezpośrednią odpowiedzialność. Jak się jednak okazuje, przyczyną nadwagi nie jest brak silnej woli i samokontroli. Prawdziwym winowajcą jest przewlekły stan zapalny w naszym organizmie. Stan ten wywołuje opóźniona alergia pokarmowa, która obciąża układ odpornościowy i zaburza pracę układu pokarmowego. To ona jest także odpowiedzialna za objawy takie, jak: ból głowy, zmiany skórne, zaburzenia trawienia czy przewlekłe zmęczenie.

Klucz do sukcesu – terapia fenotypowa
Przewlekły stan zapalny, który jest częstą przyczyną nadwagi i otyłości, likwiduje kompleksowa, spersonalizowana terapia fenotypowa. Jedynym miejscem w Polsce, które oferuje terapię fenotypową, jest **Centrum Medyczne VIMED**.

Podstawą terapii jest zaawansowana diagnostyka, polegająca m.in. na wykonaniu specjalistycznego testu opóźnionej alergii pokarmowej, czyli **kodu metabolicznego**. Ułożona na jego podstawie dieta fenotypowa nie tylko skutecznie redukuje masę ciała, ale także dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Dzięki temu w trakcie terapii pacjenci nie odczuwają głodu, nie są także zmuszani do bardzo intensywnego wysiłku fizycznego. Z kolei najnowocześniejsze zabiegi medycyny komórkowej sprawiają, że proces odchudzania przebiega szybko i jednocześnie bez żadnych negatywnych konsekwencji dla organizmu (m.in. rozstępów).

Co ważne, podczas całego okresu terapii pacjent jest pod stałą opieką wysoko wykwalifikowanej kadry specjalistów – lekarzy, dietetyków, fizjoterapeutów i pielęgniarek – którzy swoją wiedzą i wieloletnim doświadczeniem przystosowali się do wielu indywidualnych sukcesów. Już tysiące zadowolonych pacjentów CM VIMED przekonano się, że terapia fenotypowa jest jedyną skuteczną i bezpieczną metodą redukcji nadmiernej masy ciała. Teraz sukces na miarę marzeń jest w Twoim zasięgu.

Z pełną ofertą CM VIMED można zapoznać się na stronie internetowej: www.vimed.pl

lub w placówkach:
w Warszawie:
ul. Czerniowiecka 9;
tel. 22 409 19 06
oraz w Krakowie:
ul. Zabłocie 25;
tel. 12 445 31 15.

**CENTRUM
MEDYCZNE
VIMED**
naturalnie