

Стройнеем с удовольствием!

Проект ООО «Медведь» по снижению лишнего веса, представленный на региональный этап конкурса «100 лучших товаров России - 2013», можно считать одним из самых необычных за все 16 лет существования конкурса. При виде фотографий одной из пациенток ДО и ПОСЛЕ завершения курса похудения эксперты ахнули от удивления.

100 лучших товаров России

На этих снимках - сама директор медицинского центра «Медведь» Надежда Удачина, чудесным образом преобразившаяся из женщины с пышными формами в элегантную даму со стройной подтянутой фигурой. Такой Надежда Валентиновна стала два года назад, на себе апробировав методику по снижению веса, которая помогла ей скинуть более 40 килограммов. Мы решили побывать в Великом Устюге, чтобы увидеть медицинский центр и его креативного руководителя.

ООО «Медведь» располагается в уютном трехэтажном особняке в центре города. Знакомимся с директором. Фотографии не обманули - в жизни Надежда Валентиновна выглядит не менее потрясающе. Нам не терпелось выведать секреты ее привлекательности.

Выведать ничего не пришлось. Все «секреты» раскрыты в лечебно-оздоровительной программе с говорящим названием: «С удовольствием стройнеем, держим вес и хорошо едим», основанной на достижениях современной науки диетологии и личностно ориентированной психотерапии, которые Надежда Удачина изучила, дополнила комплексом несложных, но эффективных упражнений, испытала на себе и внедряет в практику своего медицинского центра. Разработанная ею программа была аттестована и получила высокую оценку авторитетных экспертов областного уровня. Но для ее успешной реализации требовалось самое главное - команда профессионалов, которую директор тщательно подбирала.

Программа включает в себя целый комплекс мероприятий. Продолжительность ее - два месяца, стоимость - 4 тысячи рублей. Группа состоит из 15 пациенток, решивших снизить вес. С помощью изометрического прибора еженедельно определяется биологический возраст женщины, содержание в их организме воды, жира, костной и мышечной массы, на каждую оформляется процедурная кар-

та, куда вносятся эти данные, назначения врача и результаты лечения.

После медицинского исследования крови на сахар и холестерин, ЭКГ, УЗИ щитовидной железы женщин ждет встреча с врачом-терапевтом-эндокринологом Василием Жироховым, который отмечает прямую связь между повышенным весом и сахарным диабетом. Как правило, ожирение и является его причиной. Сбросив вес под наблюдением врача, многие из пациенток снижают дозу потребления инсулина, «уходят» от таблеток и высокого давления, снижается риск инсультов, инфарктов, исчезает одышка, появляются активность и работоспособность.

Однако главный залог успешного лечения - психологический настрой, выработка и закрепление мотивации. С каждой из пациенток индивидуально работают профессиональные психологи - сама Надежда Валентиновна и ее молодая помощница Жанна Арзубова-Чебыкина.

- Казалось бы, у женщин, которые обращаются к нам за помощью, - одна и та же цель - снизить вес, - рассказывают они. - Но постепенно, сеанс за сеансом, мы выходим на глубинные проблемы в их семьях, на работе, в отношении с мужчинами, которые женщины пытаются «заедать», компенсировать отсутствие радости чем-нибудь вкусеньким: поела - и на душе стало легче... В принципе, если очень захотеть, вес сбросить несложно. Самое главное - удержаться на достигнутом уровне на долгие годы. Поэтому мы свою задачу видим в том, чтобы кардинально перестроить сознание пациентов, их образ жизни.

Ядром программы считается курс «Основы питания» и сопутствующие ему физические тренировки по эффективной аэробной методике «БодиФлекс», которые проводит высокопрофессиональный специалист, аттестованный Сибирским федеральным центром оздоровительного питания по программе «Здоровое питание - здоровье нации», технолог производства Елена Хомутинникова. Примечательный штрих к ее портрету: на встречу с нами Елена Николаевна пришла с внучкой на руках, которую мы приняли за дочку, и были



Надежда Удачина ДО...

поражены, узнав, что этой молодой, стройной, без единой морщинки женщине уже за 50!

- Состояние нашего организма, внешности, здоровья на 80% зависит от того, что мы едим, - убеждена она. - Поэтому я должна научить женщин правильно подбирать рацион, ограничивать себя в еде без всякого насилия над собой, сжигать жиры с помощью кислорода, чтобы произошла перестройка в процессе обмена веществ, - и тогда они буквально на глазах начинают хорошо себя чувствовать, молодеть, любить себя.

В программу по похудению и коррекции фигуры входят также мониторинг очищения кишечника, инфракрасная и корейская сауна, подводный душ-массаж и многое другое. В конце курса пациентки заполняют анкету по оценке удовлетворенности медицинской помощью. Недовольных нет, наоборот, многие оставляют благодарности.

Заветной мечтой Надежды Валентиновны и ее команды является организация санаторно-курортного лечения, что позволило бы помочь обрести стройность, вернуть здоровье и уверенность в себе не только жителям Великого Устюга, но и иногородним, так как в группах уже сейчас занимаются пациентки из Коряжмы, Нюксеницы и Кичменгского Городка. Возникают определенные трудности в работе с подростками, им как никому необходима психологическая поддержка во время всего курса лечения. Есть потребность в снижении веса и у мужчин, а работа с этой группой пациентов тоже обладает своей спецификой.



...и в процессе.



В центре в настоящее время дарят женщинам красоту три профессиональных косметолога, используя новые направления эстетической медицины по очень приемлемым ценам, а госпитализация пациентки позволила бы дополнительно использовать и элементы пластической хирургии.

Услуги, представленные в ООО «Медведь»: гирудо- и рефлексотерапия, спа-процедуры и физиолечение, озон- и лазеротерапия, различные виды массажа и профессиональные консультации специалистов - могут стать причиной посещения Великого Устюга в туристическое межсезонье, а при содействии ОАО «Корпорация развития Вологодской области» медицинский центр «Медведь», будем надеяться, в ближайшее время воплотит свою мечту и станет надежным партнером проекта «Великий Устюг - родина Деда Мороза» в сегменте оздоровительного туризма.

**г. Великий Устюг,
Советский пр-т, д. 66,
тел.: (81738) 2-32-16, 2-32-26,
8-921-531-85-68.**

ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Полезные советы

Как поддерживать фигуру

Многие эксперты уверены, что можно есть все, если соблюдать определенные правила.

- Обязательно съедать утром горячий завтрак, состоящий: 1/4 белок (сыр, творог, орехи, постное мясо, индейка, кура, рыба), 1/4 медленноусваивающиеся углеводы (гречневая, овсяная каши, мюсли), 1/2 клетчатка (зелень, овощи, фрукты). стакан воды, выпитый с утра, раскачивает обмен веществ. Пищу, съеденная в течение часа после пробуждения, усваивается полностью.

- Тщательно пережевывать пищу, каждый кусочек жевать 30-40 раз.

- Пить достаточно воды, ставьте возле себя бутылку с водой, через каждые 2-3 часа пить по несколько глотков.

- Не голодать, между приемами пищи, не перекусывать пирожными, конфетами, бутербродами, не принимать пищу на бегу, перед телевизором, с книгой.

- Устраивать перекусы каждые три часа: яблоко, киви, груша, перец, салат без майонеза. Лучше заправить лимонным соком. При чаепитии вместо конфет и сахара использовать яблоко, апельсин, грушу.

- Повесить зеркало на холодильник, изображения стройных людей в комнате.

- Ваша еда на один раз не должна превышать объема стакана.

- Спать с выключенным светом, гормон «похудения» вырабатывается с 23.00 до 01.00. Полноценный сон, не менее 7-9 часов, сокращает опасность женского ожирения на 20%.



Чтобы быть стройной, нужно следить за собой систематически.

