

SKUPITE HRABROST I PODIGNITE GLAS ZA SVOJ STAS.



Recite ono što vam je teško reći.

Razgovor o tjelesnoj težini nije lak, ali važno ga je započeti u društvu zdravstvenog stručnjaka. Zato smo pripremili ovaj kratki vodič koji će vam pomoći razbiti led i pokazati kako napraviti prvi korak prema boljem zdravlju i dugoročnoj kontroli tjelesne težine.

KAKO SE PRIPREMITI ZA RAZGOVOR S LIJEČNIKOM?

Mali koraci prije nego što podignete glas za svoj stas.

1. Kako se trenutno osjećate?

- Kako vaša tjelesna težina utječe na svakodnevni život?
- Osjećate li manjak energije, nelagodu ili bol?
- Izbjegavate li aktivnosti koje ste nekad voljeli?
- Utječe li to na vaše raspoloženje ili samopouzdanje?

Ne postoje pogrešni odgovori - važno je vaše iskustvo.

2. Vaše dosadašnje iskustvo...

- Što ste sve do sada pokušavali?
- Što je kratkoročno pomoglo?
- Kada je bilo najteže održati rezultate?
- Što vas najčešće vraća starim navikama?

Tjelesna težina nije samo pitanje volje, na nju utječu biologija, hormoni, okoliš i mnogi drugi čimbenici.

3. Što želite postići?

Više energije, lakše kretanje, bolje opće zdravlje, kvalitetniji san, više samopouzdanja, dugoročno rješenje umjesto kratkoročnih dijeta...

Cilj nije samo broj na vagi. Zapitajte se što je vama bitno.

4. Pitanja koja možete postaviti stručnjaku:

- Koji čimbenici utječu na tjelesnu težinu?
- Postoje li medicinski pristupi ili terapijske opcije?
- Koji bi plan bio realan za vaš način života?
- Kako izgleda dugoročna podrška i praćenje?

Slobodno pitajte sve što vas zanima.



5. Podrška je dio rješenja

- Kakva podrška bi vam pomogla da ustrajete?
- Trebate li stručno vodstvo?
- Tko može biti vaša podrška na ovom putu?

Razgovor ne znači da ste odustali, već da ste odlučili pokušati drugačije.

Mnogi pokušavaju smršaviti sami - iznova i iznova, kroz dijete, odricanja i nove početke svakog tjedna. Ali razgovor sa zdravstvenim stručnjakom može otvoriti nove mogućnosti i pristupe za koje možda niste ni znali da postoje.

Zato napravite prvi korak i posjetite **istinaodebljini.hr**. Uz online tražilicu lako pronađite vama najbližeg zdravstvenog radnika koji vam može pomoći pri mršavljenju, zadržavanju postignute tjelesne težine i poboljšanju općeg zdravstvenog stanja. Tražilica je besplatna te dostupna vama i zdravstvenim radnicima.

