

MAXI vabi na seminar
pod vodstvom

dr. Iztoka Ostana



Bio čajanke z dr. Ostanom

URAVNAVANJE TELESNE TEŽE

Seminar bo v **torek, 17. junija** 2014 od 17.00 do 19.30 ure
v MAXI KLUBSKEM SALONU, Trg republike 1 (1. nad.), Ljubljana.

Program:

Dr. Iztok Ostan : Osnove zdravega hujšanja

Božena Ambrozius: Klasično zdravo hujšanje pri zdravih

Mima Zadnek: Zdravo hujšanje bolnikov: klinični primer hujšanja pri sladkorni bolezni

Dr. Iztok Ostan: Uravnavanje telesne teže ob uživanju prehranskih dopolnil



Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije je prekomerna telesna teža en izmed glavnih zdravstvenih problemov v svetu. Dosegel je že razsežnosti epidemije. Dr. Ostan bo v uvodu nakazal, da k temu pripomorejo tudi prirojena nagnjenja (apetit za sebični gen): za reprodukcijo genov je dobro, če imamo kak kilogram več, saj je ta energetsko

zahtevna, našemu zdravju pa to dolgoročno škodi. **Božena Ambrozius**, univ. dipl. pedagoginja, bo v nadaljevanju predstavila uradna priporočila za zdravo hujšanje. **Mima Zadnek**, dipl. medicinska sestra iz šempetrske bolnišnice, pa bo prikazala primer uspešnega kliničnega hujšanja sladkorne bolnice.

Klasične oblike zdravega postenja temeljijo na uživanju prehrane, ki je v skladu s prehransko piramido. V zdravstveni praksi pa se uveljavljajo tudi načini zdravega hujšanja, v katerih imajo pomembno vlogo tudi prehranska dopolnila. Dr. Ostan bo v drugem delu seminarja predstavil uspešen način postenja z uporabo beljakovin tipa MAP. Razvili so ga v ameriškem inštitutu INRC. Sodobni znanstveni izsledki pa kažejo,

da je v dieto v času hujšanja smotno vključiti tudi druga prehranska dopolnila.

Vstop prost. Prisrčno vabljeni!



Božena Ambrozius



Mima Zadnek