

Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Kiadó** gondozásában
2008. október 10-én megjelenik

Dr. Pados Gyula–Dr. Audikovszky Mária:
Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival
című könyv



Méret: A5

320 oldal

Ár: 3480 Ft

ISBN: 978-963-9695-97-9

A könyvről:

A modern világ egyik legnagyobb rákfenéje, hogy túlhajszoltak vagyunk, keveset mozgunk és ehhez képest sok- és kalóriadús ételeket fogyasztunk. Mi is ennek az eredménye? Az elhízás, mely ma már „népbetegségnek” számít. A betegség szó sajnos sok esetben helytálló, hiszen a súlyos fokú elhízás nagyon sok baj okozója lehet, szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségekre is hajlamosít.

Az elhízás problémájával foglalkozó orvos szerzőpáros évtizedek óta több tízezer elhízott embernek segített a lefogyásban és a testsúlya megtartásában. Miért olyan nagy a diétát abbahagyók száma? Melyek a célértékek és a reális célkitűzések a fogyásban? Mik az elhízás kezelésének alappillérei?

A könyvből nemcsak „csodadiétákat”, hanem számos, orvosilag is megalapozottat ismerhetünk meg, köztük az eredeti – kombinált rövid és hosszú távú – ún. „Pados-diétát”, melyek alapján magunk is könnyen dönthetünk, hogy a nagy kínálatból gondosabban, tudatosabban kell a tartós eredmény érdekében választanunk.

A kötetben fotókkal illusztrált, színes melléklet található, melyben a „Pados-diéta” segítségével lefogyottak számolnak be sikereikről. A függelékben kalória- és tápanyagtáblázat segíti a tájékozódást.

A tartalomból:

- Miért nehéz lefogyani?
- Mért hagyják abba sokan a diétát?
- Mi a jó diéta?
- Tévhitek a sajtóból
- Az elhízás kezelésének négy alappillére
- Kit kell kezelni?
- Reális célkitűzések
- Milyen diétatípusok léteznek?
- Melyek az orvosilag megalapozott diéták?
- Nem fogyókúra, hanem életmódváltás!
- Mikor van szükség gyógyszeres vagy műtéti kezelésre?
- Milyen eredmények várhatók az elhízás kezelésétől?

A sorozatban eddig megjelent kiadványaink:

- 1. Ami rajtunk múlik - Hogyan csökkentjük a rák kialakulásának kockázatát?** Dr. Cornides Ágnes, 2005, 1280 Ft
- 2. Biztonságos szerelem - a nem kívánt terhesség és a nemi úton terjedő betegségek megelőzése,** Dr. Végh György - Dr. Zsirai László, 2005, 1280 Ft
- 3. Éreszd el az egeret!** -Torna számítógép előtt ülőknek, DVD, Varga Terézia - Nagy Ildikó gyógytornászok, 2005, 2490 Ft
- 4. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése (2 db könyv CD melléklettel),** Dr. Igazvölgyi Katalin - Erdélyi Katalin 2005, 2850 Ft
- 5. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése CD,** Dr. Igazvölgyi Katalin - Erdélyi Katalin 2005, 1980 Ft
- 6. Daganatos betegségek szűrése Magyarországon,** Dr. Döbrössy Lajos, 2005, 1280 Ft
- 7. A nagy rizikófaktorok – A szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése,** Dr. Pados Gyula, 2006, 1890 Ft
- 8. Betegségek tünetei - Mikor forduljunk orvoshoz?,** Dr. Kullmann Tamás, 2006, 1490 Ft
- 9. Hogyan szokjunk le a dohányzásról? – Praktikus tanácsok leszokni vágyóknak,** Dr. Kovács Gábor, 2007, 500 Ft
- 10. Hogyan szokjunk le a dohányzásról?,** Dr. Kovács Gábor, 2007, 1980 Ft
- 11. Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival,** Dr. Pados Gyula–Dr. Audikovszky Mária, 2008, 3480 Ft

A szerzőkről:

Dr. Pados Gyula a Szent Imre Kórház Lipid Részlegét vezeti, helyettes, címzetes egyetemi docens, kandidátus, a Táplálkozási Fórum elnöke. 1983 óta mintegy 18 ezer, rizikófaktorokkal is rendelkező elhízott beteget kezeltek osztályukon, majd járóbetegként a Lipid Ambulancián. Az elhízás igen nehezen kezelhető betegség, különösen a halmozott kockázati faktorokkal rendelkezők esetében. Módszerükkel azonban sok ezer betegen tudtak segíteni, a vérzsír- és vérnyomásértékek mellett a cukorbetegség beállításában és a radikális testsúlycsökkentéseken keresztül.

A recepteket összeállították:

Dr. Audikovszky Mária főorvos, Szent Imre Kórház, Budapest. 1983 óta dolgozik a Szent Imre Kórház Lipid Részlegén. A ma már „Pados-diétának” nevezett testsúlycsökkentő program keretén belül több ezer elhízott emberen segített. A kórházi kezelésen túl, Lipid Ambulanciás szakrendeléseket is végez és aktív közreműködője a Lipid Részlegen vezetett, betegeknek szóló Lipid Klubnak.

Németh Erika dietetikus Szent Imre Kórház, Budapest. 35 éve dolgozik dietetikusként. 2000 óta speciálisan az elhízottak diétás kezelésével foglalkozik a Szent Imre Kórházban. Csoportos és egyéni diétás tanácsadással, a Lipid Klub keretén belül költséggel egybekötött ételkészítési és élelmezéstudományi ismeretekkel látja el a tanulni vágyó elhízottakat és családtagjaikat.

A Lipid Részleg elérhetősége: lipidreszleg@gmail.com

Terjesztés:

A könyv a nagyobb könyvesboltokban (Líra és Lant, Libri, Alexandra, Makro-Book), egyes patikákban kapható, valamint megrendelhető az alábbi honlapokon: www.springmed.hu, www.fokuszonline.hu, www.bookline.hu, www.konyvkereso.hu, www.sunbooks.hu.

A megrendeléseket az info@springmed.hu e-mail címre, vagy a 279-0528-as faxszámra várjuk.