**Снижение веса**

Программа по снижению и коррекции веса в санатории «Черная речка» создана не только для эстетического, но и для лечебного, профилактического и оздоровительного эффекта.

• *Избыточный вес*

В этом случае лишний вес начинает пагубно влиять на стабильную работу организма: сердца и системы кровообращения, щитовидной железы и обмена веществ, позвонка и суставов.

• *Проблемы с сердечно-сосудистой системой*

Лишний вес, гипертония, повышенный холестерин и атеросклероз, повышенный сахар и диабет чаще всего "идут рука об руку".

• *Уже были попытки бороться с лишним весом*

Вы пробовали диеты, занятия в тренажерном зале, уменьшали количество потребляемой пищи, но все это не дало долговременного результата.

*Противопоказания к прохождению программы:*

• Необходимость хирургического лечения ишемической болезни сердца или другой патологии сердечно-сосудистой системы.

Результат программы Снижение веса и коррекция метаболического синдрома:

1) *Диагноз и программа лечения*

Полное обследование организма, в частности, сердечно-сосудистой системы и обмена веществ. Выявляем причины избыточного веса: медицинские, психологические, поведенческие. У вас на руках останутся расшифрованные данные исследований и лечебная программа на будущее.

2) *Обучение*

Формируем и закрепляем практические навыки по контролю веса: как вести пищевой дневник, заниматься физкультурой, какие именно блюда и сколько есть и другие.

3) *Реальное снижение веса*

Мы поможем поверить в себя. Вы поймете, что с собой надо дружить, а не бороться, а снижение веса может быть веселым и увлекательным делом.