



# **Dovolenka s novým pásom**



**Opýtajte sa svojho  
lekára ako schudnúť.**



**Abbott**  
A Promise for Life

- **máte dosť „zaručených“ diét...**
- **prekážajú Vám kilá naviac...**
- **chcete si zníženú hmotnosť udržať...**

**Využite komplexný program znižovania hmotnosti a budete chudnúť úspešne bez zbytočného hladovania a stresu.**

### **Zabudnite na krátkodobé diéty a „zázraky“ na chudnutie!**

---

Drastické diéty alebo odtučňovacie kúry sú pre organizmus nebezpečné a zároveň i dlhodobo neúspešné. V dôsledku náhleho obmedzenia energetického príjmu organizmus prechádza na úsporný režim. Po návrate k normálnemu stravovaniu nie je telo schopné sa prispôbiť tak rýchlym zmenám. Stále funguje v úspornom režime a ukladá energiu z potravy do tukových zásob na „horšie časy“. Nastáva známy jo-jo efekt.

### **Stanovte si reálny cieľ!**

---

Reálnym cieľom je 5-10 %-ná redukcia telesnej hmotnosti počas 3-6 mesiacov a udržanie tohoto výsledku. Nechcete výsledok dosiahnuť príliš rýchlo, pretože to vedie k jojo efektu !

### **Začneme hneď teraz!**

---

Pre najúčinnjšie zníženie a udržanie hmotnosti využite komplexný program: vyváženú stravu, vhodný pohyb a liečbu liekmi. Skutočné lieky, tzv. antiobezitiká (nie potravinové doplnky z reklám), pomáhajú zvládať úskalia spojené s chudnutím ako sú hlad, chuť na sladké alebo spomalený metabolizmus.

**Účinné chudnutie by malo byť pozvoľné. Zníženie hmotnosti je úspešné iba vtedy, keď ubúda tukové tkanivo a výsledok je dlhodobý.**

# Nie je nutné hladovať!

## Dodržujte tri pravidlá:

### 1 **Zdravá a chutná strava**

---

Vyvážená strava je dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu. Napomáha k dosiahnutiu a udržiavaniu zníženej hmotnosti a zaisťuje telu potrebné množstvo všetkých základných živín. Zdravá výživa je potrebná k dobrému fungovaniu organizmu ako celku a prispieva k prevencii množstva ochorení spojených s nadváhou alebo obezitou.

### 2 **Primeraný pohyb**

---

Neoddeliteľnou súčasťou úspešného chudnutia je pohyb. Vhodná pohybová aktivita pomáha odbúravať tukové tkanivo a zároveň posilňuje svalstvo. Pri chudnutí dávajte prednosť aeróbnym činnostiam, nezabúdajte taktiež na rutinný pohyb, ktorý je súčasťou každodenného života. Pohyb taktiež pomáha znižovať stres a s tým spojenú zvýšenú chuť na jedlo.

### 3 **Pomoc a podpora liekmi**

---

Snaženie je možné zároveň podporiť liekom – antiobezitikom, ktorý pomáha prekonať počiatočné ťažkosti spojené s chudnutím. Užívanie lieku v rámci komplexného programu chudnutia prispieva k tomu, aby ste všetky prekážky zvládli bez problémov. Obráťte sa na svojho lekára. On Vám poradí, ako schudnúť bez zbytočného hladovania a stresu.

**www.reduktip.sk**

**SCHUDNITE!**

**Lekár vie, ako  
Vám pomocť.**

Viac informácií na

**www.reduktip.sk**

alebo zavolajte

**☎ 0905 855 666**

Po – Pia : 9.00 – 16.00 hod



**Komplexná  
starostlivosť  
o klientov s nadváhou**