Metabolická poradna MedaFit.eu

Medafit

Medical Access to be Fit
Lékařský přístup ke zdraví

Metabolická poradna
MedaFit™

Nehubněte, ale konečně zhubněte.
Ne pro sebe, ale pro své nejbližší.

Nadváha je odrazem selhání životního stylu. Žádné jiné civilizační onemocnění není vidět na první pohled. Nadváhu ještě schováme za tričko, ale v plavkách ji již každý odhalí. Obezita je vidět i z dálky.

Naším cílem není pouhá redukce hmotnosti, ale celoživotní nastavení zdravého životního stylu. Náš program byl dlouhodobě úspěšně ověřen na klinických pracovištích. Nezkoušíme něco nového, něco nereálného a když budete s námi spolupracovat, můžeme zaručit reálný výsledek. Na prvním místě si musíme uvědomit, že právě zdánlivě jednoduché změny a režimová opatření dokážou zvrátit nežádoucí zdravotní vývoj.

Celostní nebo funkční medicínu neproklamujeme, ale praktikujeme.

Vzájemná důvěra a respekt je to, čeho si nejvíce vážíme.
Těšíme se na vzájemnou spolupráci.
Podrobnější informace naleznete na internetové stránce MedaFit.eu

Připravte si:

Obezita není jen problém zevnějšku, ale především závažné zdravotní onemocnění. Obezita je základním kamenem rozvoje metabolického syndromu, který přes rozvoj inzulínové rezistence vede k časné cukrovce druhého typu, urychlenému kornatění tepen a následně přes rozvoj vysokého krevního tlaku vede k časným oběhovým komplikacím s život ohrožujícími následky, které významně zkracují délku života.

Komplexně zpracované údaje a vyšetření jsou základem úspěšné léčby

K nastavení individuálního redukčního potenciálu si Vás dovolujeme požádat o informace.

Maximální výška a hmotnost:

otce: cm kg
matky: cm kg
partnera/ky: cm kg

Dovolujeme si požádat o uvedení Vaší hmotnosti:

v 16 letech kg a dále v grafu
před půl rokem kg
před měsícem kg

Prosíme o uvedení věku:

Ukončení vzdělání:
Změny pracovního zařazení:
Partnerské změny:
Potomka s výškou a hmotností:
cm kg
cm kg

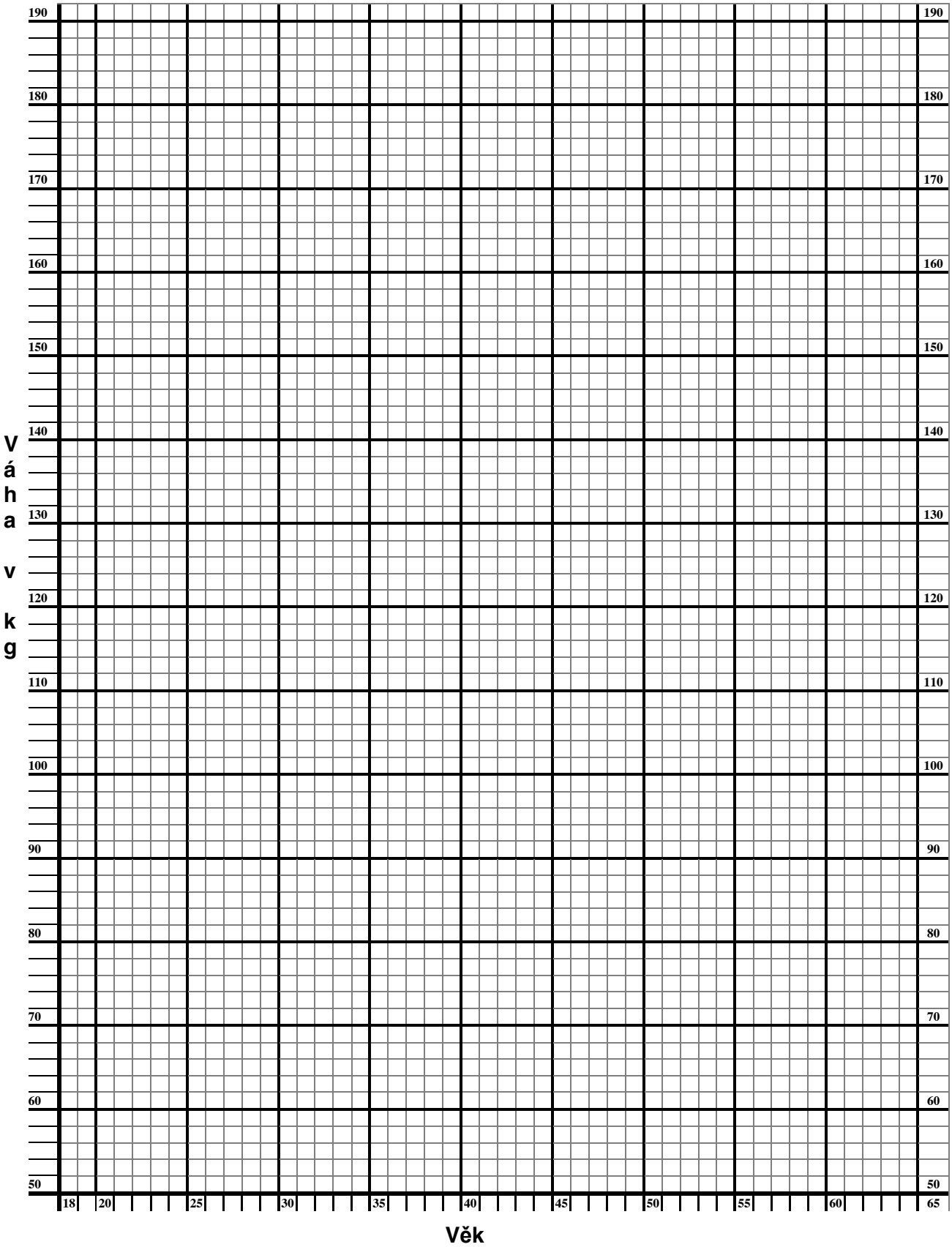
Čemu přikládáte význam ve vzestupu Vaši hmotnosti? (zakroužkujte nebo doplňte):
a) přejídání, b) menší pohybová aktivita
c) těhotenství, d) IVF, e) mateřská, f) vstup do partnerství
g) stres: partnerský, rodinný, pracovní
h) nemoc:
i) léky:
j) nástup nebo změna zaměstnání:
k) genetická dispozice po:
l) bažnění:
m) jiné:

Věk/typ redukční diety/ výsledek/ relaps do:

/ /- kg/ měsíců
/ /- kg/ měsíců
/ /- kg/ měsíců
/ /- kg/ měsíců
/ /- kg/ měsíců
/ /- kg/ měsíců

Připravte si:

Zakreslete prosím do grafu, jak se Vaše váha v průběhu let měnila, a připište, čím byla změna podmíněna (dieta, porod, farmakoterapie, úraz, změna zaměstnání, stress atd.)



Medafit

Nejčastěji bývá v obezitologi diskutovaná otázka redukčních diet, která je zejména přeceňovaná mezi ženami. Redukční diety startují redukci hmotnosti, ale jejich význam na dlouhodobé udržení hmotnosti je bezvýznamný. Hlavní podstatou všech redukčních diet je snížení energetického denního příjmu a navození negativní energetické bilance. Složení redukčních diet nemá na samotnou redukci hmotnosti žádný vliv. Do popředí dietologie se dostávají především faktory subjektivního vnímání klienta. Z tohoto pohledu jsou významnější trvale akceptovatelná dietologická opatření, která jsou šitá na míru konkrétního klienta, než samotné složení originálních

Připravte si:

Návod na záznam jídelníčku

Vhodným nástrojem pro posouzení výživy je dobře sepsaný celodenní jídelníček, který není poznamenaný výjimečnou událostí například oslavami, nevolností a podobě.

Pro nejpřesnější vyhodnocení je důležité stravu co nejlépe zaznamenat podle následujících pokynů:

- Uvést všechny potraviny, pokrmy a nápoje, které klient snědl a vypil během dne i noci.
- Specifikovat druh potraviny. Uvést název nebo značku výrobku, jeho tučnosti (polotučný/smetanový, 0,1% tuku/3,5% tuku, 30% tuku apod.) nebo jeho příchuť (bílý, čokoládový, jahodový apod.).
- Nejlépe je potraviny vážit.
- U tepelně upravených potravin je potřeba poznamenat, zda byly váženy v syrovém stavu nebo po tepelné úpravě (rozdíl je hlavně u masa, rýže, těstovin a luštěnin).
- Co nejpřesněji kvantifikovat množství zkonzumované potraviny, pokrmu a nápojů. Uvést gramáž z obalu, upřesnit počet nebo snězenou část pomocí kusů, porcí, hrníčků, mističek, misek naběraček, lžic, plátků, koleček, soust apod. (půl krajíčku šumavy, 2 plátky 30% eidamu, půl porce brambor v hromadném stravování, 2 sušenky ze 100 gramového balení, v kterém bylo 12 sušenek apod.).
- Jedná-li se o klasickou přípravu pokrmů, pak stačí připsat o jakou potravinu byla porce případně obohacena.
- U neobvyklých, krajových specialit nebo exotických receptů je vhodné upřesnit recepturu (např. 200g kuřecích prsou, 100g mrkve, 200g rajčat, 10g olivového oleje a voda, hotové jídlo vážilo 650 g a z toho snědl 150 g nebo 1/6).
- V případě balených hotových potravin je vhodné přiložit ofocenou nebo opsanou etiketu se složením a hodnotami pro energii, bílkoviny, tuky a sacharidy nebo odkaz na webové stránky potraviny s nutričními hodnotami.
- Popsat stručně fyzickou aktivitu.
- Zaznamenejte 3 dny, které nejdou za sebou, ale z nichž dva dny jsou z běžného pracovního týdne a den z běžného víkendového dne.

Třídenní záznam vstupního jídelníčku: Úterý

Protokol o příjmu stravy dne		
Snídaně: čas		
Nápoj		
Přesnídávka: čas		
Nápoj		
Oběd : čas		
Nápoj		
Svačina: čas		
Nápoj		
Večeře: čas		
Nápoj		
Doplňková výživa s časem		
jiné složky potravy konzumované		
během dne (oříšky, bonbon atd)		
nápoj s časem		
mezi jídly / druhá večeře		
Pohybová aktivita s časem		
Délka spánku		
Poznámky		

Čtvrtek | Třídenní záznam vstupního jídelníčku

Protokol o příjmu stravy dne		
<u>Snídaně: čas</u>		
Nápoj		
<u>Přesnídávka: čas</u>		
Nápoj		
<u>Oběd : čas</u>		
Nápoj		
<u>Svačina: čas</u>		
Nápoj		
<u>Večeře: čas</u>		
Nápoj		
<u>Doplňková výživa</u> s časem		
Jjné složky potravy konzumované		
během dne (oříšky, bonbon atd)		
nápoj s časem		
mezi jídly / druhá večeře		
Pohybová aktivita s časem		
Délka spánku		
Poznámky		

Třídenní záznam vstupního jídelníčku: Sobota

Protokol o příjmu stravy dne		
Snídaně: čas		
Nápoj		
Přesnídávka: čas		
Nápoj		
Oběd : čas		
Nápoj		
Svačina: čas		
Nápoj		
Večeře: čas		
Nápoj		
Doplňková výživa s časem		
jiné složky potravy konzumované		
během dne (oříšky, bonbon atd)		
nápoj s časem		
mezi jídly / druhá večeře		
Pohybová aktivita s časem		
Délka spánku		
Poznámky		

Navrhujeme:

V poradně lze realizovat laboratorní vyšetření dle Doporučeného postupu prevence a léčby obezity pouze pro samoplátce a proto Vám umožňujeme oslovit svého praktického lékaře v jehož kompetenci je realizovat vyšetření s plnou úhradou ze zdravotního pojištění ne starší roku.

Medafit

Vážená paní doktorko, Vážený pane doktore,

S potěšením si Vám dovolujeme oznámit, že Váš klient se bude účastnit redukčního léčebného programu v odborné Metabolické poradně MedaFit.eu Team prevent Santé. Vzhledem k tomu si Vás dovolujeme požádat o vyšetření podle doporučeného postupu léčby obezity a realizovat laboratorní náběry s uvedením hodnot mimo laboratorní rozmezí:

KO	hsCRP		
Glykémie	glykolovaný Hb		
KM	Krea		
AST	ALT	GMT	Amyláza
Triglyceridy	Cholesterol	HDL	LDL
TSH			

Těšíme se na vzájemnou spolupráci a věřím, že se budete moci přesvědčit o efektivnosti naší péče.

S úctou

MUDr. Zlatko Marinov
Metabolická poradna MedaFit.eu™
zlatko.marinov@teamprevent.cz, tel: 212 121 212

Prosíme o doplnění dispenzárních diagnóz:

Společně vyhodnotíme:

aktuální nadváha: kg
cenový ekvivalent: Kč
cíl: kg
proč/motivace

Zdravotní zátěž:
- úrazy:
- operace:
- inzulino rezistence
- jaterní steatóza
- hyperurikémie
- dyslipidémie
- prozánětlivý stav
- supranormální krevní tlak
- dispenzarizace
- deprese
- abuzus

Behaviorální parametry:
- osobnostní nastavení:
- ukončené vzdělání:
- pracovní zařazení:
- rodiná jednotka:
- sexuální aktivita:
- délka spánku:
- screen time:
- snídaně x týdně, hromadné stravování x týdně
- organizovaná sportovní aktivita:
- trávení víkendu:

Rodinná anamnéza:

obezita: cukrovka: hypertenze:

infarkt: mrtvice: dna:

zhoubné nádory: iné choroby:

Chronická medikace:

Dietní omezení:

Doplňky stravy:

Co jste ochotni obětovat za rok života navíc? A za rok života pro své blízké?

Nadváha ve čtyřiceti zkracuje střední délku života o 3 roky, běžná obezita o 7 a závažná obezita o 14 let.

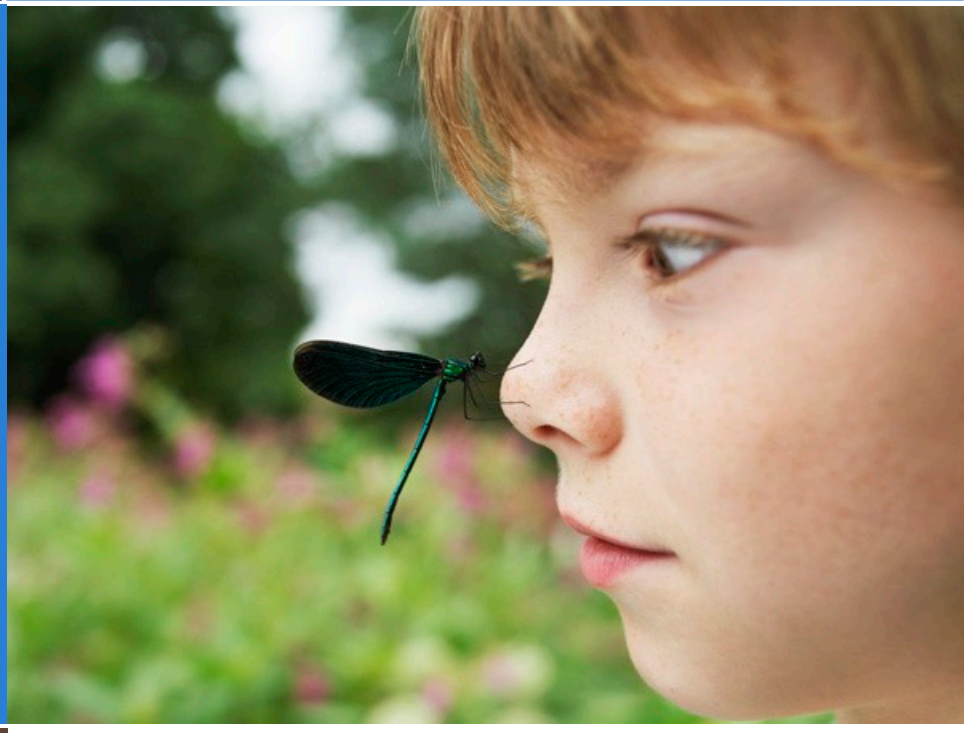
V současné době jsme zasaženi epidemií běžné obezity. Světová zdravotnická organizace identifikovala obezitu jako nejzávažnější zdravotní problém rozvinutých zemí.
V 21. století o budoucím zdraví rozhoduje zejména prevence civilizačních onemocnění.
V rámci nich má výjimečné postavení nadváha, která je jako jediná z komunitních neinfekční onemocnění vidět na první pohled.
Její závažnost tkví zejména v kardiometabolických komplikacích podmíněných centrální dysregulací energetické homeostázy s následným rozvojem patofyziologických kompenzačních mechanismů s periferní inzulinorezistencí a endoteliální disfunkcí.
Každý jedinec by měl dostat šanci uplatnit se ve zdravém životním stylu, který je nutné budovat kdykoliv, a nezažít pocit selhání v současném vysoce toxickém obezitogenním prostředí. Přesto, že za své zdraví každý zodpovídá sám, nelze to na něm samámem nechat, protože v přemíře doporučení není snadné se jen tak vyznat.

Čím větší je rozvoj civilizace, tím větší vzniká tlak na zdravý životní styl, který řeší rozpor mezi genetickou dispozicí a překotným rozvojem civilizace.
Selhání životního stylu zapříčiňuje především nedostatečná nutriční a zdravotní gramotnost. Na úrovni jednotlivce se pozvolna snižuje vliv autorit a naopak posiluje mediální šum, který je ovlivněn krátkodobými zájmovými a módními vlivy. S ntenzivním rozvojem nekorigovatelného internetového prostředí dochází k soustavnému snižování individuální zdravotní gramotnosti.
V civilizovaném světě není volný přístup ke zdroji potravin. Každý kilogram a i kilogram navíc se musí zakoupit a představuje reálnou částku 2-3 000 Kč na 1 kg tělesného tuku.
Obezita má v rámci prevence civilizačních onemocnění výjimečné postavení, protože pro ni existuje několik jednoduchých výživových principů, které, přestože na první pohled mohou působit banálně, mají překvapivý dlouhodobý výsledek. Naplnění katastrofické vize následků nadváhy a obezity jsou velkou výzvou. Záleží bez nadsázky na všech, jestli se podaří zvrátit negativní trendy vývoje zdravotního stavu.

Medafit

Obezita je závažné chronické onemocnění, které vede k významným změnám kvality života a ke zkrácení jeho délky. K úspěšné prevenci a léčbě civilizačních onemocnění včetně těch, které nejsou vidět na první pohled, je nutné stanovit jednoznačná pravidla.

Cílem léčebně preventivního programu MedaFit.eu není pouhá redukce hmotnosti, ale celoživotní nastavení zdravého životního stylu pro celou rodinnou jednotku.



Metabolická poradna MedaFit™

- Unikátní redukční program bez omezení věku a zdravotního stavu.
- Léčebný program ověřený více jak dvaceti lety klinické praxe.
- Originální postup s efektivní redukcí hmotnosti nejen klienta, ale i celé rodinné jednotky.
- Profesionální zdravotnické vedení vypracovaná s ohledem na osobní přístup.
- Patentovaný program s dlouhodobým udržením redukované hmotnosti bez JO-JO efektu.
- Lékařsky garantovaný program zaručuje vyšší úspěšnost redukce hmotnosti oproti výživovému a pohybovému poradenství.
- Přestaňte hubnout, ale konečně s námi efektivně zhubněte.

Naši milí klienti,

Dovoluji si poděkovat za důvěru, že jste si vybrali náš redukční program s úpravou životního stylu. Naše sebevědomí vyvěrá z dlouhodobé klinické praxe. Sestavili jsme pro vás originální a efektivní terapeutický program, který řeší problematiku nadváhy nejen aktuálně, ale především celoživotně.
Již dnes každý z nás rozhoduje o tom, jaké prožije stáří. Zda se dožijeme předurčených osmdesáti let. Jak budeme v důchodu dlouho sami, zda se budeme dívat z okna, jak někdo venčí mazlíka, zda ho budeme venčit a nebo chodit pro radost do práce.
Věříme, že vás mile překvapíme.

Mnoho úspěchů vám přeje

MUDr. Zlatko Marinov
odborný garant MedaFit.eu

Rozvrh programu QUICK - QUICK™ MedaFit.eu

1. Úvodní konzultace a vstupní vyšetření
2. Terapeutická konzultace
3. Kontrola nastavení léčby po 1 měsíci
4. Kontrola po 2 - 3 měsících
5. Konzultace následné léčby po 1 měsíci
6. Kontrola následné léčby po 3 měsících
7. Výstupní vyšetření a závěrečná konzultace po 4 měsících

Rozvrh programu LONG - LASTING™ MedaFit.eu

1. Úvodní konzultace a vstupní vyšetření
2. Terapeutická konzultace
3. Kontrola nastavení léčby po 1 měsíci
4. Kontrola po 2 - 3 měsících
5. Léčebná konzultace Zpátky do školních let po 1 měsíci
6. Léčebná konzultace Levou zadní po 1 měsíci
7. Léčebná konzultace Body imaging po 1 měsíci
8. Kontrolní konzultace po 1 měsíci
9. Kontrola po 3 měsících
10. Výstupní vyšetření a závěrečná konzultace po 4 měsících

Metabolická poradna

Medafit

MedaFit™
ochranná známka Medasol s.r.o.

MedaFit@medasol.eu