

# Equilife

Il programma specifico per perdere peso Equilife si basa su alcuni semplici ma fondamentali principi:

- 1) perdere peso non vuol dire dimagrire;
- 2) perdere più di 0,5-1 kg a settimana è un errore;
- 3) le calorie ingerite sono importanti ma è ancora più importante conoscere la fonte dell'apporto energetico;
- 4) cambiare le abitudini alimentari e mantenerle a lungo termine, seguire un'alimentazione sana, variata ed equilibrata è il solo metodo efficace per mantenere il proprio peso;
- 5) integrare un regolare e quotidiano programma di attività motoria è molto importante;
- 6) mangiare di più per mangiare meno e meglio!

Il programma Equilife prevede un'anamnesi iniziale con misurazioni precise per valutare lo stato generale, la composizione corporea ed escludere eventuali problemi motori.

Si prosegue poi con un'analisi delle abitudini alimentari e con consulenza nutrizionale.

In aggiunta a ciò si pianifica un programma di attività motoria e delle correzioni alle abitudini di movimento.

Le misurazioni ed il monitoraggio si ripetono regolarmente durante tutta la durata del programma che di regola si protrae per **ALMENO 3 mesi** sotto stretto controllo del team di terapisti.

Seguendo con precisione ed assiduità il programma i risultati sono garantiti!