

Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Kiadó**  
gondozásában **2011. május 25-én** megjelent

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

című könyvének **4. frissített kiadása**



**Méret: A5**

**304 oldal**

**Ár: 3480 Ft**

**ISBN 978-963-9914-79-7**

### ***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 lefogásban 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 lefogyni?
- 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?

#### Az EGÉSZSÉGTÁR® sorozatban eddig megjelent kiadványaink:

1. Ami rajtunk múlik – Hogyan csökkentjük a rák kialakulásának kockázatát?, Dr. Cornides, 2005, 1280 Ft
2. Biztonságos szerelem – a nem kívánt terhesség és a nemi úton terjedő betegségek megelőzése, Dr. Végh–Dr. Zsirai, 2005, 2. átdolg. kiad. (várh. megjelenés: 2011), 1980 Ft
3. Ereszd el az egeret! – Torna számítógép előtt ülőknek, DVD, Varga–Nagy, 2005, 2490 Ft
4. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése CD, Dr. Igazvölgyi–Erdélyi, 2005, 1980 Ft
5. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése, Dr. Igazvölgyi, 2005, 2. kiad., 2009, 1980 Ft
6. Daganatos betegségek szűrése Magyarországon, Dr. Döbrössy, 2005, 1280 Ft
7. Betegségek tünetei – mikor forduljunk orvoshoz?, Dr. Kullmann, 2006, 1490 Ft
8. A nagy rizikófaktorok – a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése, Dr. Pados, 2006, 1890 Ft
9. Hogyan szokjunk le a dohányzásról?, Dr. Kovács, 2007, 1980 Ft
10. Hogyan szokjunk le a dohányzásról? – Praktikus tanácsok leszokni vágyóknak, Dr. Kovács, 2007, 500 Ft
11. Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival, Dr. Pados–Dr. Audikovszky, 2008, 3. kiadás 2009, 3480 Ft
12. Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok, Dr. Bender, 2008, 1980 Ft
13. Gyermekbalesetek megelőzése, Dr. Kiss, 2009, 1980 Ft
14. Hogyan kerüljük el a szívrohamot és a szélütést? 2009, 1980 Ft
15. A(H1N1)-influenza – Betegség vagy védőoltás?, Dr. Réthy–Dr. Mészner, 2009, 600 Ft
16. Szülönök kézikönyve, Dr. Berkó, 2010, 3500 Ft
17. Az egészség testi és lelki forrásai, Dr. Weninger, 2011, 2500 Ft

#### A szerzőkről:

**Dr. Pados Gyula** a Szent Imre Kórház Lipidológiai Profiljának főorvosa, helyettes, címzetes egyetemi docens, kandidátus, a Táplálkozási Fórum elnöke. 1983 óta mintegy 18 ezer, rizikófaktorokkal 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 belgyógyászati osztályán belül működő Lipid Részlegén, újabban önálló Lipidológiai Profilján. 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 Lipidológiai Profilon 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 kóstolóval egybekötött ételkészítési és élelmezéstudományi ismeretekkel látja el a tanulni vágyó elhízottakat és családtagjaikat.



További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu)

A megrendeléseket az [info@springmed.hu](mailto:info@springmed.hu) e-mail címre, vagy a (06-1) 279-0528-as faxszámra várjuk.

MEGNYÍLT a SpringMed Könyvesbolt!  
Címünk: 1114 Budapest, Bartók Béla út 62-64.  
Nyitva tartás: H-Cs: 8-17, P: 8-15 óráig