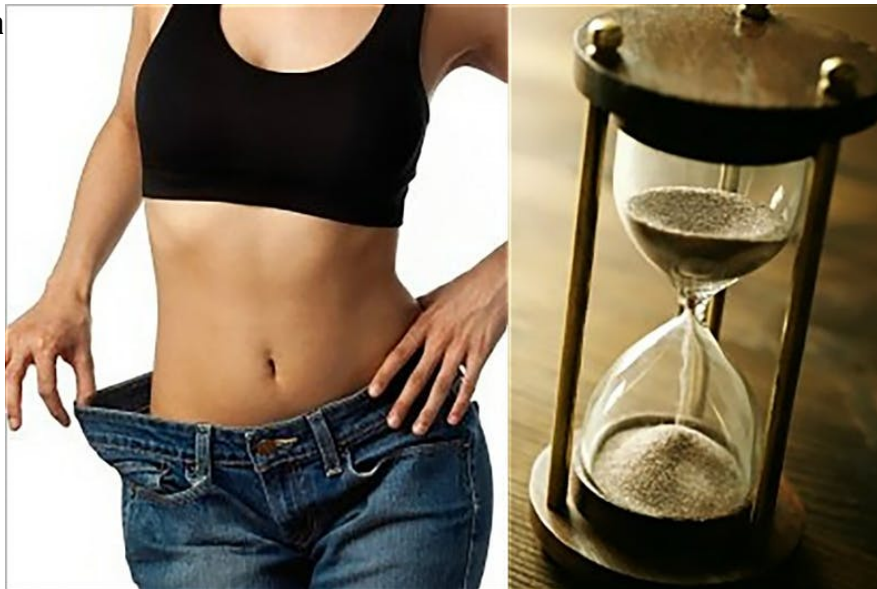


Выбор программы по снижению веса



Каждый человек, решившийся похудеть, начинает задумываться, какую же выбрать программу по снижению веса?

Очень логично и разумно искать ту, которая будет отвечать вашим потребностям и принесет долгосрочный стабильный успех.

В общем, ищите программы, которые сосредоточены на устойчивой потере веса - около полкило или килограмм в неделю, можно и больше (2 кг) – но под медицинским контролем.

Пока вы выбираете программу, задайте себе следующие вопросы:

- Является ли персонал квалифицированными консультантами или медицинскими работниками, как на пример, дипломированные диетологи, нутрициологи или врачи общего профиля либо специализированные доктора?

- Насколько у вас ограничен выбор продуктов питания?
- Кто устанавливает цель потери веса: вы или кто-то еще?
- Какой процент людей следовал этой программе?
- Какова средняя потеря веса среди людей, завершивших эту программу, и какие результаты удержания веса через год?
- Какой процент людей имел проблемы или побочные эффекты от данной диеты? Что это за проблемы и как они могут быть решены?



- Есть ли программа по удержанию достигнутой цели, которая помогает сохранить вес после похудения? Сохранение потери веса важно, поэтому для этого должен быть составлен план или как еще называют «реверсивная стратегия».

- Какова общая стоимость программы, включая пищевые продукты, заменители питания или диетические добавки, которые могут потребоваться для достижения цели?

Если вы планируете сбросить более 7-10 кг, но у вас были или есть какие-либо проблемы со здоровьем или вы принимаете лекарства на регулярной основе, то обязательно проконсультируйтесь вашим лечащим врачом или врачом-диетологом, прежде чем начинать какую-либо программу по снижению веса.

Если решили попробовать очень низкокалорийную или низкокалорийную диету (например, кетогенную очень низкокалорийную диету, не путать с кетогенной изокалорийной), то обязательно обратитесь к врачу-диетологу с целью узнать противопоказания и помощь в сопровождении на протяжении всей диеты (особенно, при наличии побочных эффектов).