



A Premium egészségkonceptió fogyókúra tapasztalatai a viselkedési mintázatok oldaláról

**Dr. Bagi Éva Eszter
(Belső Kontroll Kft.)**

Premium Health Concepts Kft..



premium
Diet

Az orvosi program

Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest

Premium tanácsadás
rendelőnkben!

premium Diet

Táplálkozási és diétás program
Orvosok vezetésével, a tartós
fogyás érdekében!

- táplálkozás -

- mozgás -

- tanácsadás -

- BIA mérés -

www.premiumdiet.hu

premium Diet

Tanácsadás



DR. BAGI ÉVA ESZTER
neurofiziológus,
addiktológiai konzultáns,
Dunakeszi

„Az én munkám és egyben hivatásom nem pusztán a fogyasztás. Sokkal inkább a pusztító, romboló szenvedélyek egészséget, testet, lelket, szellemet és nem utolsó sorban anyagiakat építő változásáról szól. Egy egészségtudatos élet megtanulásáról, megtanításáról.”

- **Orvosok**
- **Addiktológiai konzultáns**
- **Pszichológus**
- **Dietetikusok**
- **Orvosi konzílium a betegek orvosaival**

Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.

2014. április 11-12. Budapest

CÉLCSOPORT



VISELKEDÉSI KONTROLLT VESZTETTEK

- Étkezési függők
- Kismamák (maradékévők)
- Könyvelők (hűtőjárók)
- Managerasszonyok, urak (esti sresszevők, nassolók)
- Net-, munka Függők (primér betegséggel társított konzultáció)
- Unatkozó, (kényszer)nyugdíjas ex-felsővezetők, intenzív társadalmi életet élők

KRÍZISBEN LEVŐK

- Normál krízisben levők (válás, munkahelyvesztés, stb.)
- Társfüggők

MOZGÁSSZERVI BETEGEK

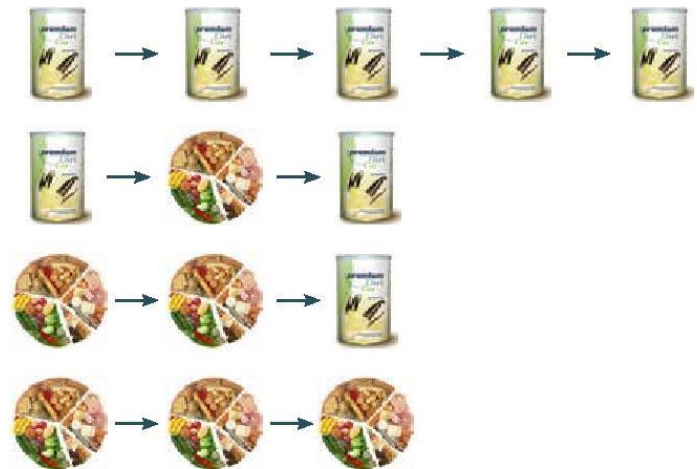
FELBORULT CIRKADIÁM RITMUSÚAK

- Éjszakás nővérek,

TÁPLÁLKOZÁS

A 4 működési fázisban az alacsony energiabevitel alatt táplálék-helyettesítővel biztosítjuk a hiánymentes, egészséges és jól alkalmazható diéta elvégzését. A páciens a diéta fő időszakában naponta egyszer ehet normál ételt (ebédet).

- Alkalmazkodási fázis (2 nap)
- Zsírétetési fázis (több hét)
- Ellenőrzési fázis (kb. 4 hét)
- Jó közérzet fázis (új életmód)



A PREMIUM DIET 4 FÁZISA:

1. Alkalmazkodási fázis (2 nap)
2. Zsírétetési fázis (célsúly függő periódus)
3. Ellenőrzési fázis (4-6 hét)
4. Jó közérzet fázis

HETI TIPPEK:

1. A köztes étkezés veszélye, vízfelvétel fontossága
2. Az éhség típusai, érzések beazonosítása
3. A teljesértékű táplálkozás
4. Relapszus prevenció
5. A helyes táplálék kiválasztása
6. Étkezési kultúra és mennyiség
7. Az 5 „OK”, hogy egészségesen reggelizzünk, vacsoraszabályok!!!
8. Súlymegtartás, mozgás
9. Aranykártya program

premium
Diet

Az orvosi diéta!

ELHÍZÁS

egészségügyi szövődmények



**Óvakodjon az elhízás okozta betegségektől,
váltottasson életmódján orvosa segítségével!**

premium
Diet

A szakmai konzultáció fontossága!

A teljesértékű táplálkozás!

premium
Diet



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest

Az elhízást a WHO gyógyíthatatlan
betegségnek nyilvánította.

A magyar lakosság közel kétharmada
túlsúlyos vagy elhízott.



1. táblázat. A viselkedésváltozás stádiumainak előfordulási gyakorisága egyes, a testsúlykontrollhoz kapcsolódó egészség-magatartások esetében

Egészség-magatartás	A viselkedésváltozás stádiuma					A minta jellemzői
	Fontolgatás előtti	Fontolgatás	Felkészülés	Cselekvés	Fenntartás	
30%-nál alacsonyabb zsírtartalmú étrend követése	35–41%	10–12%	23–25%	2%	24–29%	USA; általános populációbeli minták (Ruggiero, 2000)
30%-nál alacsonyabb zsírtartalmú étrend követése	10,2%	25,0%	27,2%	5,8%	31,8%	Kanada; BMI ≥ 27 kg/m ² ; 1. vagy 2. típusú diabétesz; n = 768 (Vallis és mtsai, 2003)
Az étrendi zsírbevitel csökkentése	13,8%	24,9%	45,4%	15,9% ^a		USA; egészségügyi alapellátásban résztvevők, BMI > 27 kg/m ² ; n = 327 (Logue és mtsai, 2004)
A gyümölcs-, illetve zöldségfogyasztás növelése	5,2%	18,1%	48,8%	27,9% ^a		
Adagkontroll	12,5%	21,4%	53,2%	12,8% ^a		
Tervezett testedzés (gyaloglás) folytatása	1,8%	9,2%	69,1%	19,9% ^a		
Az életmód-aktivitás növelése	22,9%	20,8%	31,8%	24,5% ^a		
Rendszeres testgyakorlás folytatása ^b	38,3%	13,0%	19,5%	5,2%	24,0%	Brazília; általános populáció; n = 3136 (Dumith, Gigante, & Domingues, 2007)
Rendszeres fizikai aktivitás folytatása ^c	0,0%	40,0%	20,0%	23,3%	16,7%	Brazília; bariatricai műtéten átesett elhízottak; n = 30 (Boscatto, da Silva Duarte, & Almeida Gomes, 2011)

Megjegyzések: *Az adatok közlése során a cselekvés és a fenntartás stádiumába tartozókat összevonták. ^bA rendszeres testgyakorlás kritériuma a vizsgálatban: mérsékelt vagy erős megterheléssel, minimum 20 perc/nap, legalább 3 nap/hét. ^cA rendszeres fizikai aktivitás kritériuma a vizsgálatban: minimum 30 perc/nap, legalább 5 nap/hét.



A táplálkozási kontrollt veszített állapot viselkedési függőség:

A Prochaska DiClemente-modell

(Forrás: Czeglédi Edit *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 13. (2012) 4, 411-434)

és a fejlődési potenciálok nyomában
(Martin Seligmann)

The screenshot displays the Nobelprize.org website. The header includes the site's name and navigation links: Home, Nobel Prizes and Laureates, Nomination, Ceremonies, Alfred Nobel, Educational, and Events. A search bar is also present.

The main content area is titled "The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2009" and lists the laureates: Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider, and Jack W. Szostak. It includes a "Share this" section with social media icons and a "Prize share: 1/3" for each laureate.

On the left sidebar, there is a section for "Nobel Prizes and Laureates" with a dropdown menu for "Medicine Prizes" and a year selector for "2009". Below this, a list of links provides more information about the 2009 prize, including a summary, press release, and award ceremony video.

On the right sidebar, there are promotional banners for the "2013 Nobel Laureates", a "NOBEL PRIZE QUIZ", and a sign-up for the "Nobelprize.org Monthly".

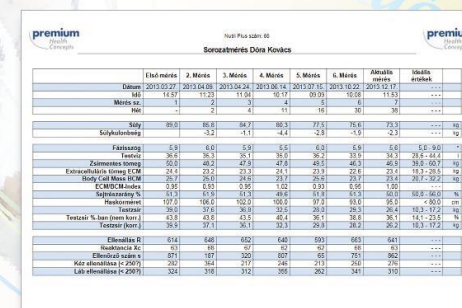
At the bottom, a "Recommended" section features links to "The Blood Typing Game", "Facts on the Nobel Prize in Physiology or Medicine", and "The Nobel Prize in Physiology or Medicine" itself.

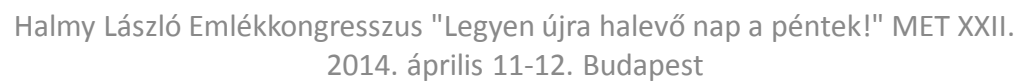
Halmi László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest

SIKERES FOGYÁS A PREMIUM DIET-tel!



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest





MIN ALAPSZIK A PREMIUM DIET?

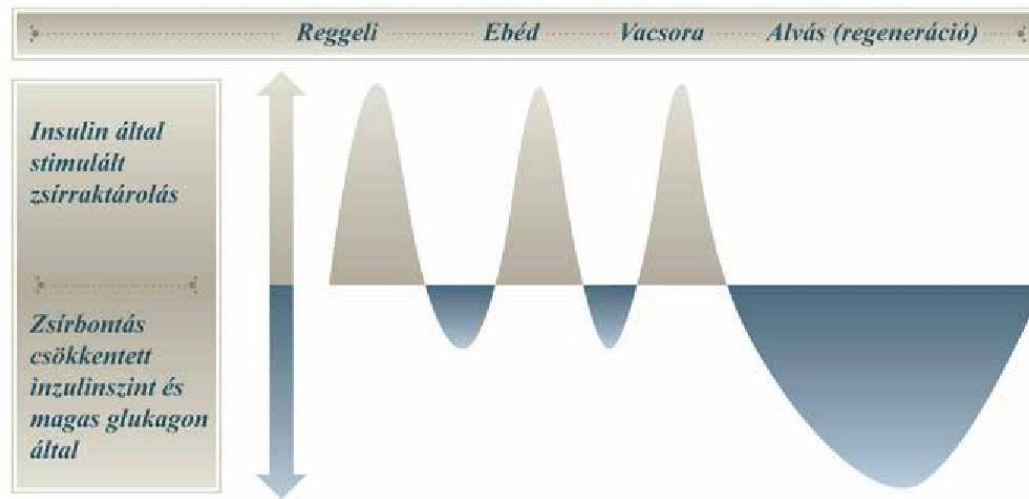
A Premium Diet 4 elemen alapszik, melyek hozzájárulnak a tartós fogyáshoz.

- Helyes táplálkozás
- Folyamatos tanácsadás
- Rendszeres BIA-mérés
- Megfelelő mozgás



TÁPLÁLKOZÁS

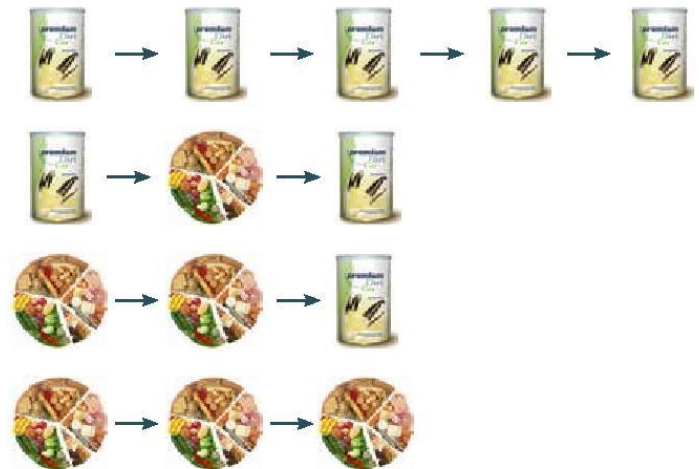
- A Táplálkozás, az orvosilag ma Európaszerte elfogadott; a túlsúlyosoknak optimális 3 ÉTKEZÉSES koncepció alapszik.
- Az étkezések közötti alacsony inzulinfázisokban biztosítjuk a páciensnél a zsírbontást.



TÁPLÁLKOZÁS

A 4 működési fázisban az alacsony energiabevitel alatt táplálék-helyettesítővel biztosítjuk a hiánymentes, egészséges és jól alkalmazható diéta elvégzését. A páciens a diéta fő időszakában naponta egyszer ehet normál ételt (ebédet).

- Alkalmazkodási fázis (2 nap)
- Zsírétetési fázis (több hét)
- Ellenőrzési fázis (kb. 4 hét)
- Jó közérzet fázis (új életmód)



PREMIUM DIET TERMÉKEK

- A diéta kezdeti lendülete! -
- PREMIUM GO kezdőcsomag
- PREMIUM GO arany kezdőcsomag



PREMIUM DIET TERMÉKEK

- PREMIUM DIET REGULAR étkezhelyettesítő italporok
(Csokoládé, vanília, cappuccino, őszibarack, eper és zöldségkrémleves ízben)
- Speciális Premium Diet Regular banán ízben: laktóz és fruktózmentes!
- Premium Diet Brownie (csokis, cappuccinós, meggyes-málnás) étkezéspótló tejfehérje szelet



GOODCARE TERMÉKEK

- PREMIUM GOODCARE FIBRE búzarost
 - 100%-ban természetes összetevők
 - magas rostanyag tartalommal



GOODCARE TERMÉKEK

- PREMIUM GOODCARE FOR WOUNDS
 - Speciális gyógyászati célra szánt tápszer
 - Az egyoldalú táplálkozás, a vitamin és ásványianyag-veszteség, valamint a sebgyógyulás során kialakult emelkedett vitamin és ásványianyag-igény esetére



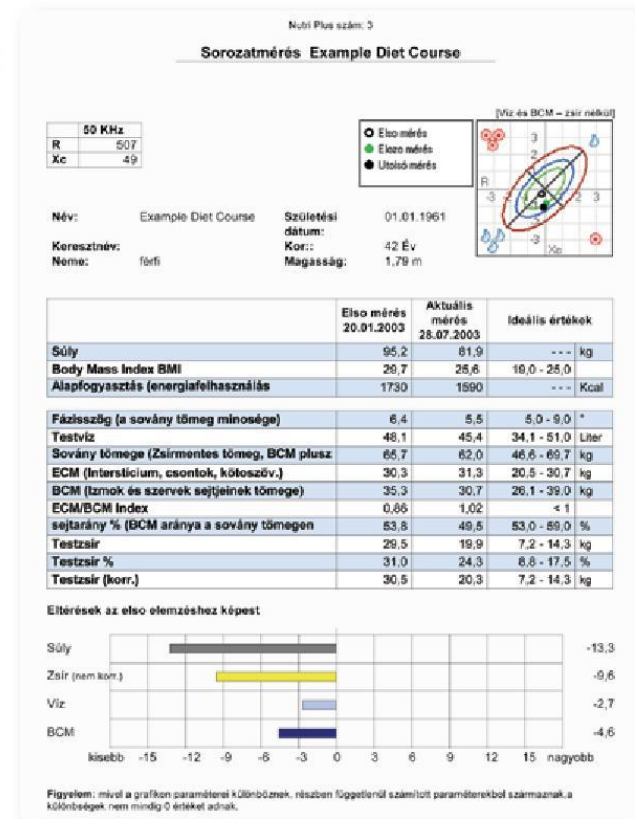
GOODCARE TERMÉKEK

- PREMIUM GOODCARE D3|2000
 - Magas koncentrátumú D3 vitamin, 30 kapszula
 - D3 vitamin magas értékű étrend-kiegészítése
- PREMIUM GOODCARE FLORA 10|20
 - Baktériumkultúrákat tartalmazó étrend-kiegészítő, 30 kapszula.
 - Átfogó baktérium-kombináció
 - Rendkívül széles tartománnyal támogatja a bélflórát



BIA MÉRÉS

- Kéthetente a testösszetétel mérése
- A súlycsökkenés pontos és folyamatos kiértékelése:
 - Az izmok állapotának, a szervezetben lévő víz, valamint a testzsír csökkenésének kiértékelése
 - Az izomsejtek állapotát is méri
 - Vesebetegség, fehérjehiány, egyéb étkezési zavarok stb. megállapítása



TANÁCSADÁS

- A fogyás a fejben kezdődik.
 - Heti témákkal és tippekkel segítjük a páciens 2-heti mérésénél.
 - A páciensnek rendelkezésére bocsátunk egy átfogó információt, PREMIUM KALAUZ formájában.
 - Pácienseink megtanulják az étkezés - mozgás szokásait és összefüggéseit a testsúllyal, egy új életmód elsajátítása érdekében.



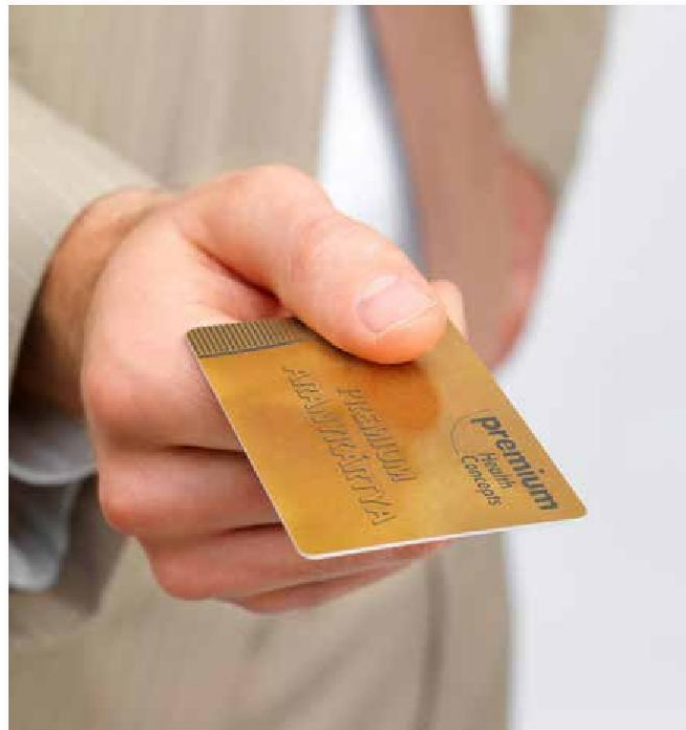
MOZGÁS

- A mozgás a súlymegtartás és a testtömeg stabilizáció titka!
- 6-8 kg leadása után úszás, biciklizés, Nordic Walking
- Sportoláskor plusz kalóriabevitel (a PREMIUM termékek mellett).
- MOZGÁS = egészség, önbizalom, erősödés, izomépítés, fiatalság.



ARANYKÁRTYA PROGRAM

- 3 havonta ingyen mérés
- 10% kedvezmény minden Premium termékre



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest

PREMIUM KÖZÖSSÉG

- Újdonságaink, akcióink, új termékeink, hasznos cikkek

- PREMIUM Hírlevél feliratkozás: www.premiumdiet.hu/hirlevel
- PREMIUM Facebook: www.facebook.com/premiumdieta
- PREMIUM Twitter: www.twitter.com/Premiumdieta



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest

TOVÁBBI TERMÉKEK

- PREMIUM GOODCARE METABOLICS CSOMAG

Egyedülálló kombináció az anyagcsere felépítéséhez:

- 1 db Premium Goodcare Fibre Búzarost étrend-kiegészítő
- 1 db Premium Goodcare For Wounds speciális gyógyászati célra szánt tápszer (narancsos joghurt ízben)
- 1 db Premium Goodcare Flora 10|20 baktériumkultúrákat tartalmazó étrend-kiegészítő
- 1 db Premium Goodcare D3|2000 étrend-kiegészítő vitamin
- + AJÁNDÉK SHAKER



Vitamin, fehérje és ásványi anyag veszteség, valamint a sebgyógyulás, betegség, műtét, szülés stb. során kialakult emelkedett vitamin és ásványianyag-igény és a bélflóra helyreállítása

Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest

TOVÁBBI TERMÉKEK

- PREMIUM GOODCARE PREGNANCY CSOMAG

Speciális kombináció az anyagcsere felépítéséhez terhesség alatt és után:

- 2 db Premium Diet Brownie szelet
- 1 db Premium Goodcare Fibre Búzarost étrend-kiegészítő
- 1 db Premium Goodcare For Wounds speciális gyógyászati célra szánt tápszer (narancsos joghurt ízben)
- 1 db Premium Goodcare D3|2000 étrend-kiegészítő vitamin
- 1 db Premium Goodcare Flora 10|20 baktériumkultúrákat tartalmazó étrend-kiegészítő
- SHAKER
- POHÁR



TOVÁBBI TERMÉKEK

- PREMIUM GOODCARE PREGNANCY ARANYCSOMAG

Speciális kombináció az anyagcsere felépítéséhez terhesség alatt és után
- rendszeres vércukor- és vérnyomásmérés, a kockázatok megelőzésére -

- 2 db Premium Diet Brownie szelet
- 1 db Premium Goodcare Fibre Búzarost étrend-kiegészítő
- 1 db Premium Goodcare For Wounds speciális gyógyászati célra szánt tápszer (narancsos joghurt ízben)
- 1 db Premium Goodcare D3|2000 étrend-kiegészítő vitamin
- 1 db Premium Goodcare Flora 10|20 baktériumkultúrákat tartalmazó étrend-kiegészítő



Premium tanácsadás
rendelőnkben!

premium Diet

Táplálkozási és diétás program
Orvosok vezetésével, a tartós
fogys érdekében!

- táplálkozás -

- mozgás -

- tanácsadás -

- BIA mérés -

www.premiumdiet.hu

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

Halmi László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest



Halmy László Emlékkongresszus "Legyen újra halevő nap a péntek!" MET XXII.
2014. április 11-12. Budapest