



אנחנו כאן בשבילך.... חדש במלב"י!!!

פעילות גופנית מודרכת בשילוב עם דיאטה מאוזנת הם הפתרון האופטימלי לירידה במשקל ושמירה לאורך זמן.

במסגרת הטיפול הכולל של מלב"י (המרכז לטיפול בהשמנת יתר) ושינוי הרגלי החיים, הוספנו אפשרות לפעילות גופנית מותאמת לירידה נכונה במשקל ושמירה עליו לאורך זמן.

לבחירתכם, שלוש אפשרויות להצטרף לתכנית של פעילות גופנית:

1. בניית תכנית אימון כושר שנתית וליווי של התכנית ע"י פיזיולוג של המאמץ.
2. אימון במסגרת קבוצתית - תוקם קבוצת כושר שתיפגש פעמיים בשבוע בפארק רמת החייל (צמוד לאסותא). במסגרת הקבוצה תעשה פעילות אירובית (הליכה, עליית מדרגות) ותרגילי חיזוק שרירי הגוף בעזרת אביזרים נלווים (גומיות, משקולות קלות) בליווי מאמן כושר מוסמך. האימון נועד לכל המטופלים (כולל אנשים שלא התאמנו אף פעם בעבר), ולכל מתאמן תותאם רמת אימון בהתאם לכושרו הגופני.
3. אימון כושר אישי עם מאמן כושר מוסמך.

לפעילות גופנית יתרונות רבים וכיניהם:

- שיפור בתפקוד מערכות הנשימה הדם והשרירים
- ירידה בלחץ הדם והפחתה של גורמי סיכון למחלות לב
- הפחתה בכמות השומן הכללית, ירידה בכולסטרול הכללי וברמת הטריגליצרידים
- שיפור בתפקוד הגופני היום-יומי
- שיפור בדימוי הגוף, בביטחון העצמי, בהרגשה האישית, והפחתה בחרדה ובדיכאון.

את תכניות הכושר והאימונים מוביל דני זלכסקי.

- פיזיולוג של המאמץ בעל תואר שני בפיזיולוגיה של המאמץ ותזונה מאוניברסיטת "קולומביה" בניו-יורק.
- פיזיולוג במכון לשיקום הלב בבי"ח אסף הרופא.
- מאמן כושר מוסמך - מכון וינגייט
- לדני ניסיון רב בייעוץ והתווית תוכניות פעילות גופנית לאנשים, אשר עברו אירוע לב (כגון: התקף לב, ניתוח מעקפים), למושגת קוצבי לב, חולי אי-ספיקת לב, וכן לאנשים בעלי גורמי סיכון למחלות לב.