

NUEVO PROGRAMA DIEZ 2010

COORDINADOR: Dr. Rómulo Spadafora

DIEZ KILOS EN DIEZ SEMANAS

Esta nueva propuesta puede ayudarle a concretar sus deseos de adelgazar saludablemente trabajando para ello con objetivos posibles de alcanzar, con recursos terapéuticos de comprobada eficacia y la ayuda profesional de más de 32 años de experiencia en la lucha contra la Obesidad.

¿Por qué 10 kilos en 10 semanas?

Porque es una meta alcanzable en ese plazo razonable y que permitirá lograr no solo el éxito numérico, sino que además también disminuirán en forma muy marcada los síntomas o complicaciones que suelen acompañar al exceso de peso en la gran mayoría de los casos y mejorará la relación con la comida, a través de los cambios de algunos hábitos que se irán produciendo en ese lapso de tiempo y se irán afianzando a medida que se practiquen.

¿Cómo lograrlo si cuesta tanto bajar?

Sabía Usted que cada kilo de grasa almacenada en su cuerpo rinde 7000 calorías, y que para este almacenamiento o depósito siga aumentando "su stock" (contenido de grasa), no hace falta darse "atracones" o vivir de comilonas en comilonas, con un excedente de 200 calorías por día (promedio), es decir por comer 2 manzanas más por día, por encima de las calorías que nuestro cuerpo puede gastar, estamos en condiciones de juntar 1400 calorías por semana, aproximadamente 5400 en un mes, lo que equivaldrá a casi 750 gramos por mes, cosa que de persistir en un año tendremos 10 kilos más de grasa en los depósitos del cuerpo (Tejido Adiposo). Si en cambio logramos mantener un déficit de 1200 calorías por día, en una semana acumularemos un déficit total de más 8400 calorías que se traducirán en 1.200 Kg. de grasa menos y con ello el bienestar y la alegría de estar lográndolo, y créame (creanse a si mismo/a), que ello es totalmente posible.

¿No quiere darse esta nueva oportunidad?

Piénselo y llámenos a la brevedad, los cupos de los grupos son limitados y arrancamos en marzo.

PROPUESTA TERAPÉUTICA TIPO PARA ADELGAZAR 10 KILOS EN 10 SEMANAS

Consulta Médico-Nutricional Inicial

A. PARA PACIENTES NUEVOS

- Anamnesis exhaustiva, apertura de la historia clínica y evaluación del cuestionario llenado por el paciente.
- Examen Clínico.
- Antropometría y Adipometría (Medición de la grasa corporal.)
- Evaluación Física
- Indicación de análisis clínicos de rutina y específicos (tiroides, hipófisis etc.) Electrocardiograma,
- Indicaciones nutricionales (Valor calórico del Plan de Alimentación)
- Confección del Plan de Alimentación
- Indicación del Plan de Actividad Física.
- Entrega de carpeta de tratamiento

- **Medicación**

Consulta Médico-Nutricional Inicial

B. PARA PACIENTES QUE RETOMAN EL TRATAMIENTO

- **Examen Clínico.**
- **Antropometría y Adipometría (Medición de la grasa corporal.)**
- **Evaluación Física**
- **Indicación de análisis clínicos de rutina y específicos (tiroides, hipófisis etc.)**
- **Indicaciones nutricionales (Valor calórico del Plan de Alimentación)**
- **Confección del Plan de Alimentación**
- **Indicación del Plan de Actividad Física.**
- **Entrega de carpeta de tratamiento**
- **Medicación**

Consultas Semanales Posteriores

- **Control del peso y medidas antropométricas**
- **Control de Tensión Arterial**
- **Evolución de las medidas del cuerpo**
- **Evaluación de Test Psicológicos (Estrés, Ansiedad, Depresión)**
- **Eventuales modificaciones al Plan de comidas**

Actividad Física

- **3 veces por semana, clases grupales especiales para personas con sobrepeso de una hora de duración, supervisadas por especialistas.**
- **Caminatas Aeróbicas**
- **Ejercicios para hacer en casa**

Grupos de Aprendizaje, Contención y Apoyo

- **Terapia Cognitivo-Conductual, grupal**
- **90 minutos de duración una vez por semana**
- **Discusión de módulos y material gráfico**
- **Bibliografía**

Medicación Anti obesidad Complementaria

- **Orlistat (impide la absorción del 30 % de las grasas de la dieta**
- **Sibutramina (disminuye la sensación de Hambre y aumenta la Sacidad**
- **Flores de Bach**
- **Ansiolíticos (para aquellos pacientes cuyos niveles de ansiedad interfieren en su comportamiento)**

Todos los participantes del programa que requieran o decidan contratar el servicio de viandas light tendrán importantes descuentos como también en medicamentos

Si te interesa esta propuesta reserva tu lugar enviándonos un mail a diabaid@diabaid.org.ar / rspada@intramed.net o llamando al 4811-9413 /4173

¡¡¡NO DEJE PASAR ESTA NUEVA OPORTUNIDAD!!!