

Strategie pro udržení redukované tělesné hmotnosti a prevence relapsu

Ing. Lenka Vymlátilová (Společnost STOB)

Navzdory tomu, že mnoha klientům se podaří dosáhnout i významné redukce hmotnosti, dlouhodobé udržení dosažených výsledků zůstává obtížné – podle studií se až 80 % osob vrátí k původní váze během pěti let. Přednáška se zaměřuje na praktické strategie, jak tomuto vývoji předcházet – s využitím výživových i psychologických nástrojů.

Z nutričního hlediska bude představen princip reverzní diety k postupnému navyšování energetického příjmu. Psychologická část se bude věnovat vysvětlení pojmů laps a relaps jako běžných součástí procesu změny a nabídne intervence založené na principech kognitivně-behaviorální terapie, včetně posilování self-efficacy.

Přednáška vychází z metodiky STOB a z dlouholeté praxe v individuálním i skupinovém poradenství.