

# БРОСОВЫЕ КИЛОГРАММЫ

## БОРЬБА С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ — ОДНА ИЗ НАВЯЗЧИВЫХ ИДЕЙ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА, ПОЭТОМУ РЫНКУ ЕСТЬ ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ ЖАЖДУЩИМ ПОХУДЕТЬ: ЦЕНТРЫ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ ИМЕЮТСЯ В ЛЮБОМ КРУПНОМ ГОРОДЕ. В ПЕТЕРБУРГЕ ЖЕЛАЮЩИЕ МОГУТ ПОХУДЕТЬ ПРИ ПОМОЩИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ИЛИ ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ ДИЕТ. СТОИМОСТЬ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО» РАССТАВАНИЯ С СОБСТВЕННЫМИ КИЛОГРАММАМИ ВАРЬИРУЕТСЯ ОТ 17 ДО 40 ТЫС. РУБЛЕЙ.

ВЛАДА ГАСНИКОВА

Прежде чем заниматься непосредственно коррекцией веса, специалисты центров похудения изучают состояние здоровья пациента, оценивая причины, которые привели к набору лишнего веса. В состав предварительной работы с человеком, желающим похудеть, входит проведение лабораторной диагностики, в ходе которой определяется компонентный состав тела (процент жировой и мышечной тканей) и росто-весовые показатели клиента. Затем врачи анализируют рацион пациента с тем, чтобы выявить ошибки питания борца с избыточным весом.

### НЕВАЖНО КАК — ГЛАВНОЕ СБРОСИТЬ

Далее программы различных центров похудения расходятся. К примеру, в центре коррекции веса клиники «Скандинавия» после подготовительного этапа переходят к непосредственной коррекции веса при помощи лечебной физкультуры, при необходимости — медикаментозного лечения и в первую очередь рекомендации по диете, составленной исходя из индивидуальных особенностей пациента. Как рассказывает Юлия Асанина, врач гастроэнтеролог-диетолог центра коррекции веса клиники «Скандинавия», при выборе диеты для клиента во внимание принимается множество факторов: вкусовые пристрастия, аллергические заболевания, сопутствующие патологии, изменения в анализах, образ жизни, степень физической активности. «Самостоятельно все эти нюансы учесть очень сложно, именно поэтому так много людей перебирают одну диету за другой, так и не достигая желаемого результата. Кроме того, в нашей программе предусмотрен визит к психологу, который помогает пациенту настроиться на изменение образа жизни, поддерживает, не дает «сорваться», — говорит госпожа Асанина.

Дмитрий Гладков, главный врач Европейского центра снижения веса, рассказывает, что в их клинике, помимо консультаций диетологов и эндокринологов, с пациентами работают врачи-психотерапевты, помогающие сформировать психологические установки, позволяющие без волевых усилий сохранять образ жизни, способствующий похудению.

А, например, в клиниках «Доктор Борменталь» диеты не используют так же, как и голодание, суггестивные технологии (гипноз), повышение физических нагрузок и прием препаратов для похудения — причем эти способы борьбы с лишним весом пациентам даже запрещаются. После подготовительного этапа в «Докторе Борментале» переходят к трехаспектному психологическому тренингу. Его первый аспект направлен на глубинную проработку причин набора лишнего веса, которые индивидуальны у каждого человека. Спе-



СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРЕДЛАГАЕТ МАССУ СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ЛИШНИХ ДЕЛЕНИЙ НА САНТИМЕТРОВОЙ ЛЕНТЕ» — ОТ ДИЕТ ДО ГИПНОЗА

циалисты учат пациента вырабатывать спокойное отношение к еде, справляться со стрессовыми ситуациями, вызывающими переедание, повышают мотивацию на снижение веса, нормализуют аппетит. Биологическая часть психологической работы с клиентом подразумевает овладение навыками рационального питания, уменьшение объема желудка и ускорение обменных процессов. В психосоциальном плане человека обучают работать с пищевыми привычками, овладевать навыками поведения в ситуациях, провоцирующих переедание: в гостях, на застольях, в кафе.

Во время психологического тренинга по снижению веса, как рассказывают в клинике «Доктор Борменталь», применяются дыхательные, трансовые, медитативные психотерапевтические техники, одобренные Минздравом.

«После прохождения тренинга человек начинает снижать вес в зависимости от количества лишних килограммов, соблюдения рекомендаций и индивидуальных особенностей организма: уже после первой недели вес снижается на 0,5–3 кг. В дальнейшем при соблюдении всех рекомендаций вес снижается на 2–5 кг в месяц. Если исходная масса тела очень большая, то вес снижается быстрее, особенно в первые месяцы — около 10–12 кг в месяц, согласно клиническим наблюдениям», — говорят специалисты «Доктора Борментала».

Но независимо от того, каким путем разные центры борются с лишними килограммами пациентов, программы являются комплексными и включают в себя, помимо непосредственного этапа похудения, эстетико-оздоровительную программу.

разнятся, как и их программы — в каких-то обещают лишь отнестись «с вниманием к индивидуальным проблемам каждого пациента и подобрать оптимальные сроки коррекции его веса». В других обещают «качество работы своих специалистов и их высокую квалификацию», в третьих — при соблюдении всех рекомендаций специалистов — «снижение аппетита, сокращение желудка, ускорение обменных процессов, снятие психологической зависимости от пищи, усиление мотивации на достижение цели».

Стоимость программ коррекции веса в «Скандинавии» варьируется от 30 до 40 тыс. рублей и зависит от компонентов, входящих в ту или иную программу. При этом, как говорит Юлия Асанина, противопоказаний у методов, используемых в ее клинике, нет. «Это связано с тем, что мы подбираем программы, учитывающие состояние здоровья пациента на основе клинико-лабораторных данных и других обследований», — поясняет госпожа Асанина.

В «Докторе Борментале» не скрывают, что их программа имеет противопоказания: помочь похудеть в этом центре не смогут людям, страдающим инсулинозависимым сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями, состоящим на учете в психоневрологическом диспансере, беременным и кормящим грудью женщинам. При этом стоимость годовой программы снижения веса составляет 27,8 тыс. рублей. За эти деньги пациент получает помимо работы со специалистами еженедельное sms-сопровождение в течение полугодия и сеанс аудиовизуальной стимуляции на аппарате Voyager для нормализации аппетита и повышения мотивации на достижение цели.

В Европейском центре снижения веса средняя стоимость программы составляет 17 тыс. рублей, при этом зависит она от «объема лечения и желания пациента». ■

Это объясняется тем, что снижение веса представляет собой процесс серьезной перестройки в организме. Поэтому клиентов во время их расставания с лишними кило сопровождают терапевты, эндокринологи, дерматокосметологи, остеопаты, массажисты. Помимо этого систематически проверяются анализы пациентов и производятся контрольные измерения на анализаторе состава тела методом импедансометрии, который позволяет оценить текущее соотношение жировой, костной и мышечной массы в теле и проследить динамику изменений. А в Европейском центре снижения веса даже функционирует отделение пластической хирургии, где при необходимости и по желанию пациента проводятся операции липосакции, абдоминопластики, удаляются локальные отложения жировой ткани.

**ЗА ЧТО ПЛАТИМ?** Гарантии, которые дают своим клиентам центры похудения,



Санкт-Петербургский  
Государственный Медицинский Университет  
имени академика И.П.Павлова

## 16 клиник – 100 отделений

www.spb-gmu.ru



Ваш доктор –  
Мавлет  
Шакирович  
Вахитов,  
хирург-флеболог

- + гинекология
- + урология
- + дерматология
- + аллергология
- + пульмонология
- + кардиология
- + гастроэнтерология
- + эндокринология
- + офтальмология
- + флебология
- + ЛОР-болезни
- + лабораторные и аппаратные исследования

ул. Льва Толстого, д. 6-8  
метро «Петроградская»  
тел.: (812) 329 0333

ЛЕЧЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!