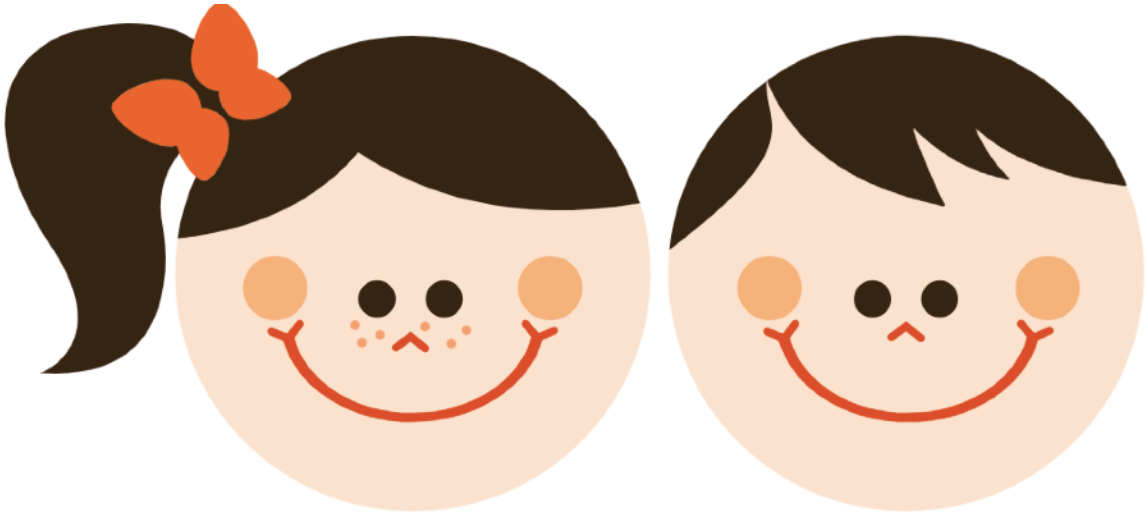
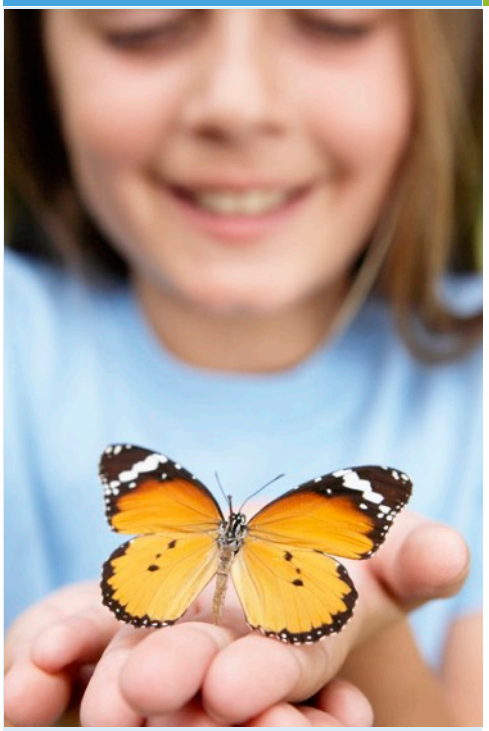


S DĚTMI PROTI NADVÁZE

Obezitologická poradna MedaFit
e-mailový redukční program on-line



Děkujeme Vám za důvěru

Nadváha je zrcadlem životního stylu. Na postavě se odráží genetika a především veškeré nedostatky a neúspěchy režimových opatření, které vedou k pozitivní nerovnováze v energetickém příjmu a výdeji.

Naším cílem není pouhá redukce hmotnosti, ale celoživotní nastavení zdravého životního stylu. Náš program byl dlouhodobě úspěšně ověřen na klinických pracovištích FN Motol. Nezkoušíme něco nového, něco nereálného a když bude celá rodina 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.

Lépe je dnes řešit pohodlně 2 kg nadváhy než za dva roky nereálně 20 kg obezity.

Vzájemná důvěra a respekt je to, čeho si nejvíce ceníme. Těšíme se na vzájemnou spolupráci.

Podrobnější informace naleznete na internetové stránce sdetmiprotinadvaze.cz .

S dětmi proti nadváze

sdetmiprotinadvaze.cz

sdetmiprotinadvaze@medasol.eu

Dobrý den,

Dovolujeme si vám gratulovat. Vstupujete na cestu výstavby antiobezitogenního prostředí. Unikátní redukční program **S dětmi proti nadváze** vám nabízíme ve spolupráci s **Obezitologickou poradnou MedaFit.eu.**

Pro úspěšnou spolupráci prosíme věnujte pozornost následujícímu postupu:

Prosíme, seznamte se se stránkami sdetmiprotinadvaze.cz a zaregistrujte se na nich.
Spuštění koučinkového programu:
Přes uvítací e-mail proklikem na koučinkový program přejděte do e-shopu Medafit.cz a uhraďte registrační poplatek.
Po zaznamenání úhrady registračního poplatku vám zašleme faktura a výzvu k zadání času a dne v týdnu, který si vyberete pro zasílání e-mailů a přiložte sken Informovaného souhlasu strana č 12. *POZOR při prodlení zkontrolujte spamovou nebo hromadnou schránku.*
Podklady koučinkového programu:
Na www.sdetmiprotinadvaze.cz vložte data podle stránky č. 2.
U praktického dětského lékaře realizujte laboratorní vyšetření podle stránky č. 4.
Zaznamenejte třídenní jídelníček podle pokynů na straně č. 5.
Interakce v koučinkovém programu:
Jednou měsíčně reagujte na výzvy koučinkového programu o zadání hmotnostních dat a o záznamu zašlete informaci na sdetmiprotinadvaze@medaso.eu na základě které obdržíte individuální doporučení e-mailem.
Vyplněný jídelníček a laboratorní výsledky předložíte v Obezitologické poradně MedaFit.eu na základě e-mailové výzvy za 3 měsíc po spuštění koučinkového programu.

SOUHRN POSTUPU

1. Prostudujte brožuru a registrujte se na sdetmiprotiobezite.cz
2. Uraďte registrační poplatek na MedaFit.cz a zašlete Informovaný souhlas a čas a den kloučinkových e-mailů.
3. Zadejte míry a váhy, zaznamenejte 3 denní jídelníček a realizujte laboratorní vyšetření.
4. Jednou měsíčně zašlete informaci o zaznamenání hmotnosti na sdetmiprotinadvaze@medafit.eu.
5. Za 3 měsíce se po výzvě objednejte na MedaFit@medasol.eu k osobní konzultaci.

V případě dotazů nás kontaktujte na e-mail: sdetmiprotinadvaze@medasol.eu .

Obezita je závažné chronické onemocnění, které vede k významným změnám kvality života a ke zkrácení jeho střední délky.
K její úspěšné léčbě, ale I všech ostatních civilizačních onemocnění, které nejsou vidět na první pohled, je nutné stanovit jednoznačná pravidla od dětství. Cílem preventivně léčebného rodinného programu není pouhá redukce hmotnosti, ale celoživotní nastavení zdravého životního stylu pro celou rodinnou jednotku.

Komplexně zpracované údaje a vyšetření jsou základem úspěšné léčby

Redukční program *S dětmi proti nadváze* je určen pro rodiny, které jsou ohrožené rozvojem nadváhy, mají již nadváhu nebo běžnou obezitu.

Jak poznáme nadváhu

Odhalit situaci vašeho dítěte pomohou tzv. růstové grafy, které slouží k porovnání výšky a hmotnosti dítěte s hodnotami dětí jeho věku v celé populaci. Zjištěné hodnoty jsou objektivní a ukáží Vám, zda dítě je hubené, štíhlé, statné nebo má nadváhu.
Registrovaný přístup na *sdetmiprotinadvaze.cz* umožňuje posoudit stav výživy v časovém průběhu.
Podrobnější informaci naleznete na stránkách projektu S dětmi proti obezite *sdetmiprotinadvaze.cz*

K nastavení vhodného redukčního potenciálu si Vás dovolujeme požádat o aktuální informace z rodinného prostředí, které po registraci na *sdetmiprotinadvaze.cz* zaznamenejte u aktuální rodinné jednotky:

Datum narození, aktuální výška a hmotnost

otce
matky
sourozenců
druha
družky

U dítěte s nadváhou zadejte datum narození, míry a váhy uvedené v zdravotním průkazu z dispensárních prohlídek od 3 let, před půl rokem, před měsícem a aktuální.

Vzniklý graf umožňuje posoudit stav výživy.

S dětmi proti nadváze

Nadváha není jen problém zevnějšku, ale především závažným zdravotním problém. 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 k časným oběhovým komplikacím s život ohrožujícími následky.
Před spuštěním e-mailingu je vhodné realizovat podrobné lékařské vyšetření.

Vážená paní doktorko, Vážený pane doktore,

S potěšením si Vám dovolujeme oznámit, že Váš klient se spolu se svou rodinou bude účastnit redukčního léčebného programu S dětmi proti nadváze. Vzhledem k tomu si Vás dovolujeme požádat o vyšetření podle Doporučeného postupu prevence a léčby dětské obezity.

Prosíme o změření :
TK mmHg, **výšky:** cm, **hmotnosti:** kg
obvodu paže: mm, **obvodu břicha**: mm
Prosíme o realizaci laboratorních vyšetření:

KO	**hsCRP**		
Glykémie	**KM**		
AST	**ALT**	**GMT**	
Triglyceridy	**Cholesterol**	**HDL**	**LDL**
TSH			

Prosíme o vyloučení závažné nebo patologické nadváhy, která není určená pro řešení v programu S dětmi proti nadváze.

Těšíme se na vzájemnou plodnou spolupráci a věřím, že se budete moci přesvědčit v brzké době o efektivnosti našeho programu.

S úctou

prim. MUDr. Zlatko Marinov
Obezitologická poradna MedaFit.eu
Medasol s.r.o.

dispenzární diagnózy:

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 diet.

Tento princi platí zejména v dětské obezitologii, kde jsme postaveni před základní otázku: Jak nastavit účelnou redukční dietu aniž bychom poškodili dětský organismus ve vývoji a zabrzdili jeho zdárný růst.

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 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		

Čtvrtek

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		

Třídenní záznam 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		

V současné době jsme zasaženi globální pandemií běžné obezity. V 21. století o budoucím zdraví nejen jednotlivce ale i celé společnosti rozhoduje zejména prevence civilizačních onemocnění.
V rámci civilizačních onemocnění má výjimečné postavení nadváha, která je jako jediná z neinfekční onemocnění vidět na první pohled, a její včasná intervence naplňuje atributy primární prevence celé řady nejzávažnějších civilizačních onemocnění.

Světová zdravotnická organizace identifikovala obezitu jako druhý nejzávažnější zdravotní problém rozvinutých zemí. Její závažnost tkví zejména v kardiometabolických komplikacích podmíněných centrální dysregulací energetické homeostázy s následným rozvojem patofyziologických kompenzačních mechanismů s periferní inzulinorezistencí a endoteliální disfunkcí. Nadváha ve čtyřiceti zkracuje střední délku života o 3 roky, běžná obezita o 7 a závažná obezita o 14 let.

Staňte se pozitivním vzorem

Není dobré u dětí používat dvojí metr. Platí totiž, že o co méně mluví, o to více nás pozorují. A dítě není shovívavý soudce.

Rodina představuje bezpečný přístav, v němž se dětem dostává ochrany, ocenění a kde se tvoří jejich vlastní sebevědomí. Rodinný životní styl je odpovědný za nedostatky a neúspěchy režimových opatření, které vedou k pozitivní nerovnováze v energetickém příjmu a výdeji. V civilizovaném světě není volný přístup ke zdroji potravin. Každý kilogram a i kilogram navíc se musí zakoupit a reálnou částku 2-3 000 Kč na 1 kg tělesného tuku. Dítě nemá ekonomickou moc. Dítě nevydělává, nenakupuje, nevaří. Dítě doma jen jí. Odpovědnost padá výhradně na rodiče, protože oni mají prostředky k tomu, aby celý rodinný „systém" nastavovali a měnili. A jedině oni mají moc dítěti z obezitogenního bludného kruhu, do kterého dítě upadlo, pomoci.
Na utváření dětského světa se podílí škola, kamarádi, zájmy, ale nejvíce ze všeho rodina. Rodina představuje základní stavební kámen dětského světa, na kterém dítě postaví celý svůj budoucí život. Životní styl rodiny se vždy v plném rozsahu odrazí na návycích a zvycích jejich nejmenších členů. Pokud rodina tráví víkendy na horách a sport je nenásilnou formou začleněn do jejího života, pak je jen malá pravděpodobnost, že dítě prosedí celé dny u počítače nebo televize s pytlíkem čipsů nebo čokolády.

Naši milí klienti, vážení rodiče

Dovoluji si vám poděkovat za důvěru, že jste si vybrali náš program výstavby antiobezitogenního prostředí. Naše sebevědomí vyvěrá z dlouhodobé klinické praxe, které nám umožnilo sestavit efektivní a originální terapeutický program, který řeší problematiku nadváhy nejen aktuálně, ale především celoživotně. Jedenkrát týdně vás provedeme přestavbou rodinného životního stylu.
Již dnes každý z nás rozhoduje o tom, jaké dětství prožijí naše děti, jak se uplatníme v plnoletosti a jaké prožijeme stáří. Zda se dožijeme předurčených osmdesáti let, zda se budeme dívat z okna, jak někdo venčí mazlíka, zda ho budeme venčit a nebo chodit pro radost do práce. Zkusme spolu pohlédnout do křišťálové koule a nechme z baculaté housenky vylíhnout motýla a v plné kráse ho vypustit do oblak.

Mnoho úspěchů vám přeje MUDr. Zlatko Marinov
odborný garant

S DĚTMI PROTI NADVÁZE

Medasol s.r.o.

sdetmiprotinadvaze.cz

sdetmiprotinadvaze@medasol.eu

Redukční program MedaFit
S dětmi proti nadváze

•Léčba nadváhy a obezity 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 spolupracujeme s lázněmi.

•Léčebný program je efektivní již od věku 3 let.

•Originální program je zaměřený na dlouhodobé udržení redukované váhy.

•Program garantuje úspěšnou redukci hmotnosti.

Informovaný souhlas zákonného zástupce se zpracováním osobních údajů Obezitologické poradny MedaFit

MedaFit@medasol.eu

Jméno a příjmení:……

r.č./č.p…… ZP …….

Bydliště …….

e-mail……tel……

praktický lékař .....

Vážená paní, vážený pane,

na základě Vašeho zájmu o léčbu nadváhy osoby Vámi zastupované vám byl nabídnut program **S dětmi proti nadváze** ve spolupráci s **Obezitologickou poradnou MedaFit**. Uvedené osobní údaje jsou určené pro vykazování úhrady ze zdravotního pojištění pro Obezitologickou poradnu MedaFit.

Souhlas zákonného zástupce: Byl(a) jsem seznámen(a) s nakládáním s osobními údaji měl(a) jsem možnost vyptat se na podrobnosti. Poučení jsem rozuměl(a). Potvrzuji, že jsem byl(a) poučen(a) o právech na ochranu osobních údajů, zejména o skutečnosti, že tento souhlas mohu kdykoliv odvolat.

Dobrovolně souhlasím, aby údaje o mé osobě a o osobě mnou zastupované byly zaznamenávány za účelem léčebného programu Obezitologické poradny MedaFit.

V ……. dne ……

poučení poskytl prim. MUDr. Zlatko Marinov Podpis (zákonného zástupce)

Identifikace zákonného zástupce:

Jméno a příjmení:.....Datum narození:.....

Vztah k pacientovi:.....

Záznam výstupního vyšetření dne:

dispenzární dg:

vstupní výška: cm hmotnost: kg percentil BMI

výstupní výška: cm hmotnost: kg percentil BMI
obvod břicha: mm obvod paže: mm
TK: mm Hg Puls:

Zdravotní zátěž:
- inzulinorezistence
- jaterní steatóza
- hyperurikémie
- dyslipidemia
- hypothyreosa
- prozánětlivý stav
- supranormální krevní tlak

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

Behaviorální parametry vstupní:
- screen time: h/d
- prarodič / vychovatel: /týdně
- délka spánku:
- snídaně x týdně, školní stravování x týdně
- sportovní kroužek:
- trávení víkendu: doma, nákup, venku, výlet

Behaviorální parametry výstupní:
- screen time: h/d
- prarodič / vychovatel: /týdně
- délka spánku:
- snídaně x týdně, školní stravování x týdně
- sportovní kroužek:
- trávení víkendu: doma, nákup, venku, výlet