

### **В болницата ли трябва да отслабвам?**

Ако нямате тежки заболявания, не е задължително да влизате в болница. Трябва да посетите лекар ендокринолог и да си направите редица изследвания, които включват измерване на артериалното налягане, определяне нивото на захарта (глюкозата), холестерола и триглицеридите в кръвта; електрокардиограма. И едва след това, като следвате препоръките на ендокринолога, който ще има предвид всички резултати от направените изследвания, започнете да отслабва те.

### **Какви са предимствата за отслабване в болницата?**

Разбира се, да се отслабне в болница донякъде е по-лесно. Там сте лишени от препълнения с любими продукти хладилник. Любящите роднини, готови винаги да ви поглежат с нещо вкусничко, не са до вас. Лекарят постоянно ви окуражава, като ви обяснява всички премъдрости на метода за отслабване; към лечението са добавени физиотерапия, масаж и т. н.

### **Недостатъци за отслабване в болницата**

Голяма част от хората отслабват по време на престоя си в болница, някои значително. Но след като бъдат изписани, те попадат в предишната обстановка и след 1-3 месеца не само възстановяват предишното си тегло, но в повечето случаи увеличават изходното тегло с 5-10 кг. За да запазите намаленото тегло ви трябва посотянен режим и определн стил на живот.. Затова да се отслабва в обичайната, домашна обстановка, може би е по-трудно, но винаги е по-сигурно.

## **ЗА ДА ОТСЛАБНА, ТРЯБВА ЛИ ДА ВЛЯЗА ЛИ В БОЛНИЦА?**

Петък, 05 Февруари 2010г. 12:46ч.

---