

# БОРЬБА С ОЖИРЕНИЕМ: ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА В ЧЕХИИ



Проблема лишнего веса не затронула мало кого. Бесконечные диеты, специальные волшебные средства, различные гаджеты, которые худеют за вас, все это уже стало темой для анекдотов. Тем не менее, проблема существует и не различает пола и возраста, более того молодеет – настоящим бичом последних десятилетий стал лишний вес у детей и подростков. Но конечно же основной проблемой является не сам по себе лишний вес, а заболевания, к которым лишние килограммы неминуемо приводят. Кроме очевидных и неотвратимых нарушений метаболизма, болезней ЖКТ и опорно-двигательного аппарата, лишние килограммы порождают целый букет скрытых болячек. И зависимость здесь прямая – больше лишних кило – больше и серьезней заболевания. Хотя для многих, особенно женщин и детей, эстетическая составляющая избыточного веса не менее важна, так как нередко ведет к психическим расстройствам.

Немногие задумываются о причинах постоянного увеличения веса, а скорее пытаются бороться с лишними килограммами, которые являются лишь верхушкой айсберга и чаще всего быстро возвращаются назад.

Борьба с лишним весом и лечение ожирения характерна для большинства европейских стран, и многие специалисты предлагают целый ряд различных решений. Существенную выгоду в этом смысле имеет Чехия. Наличие обширной сети санаториев и курортов позволило на этой базе разработать целый спектр различных лечебных программ, направленных на [снижение веса и лечение ожирения](#) как у взрослых, так и у детей. Причем санаторное лечение детского ожирения для чешских детей в основном оплачивается из фонда медицинского страхования. В любом случае, борьба с лишними килограммами в санаториях Чехии носит системный и комплексный характер. Каждая программа тщательно подготовлена врачами, тренерами и психологами. Уникальное сочетание высококачественной диагностики, специальных процедур, упражнений и сбалансированного питания поможет избавиться от лишних килограммов и улучшить общее физическое и психическое здоровье.

## Снижение веса под руководством экспертов

Основная цель любой санаторной программы снижения веса, это не только избавиться от килограммов, а и показать вам правильный путь в питании и физических нагрузках. Чаще всего причиной ожирения является неверный образ жизни, который необходимо изменить. И именно команда экспертов сможет помочь вам ответить на вопросы что и как лучше всего изменить в вашем конкретном случае. Именно благодаря тому, что потеря веса проходит под наблюдением специалистов, результаты приходят быстро, и вся процедура по снижению веса безопасна. В рамках лечебной программы по снижению веса вы получаете исчерпывающую информацию о здоровом питании, которое подходит именно вам. В большинстве санаториев вас так же мотивируют отправиться на природу для длительных пеших прогулок или взять велосипед и отправиться на более длинную трассу, чтобы открыть для себя окрестности. В этом случае помимо избавления от лишних килограммов, вы можете расслабиться ментально.

## Как выбрать лечебную программу для снижения веса

Да, лечебных программ для снижения веса и борьбой с ожирением санатории Чехии и Словакии предлагают множество – это плюс. Но парадоксально это же и минус, потому что выбрать подходящую программу похудения само по себе не тривиальная задача. В первую очередь необходимо ясно представлять какую программу вы ищете – для взрослого или для ребенка/подростка. Дело в том, что детское лечение в санаториях Чехии по закону должно быть отделено от лечения взрослых.

### **Программы снижения веса для взрослых**

Поскольку снижение веса / борьба с ожирением у взрослых является коммерческим направлением лечения, здесь работает рыночный принцип «спрос определяет предложение». Поэтому согласно спросу в основном лечебные программы, направленные на похудение, предлагаются на базе 4\* санаториев, т.е. в более эксклюзивном варианте. Но рынок есть рынок, и конечно ряд санаториев предлагает и более экономичные программы. У большинства заказчиков возникает законный вопрос, если программа не из дешевых что еще кроме составления индивидуально разработанной программы, мониторинга специалистов, специального курса питания включает такой санаторный курс для похудения. Обычно программа рассчитана на 3 недели, иногда на 2 и включает от 25 до 30 процедур в неделю. Наиболее распространёнными процедурами являются лимфатический дренаж всего тела или отдельных проблемных зон тела, минеральные ванны, сухие углеродные ванны, анти-целлюлит дренажи и другие. Неотъемлемой частью каждой программы является индивидуальный фитнес план под руководством тренера по фитнесу.

### **Программы снижения веса для детей / подростков**

В отличие от лечебных программ по снижению веса для взрослых, детские программы в Чехии носят скорее спартанский характер и направлены на специальные виды физической активности. Конечно неотъемлемой частью является сбалансированное питание и терапевтические процедуры, но физические нагрузки под руководством специалистов являются основой каждого курса снижения веса для детей и подростков. Продолжительность детских лечебных программ обычно один месяц. Но совершенно необходимо понимать, что некоторые программы для детей имеют ограничение. Это связано с тем, что программы снижения веса в основном предлагаются для чешских детей и подростков и от определенного возраста не подразумевают присутствие родителя в качестве сопровождения. Поэтому нахождение в коллективе с языковым и культурным барьерами может быть проблематичным для многих детей и подростков. В этом случае необходимо подумать скорее о индивидуальной программе, хотя это более дорогой вариант и требуется сопровождение взрослого.

В целом лечебная программа в санатории Чехии подходит далеко не каждому, это связано и с наличием свободного времени и значительными финансовыми затратами. Но если вы все-таки решились провести с пользой для себя, то лечебный курс снижения веса может быть совмещением приятного с полезным. Для заблаговременного планирования вашего лечения, вы можете [направить нам ваш запрос](#).

Date: 2018-03-06

Article link: <https://www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/programmy-snizeniya-vesa-1251.html>