

## **Soprapeso e obesità**

Programma specifico per pazienti in sovrappeso od obesi (BMI>35)

Il programma specifico per persone obese o in sovrappeso è un programma preventivo che ha lo scopo di sostenere i partecipanti che vogliono ridurre il proprio peso. Questo programma terapeutico si compone sia di sedute d'attività motoria sia di informazioni teoriche per l'adattamento vantaggioso della salute cardiovascolare. Esse comprendono consigli personalizzati di movimento per sviluppare le capacità fisiche, suggerimenti sull'alimentazione, indicazioni alimentari, spiegazioni sui medicinali e molti altri.

Inoltre appuntamenti tecnico-pratici con una dietista forniranno ampie possibilità di esercitarsi nella preparazione di pasti più salutari

Le sedute terapeutiche si compongono di attività motorie diversificate: allenamento aerobico, rinforzo muscolare, esercizi d'equilibrio e propriocezione, stretching, introduzione alle tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e allenamento respiratorio (Spirotiger), attività in acqua, walking, nordic walking, escursioni e giornate sportive. La diversificazione delle attività ha lo scopo di offrire numerosi spunti di movimento in modo da arricchire il bagaglio delle conoscenze e ampliare le capacità coordinative aumentando la motivazione e la soddisfazione nella pratica sportiva.

I costi possono essere coperti dalle casse malattia previo accertamento da parte del medico di fiducia.