



ГУЗЕЛЬ САБИРОВА

«Правильное питание — залог здоровья»

ЛЕДИКЛУБ
· дисконтная система ·

-10%

скидка на индивидуальную
консультацию для взрослых

Мы едим то, что мы едим. С этим известным изречением абсолютно согласна врач-диетолог Самарской городской детской клинической больницы №1 Гузель Равильевна Сабирова.

Помимо организации питания всей больницы Гузель Сабирова занимается проблемами похудения и белково-энергетической недостаточности как детей, так и взрослых. Пройдя обучение у лучших московских и петербургских врачей-нутрициологов, гастроэнтерологов, получив большой опыт работы с самыми разными пациентами, Сабирова пришла к выводу, что правильная диета способна помочь не только снизить вес, но и избавиться от целого ряда заболеваний.

Мы попросили рассказать опытного врача-диетолога о том, как следует организовать своё питание с целью похудения, при этом не навредив здоровью.

– Прежде всего должна сказать, что назначать себе самостоятельно диеты не стоит. Это может быть просто опасно. Для того чтобы диета пошла только на пользу, нужно сдать анализы и полностью исключить заболевания, в том числе диабет второго типа. А если есть какие-то намёки на диабет, мы работаем уже совместно с нашими эндокринологами.

Также, прежде чем начать работу над снижением веса, необходимо узнать состав своего тела. Для этого у нас имеется аппарат биоэмпедансометрии, который позволяет определить в том числе процентное соотношение жира к мышечной массе. Если вы, например, пойдёте просто к диетологу худеть по объёму и по весу, это не значит, что вы похудели, что у вас снизилась жировая масса. Возможно, ожирение даже увеличилось, потому что во время диеты легче всего теряется именно мышечная масса. А мы не должны её терять, особенно в возрасте, всё-таки мышечный каркас очень важен для костной системы, для позвоночника. Нужно терять именно жировую ткань. И как раз на аппарате мы видим, за счёт чего происходит снижение веса, при необходимости вносим коррективы в диету, увеличиваем физические нагрузки.

У нас в диетологии два пути снижения веса. Первый – просто ввод в здоровый образ жизни. Это занимает буквально три часа. Мы обследуем, оговариваем, что необходимо исправить в питании, я пишу рекомендации, меню. Пациент уходит на месяц и живёт по этим рекомендациям, пытается всё выполнять. Второй путь – это индивидуальное ведение пациента, когда мы общаемся постоянно в течение месяца, он может мне позвонить и проконсультироваться в любое время, я каждый день отсылаю ему меню, мы что-то корректируем, обсуждаем. Получается, практически личный врач-диетолог.

В целом моя методика как врача-диетолога основана на убеждении, что можно и нужно обходиться без медикаментов, препаратов. Потому что питанием можно регулировать буквально всё. И у меня это получается. Ожирение любого члена семьи – это чаще всего семейная проблема, возникающая оттого, что в семье заложены неправильные традиции питания. А мы едим то, что мы едим. От правильного питания семьи зависит здоровье всех её членов, и без советов специалиста здесь не обойтись.

Запись на индивидуальную консультацию:

☎ +7 927 688 03 09

✉ dietolog.63@yandex.ru