



## Zpátky do školních let S dětmi proti nadváze

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.

Zpátky do školních let

Vzájemná důvěra a respekt je to, čeho si nejvíce ceníme.



Těšíme se na vzájemnou spolupráci.

Podrobnější informace naleznete na internetové stránce [medafit.eu](http://medafit.eu)

S DĚTMI PROTI NADVÁZE

Dobrý den

Dovolujeme si vám gratulovat. Vstupujete na cestu výstavby zdravého životního stylu, který zároveň upraví hmotnost vašich nejbližších.

Pro úspěšný start léčby prosíme věnujte pozornost následujícímu postupu:

Prosíme, seznamte se se stránkami [www.sdetmiprotinadvaze.cz](http://www.sdetmiprotinadvaze.cz), zaregistrujte se a vložte hmotnostní data podle stránky č. 2. Realizujte laboratorní vyšetření u praktického lékaře podle stránky č. 9.

Zaznamenejte tří denní jídelníček podle pokynů na stránce č.5. Vyplněný jídelníček předložíte v Obezitologické poradně.

Souhrn postupu:

1. Prostudujte brožuru a zaznamenejte tři denní jídelníček
2. Realizujte laboratorní náběry.
3. Registrujte se na [www.sdetmiprotiobezite.cz](http://www.sdetmiprotiobezite.cz) a zadejte míry a váhy.

V případě dotazů nás kontaktujte na e-mail:  
[medafit@medasol.eu](mailto:medafit@medasol.eu)

Na spolupráci se těší

Tým S dětmi proti nadváze ve spolupráci



Prosíme o doplnění  
dispenzárních diagnóz:

Vážená paní doktorko, Vážený pane doktore,

S potěšením si Vám dovoluujeme oznámit, že Váš klient se bude účastnit redukčního léčebného programu v odborné Obezitologické poradně. Vzhledem k tomu si Vás dovoluujeme požádat o vyšetření podle Doporučeného postupu léčby obezity a realizovat laboratorní náběry.

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

Prosíme o vyloučení patognomické nadváhy, jejíž léčba není určena pro řešení v obezitologické poradně.

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

S úctou

MUDr. Zlatko Marinov  
Obezitologická poradna



Nejčastěji bývá v obezitologii diskutovaná otázka redukčních diet, která je zejména přeceňovaná mezi ženami. Redukční diety startují redukcí 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 redukcí 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 diet.

## Návod na záznam jídelníčku

Vhodným nástrojem pro posouzení výživy je dobře sepsaný celodenní jídelníček, který není poznamenáný výjimečnou událostí například oslavami, nevolnostmi 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 příchutí (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 sněženou 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.

Děkujeme za Vaši spolupráci

## Třídenní záznam vstupního jídelníčku: úterý

<b>Protokol o příjmu stravy dne</b>	
<b>Snídaně: čas</b>	
Nápoj	
<b>Přesnídávka: čas</b>	
Nápoj	
<b>Oběd : čas</b>	
Nápoj	
<b>Svačina: čas</b>	
Nápoj	
<b>Večeře: čas</b>	
Nápoj	
<b>Mezi jídly / Druhá večeře: čas</b>	
jiné složky potravy konzumované během dne (oříšky, bonbon atd)	
<b>Pohybová aktivita: čas</b>	
<b>Délka spánku: čas</b>	

## Třídenní záznam vstupního jídelníčku: čtvrtek

<b>Protokol o příjmu stravy dne</b>		
<b>Snídaně: čas</b>		
Nápoj		
<b>Přesnídávka: čas</b>		
Nápoj		
<b>Oběd : čas</b>		
Nápoj		
<b>Svačina: čas</b>		
Nápoj		
<b>Večeře: čas</b>		
Nápoj		
<b>Mezi jídly / Druhá večeře: čas</b>		
jiné složky potravy konzumované během dne (oříšky, bonbon atd)		
<b>Pohybová aktivita: čas</b>		
<b>Délka spánku: čas</b>		

## Třídenní záznam vstupního jídelníčku: sobota

<b>Protokol o příjmu stravy dne</b>	
<b>Snídaně: čas</b>	
Nápoj	
<b>Přesnídávka: čas</b>	
Nápoj	
<b>Oběd : čas</b>	
Nápoj	
<b>Svačina: čas</b>	
Nápoj	
<b>Večeře: čas</b>	
Nápoj	
<b>Mezi jídly / Druhá večeře: čas</b>	
jiné složky potravy konzumované během dne (oříšky, bonbon atd)	
<b>Pohybová aktivita: čas</b>	
<b>Délka spánku: čas</b>	





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 disregulací 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 průměre doporučení není snadné se jen tak vyznat.

## 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.

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 intenzivním 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.



## Naši milí klienti,

Dovoluji si Vám poděkovat za důvěru, že jste si vybrali náš program úpravy životního stylu. Naše sebevědomí vyvěrá z dlouhodobé klinické praxe. Sestavili jsme originální a efektivní terapeutický program, který řeší problematiku nadváhy nejen aktuálně, ale především celoživotně.

Již dnes každý z nás rozhoduje o tom, jaké prožijeme stáří. Zda půjdeme dětem na pohřeb. Zda se dožijeme předurčených osmdesáti let. Jak budeme v důchodu dlouho sami bez partnera, 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



## Redukční program Zpátky do školních let S dětmi proti nadváze

- Léčba nadváhy s e-mailovou podporou jednou týdně po dobu čtyř měsíců.
- Léčebný program je ověřený více jak 20 lety praxe.
- Originální postup vede k efektivní redukci váhy nejen pacienta ale i celé rodinné jednotky.
- On-line sledování průběhu léčby.
- Pro akceleraci váhového úbytku využíváme farmakoterapii.
- Léčebný program je efektivní bez omezení věku.
- Originální program je zaměřený na dlouhodobé udržení redukované váhy.



**S DĚTMI PROTI NADVÁZE**

[sdetmiprotinadvaze.cz](http://sdetmiprotinadvaze.cz)

[sdetmiprotinadvaze@medasol.eu](mailto:sdetmiprotinadvaze@medasol.eu)