



Каждый из нас
индивидуален...



«Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами».

Гиппократ





«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

Артур Шопенгауэр,
немецкий философ (1788-1860)



Особое место для особых клиентов

Уютная, располагающая атмосфера центра придется Вам по душе. Здесь Вы почувствуете себя максимально комфортно для конфиденциального общения с нашими специалистами, ощутите заботу, внимание и сугубо индивидуальный подход.

В нашем центре Вы сможете:

- создать для себя Индивидуальную Диетическую Программу;
- решить актуальные проблемы здоровья и внешности;
- вместе с разработкой индивидуальной программы питания, получить консультацию и курс лечения заболеваний связанных с органами пищеварения и обмена веществ, сделать анализ крови, определить состав тела и сделать УЗИ;
- прием ведут :
 - диетологи;
 - гастроэнтерологи;
 - эндокринологи;
 - психотерапевты;
 - врачи УЗИ диагностики.




ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕНЮ

УЧЕТ ВСЕХ ВАЖНЫХ
ФАКТОРОВ
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПОМОЩЬ
В РЕАЛИЗАЦИИ ИДП

ТОЛЬКО РЕАЛЬНО
ВЫПОЛНИМЫЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ



**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ДИЕТИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА**

ВЫБОР
ПРОДУКТОВ

СОБЛЮДЕНИЕ
ВКУСОВЫХ
ПРЕДПОЧТЕНИЙ

СПОСОБЫ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Что мы предлагаем

Сегодня среди обилия медицинских центров, в том числе высокого уровня, мы можем с гордостью сказать – мы уникальны. В нашем центре мы не ограничиваемся общими рекомендациями по питанию. Вы получаете совершенно новый продукт - «Индивидуальную Диетическую Программу» (IDP).

IDP – это:

- сбалансированная программа питания, рассчитанная специально для Вас при помощи уникальной разработки наших высококвалифицированных специалистов.
- современная методика с компьютерной обработкой Ваших данных, основанная на классической диетологии и последних мировых исследованиях в данной области.

IDP позволяет:

- максимально эффективно достигать поставленной цели конкретно для Вас – для Вашего здоровья и Вашей внешности.
- при формировании персонального меню учитывать Ваши индивидуальные особенности:
 - Состояние организма по результатам обследования;
 - Антропометрические данные;
 - Особенности обменных процессов;
 - Энерготраты;
 - Вкусовые предпочтения.
 - Показания (противопоказания) одновременно нескольких заболеваний человека.

Разработанная для Вас Индивидуальная Диетическая Программа будет включать:

- персональное меню с рецептами приготовления неповторяющихся блюд;
- баланс содержания основных жизненно важных элементов в предлагаемом рационе.
- рекомендации специалистов по рациональному питанию в ресторанах и кафе;





Чего мы достигаем

Эффекты применения «Индивидуальных диетических программ»

- нормализация веса (снижение или набор);
- корректировка биохимических показателей крови;
- нормализация состава (соотношения жировой и мышечной ткани) тела;
- укрепление иммунитета;
- излечение многих сердечно-сосудистых, обменно-эндокринных и гастроэнтерологических заболеваний;
- замедление процессов старения;
- повышение жизненного тонуса и настроения;
- улучшение фигуры и внешности.

Очень важно отметить, что достижение этих эффектов происходит мягко, постепенно, естественно, без вреда для организма!

Кроме того, такой комплексный подход дает стойкий результат на долгие годы!





«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства».

Джон Леббок,
английский археолог и этнограф (1834-1913)

Хотите есть? На здоровье!

Роль питания для человека трудно переоценить. Оно во многом определяет качество жизни.

В поисках гармонии и здоровья многие из нас уже столкнулись с необходимостью задуматься о своем питании и найти единственно верное решение.

- Само понятие «правильное питание» зачастую неверно воспринимается, ассоциируется с диетами, обедненными ценными продуктами с высоким содержанием углеводов и жиров.
- Правильное питание предполагает соблюдение целого ряда важных факторов – от выбора продуктов и способов их приготовления, до соблюдения определенного режима. В суете будней очень трудно самостоятельно учесть все нюансы
- Сбалансированный рацион предполагает, что он разработан именно для Вас и периодически корректируется в зависимости от обстоятельств Вашей жизни.

Специалисты IDP в течение семи лет разрабатывали и успешно апробировали уникальную методику расчета индивидуальной системы питания.

Наша методика основана на рекомендациях ВОЗ и государственных стандартах РФ в области питания, успешно прошла регистрацию в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития, регистрационное удостоверение № ФС-2006/148-У.





«В каждом полном человеке заключен худой, который вопиет о том, чтобы его выпустили».

Сирил Коннолли,
английский критик, журналист (1903-1974)

Для тех, кто ищет легкости

Когда мы хотим изменить свой вес, мы начинаем с коррекции рациона, пробуя различные диеты и периодически «срываясь» не в силах отказать себе в любимых и отнюдь не диетических блюдах.

Такие эксперименты могут стать для организма настоящим стрессом. Популярные растажированные или рекомендованные не специалистами диеты лишают организм жизненно важных веществ и источников энергии, еще больше нарушая обмен веществ. Кроме того, ситуацию голода организм воспринимает как сигнал угрозы здоровью и начинает старательно откладывать «про запас» лишние килограммы.

Индивидуальная Диетическая Программа рассчитывается, исходя из уникальных характеристик человека, и определяет необходимое соотношение компонентов питания в его ежедневном рационе. Акцент на состав продуктов и количество потребляемых калорий приводит к нормализации веса и к общему оздоровлению организма, не нанося ему вреда. Результат достигается постепенно и закрепляется на долгие годы; имеет не только косметический, но и оздоровительный эффект.

IDP для Вас это:

- возможность отказаться от голоданий и изнурительных диет, вредных для здоровья;
- отсутствие необходимости постоянно считать калории и придумывать рецепты блюд;
- улучшение внешности;
- долгосрочный и стабильный результат.





«Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».

Томас Мор,
английский мыслитель (1478-1535)

Для тех, кто устал лечиться

Многие заболевания накладывают серьезные ограничения на состав рациона. Более того, если неправильное питание сопровождает вас в течение нескольких лет — недуги приобретают хроническую форму.

Начать питаться правильно — значит дать собственному организму возможность восстановить работу всех внутренних органов и процессов и взять курс на оздоровление.

Индивидуальная диетическая программа формирует программу питания, исходя из рекомендаций и противопоказаний для большого числа хронических заболеваний. Она помогает людям, вынужденным соблюдать ограничения в еде.

Блюда, входящие в меню программы, разнообразны и просты. Регулярное наблюдение у врачей-специалистов позволит контролировать состояние здоровья и получать квалифицированную поддержку в течение всего срока применения полноценной и сбалансированной Индивидуальной Диетической Программы.

IDP для Вас это:

- новые возможности излечения от многих заболеваний с помощью внутренних ресурсов организма;
- улучшение состояния здоровья, качества жизни;
- увеличение периодов ремиссии заболеваний.





*«Зонтик нужен до того,
как промокнешь.»*

Японская поговорка

Укрепите иммунитет

В стране четырех сезонов наша иммунная система подвержена особым нагрузкам и стрессам. Постоянные атаки на иммунитет в виде частой смены погоды, неблагоприятной экологии и неправильного питания ведут к ослаблению организма. Результат - постоянная усталость, недомогание, сонливость и частые простуды.

Правильное питание — мощное оружие организма в борьбе со стрессами и болезнями.

К сожалению, человек самостоятельно не может определить, что именно послужило причиной снижения иммунитета, каких именно питательных веществ не хватает его организму.

В любое время года с этим вопросом можно обратиться к специалисту нашего центра.

Индивидуальная программа питания является фундаментом для построения крепкой иммунной системы, которая усилит сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, повысит физическую и умственную активность.

IDP для Вас это:

- устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям;
- безопасный способ улучшить работу иммунной системы с помощью собственных ресурсов организма;
- повышение выносливости организма.





«Подобно тому, как существует болезнь тела, существует также и болезнь образа жизни».

Демокрит,
древнегреческий философ (ок. III в. до н.э.)

Fast food или long life -выбор за вами

Вы – успешный человек, который успевает все... кроме заботы о своем здоровье.

Высококласные врачи, к которым Вы обращаетесь, когда «заставляет жизнь» наверняка дадут Вам рекомендации снизить уровень нагрузки и стрессов, больше внимания уделять полноценному отдыху и регулярному сбалансированному питанию. Но размеренный образ жизни, включающий употребления пищи как ритуал – не Ваш стиль...

Рано или поздно каждому из нас приходится задуматься о своем питании его влиянии на наше самочувствие , на наш образ жизни .

*IDP поможет Вам сделать правильный выбор,
ведь Вы – исключительны и достойны этого.*

«Индивидуальная Диетическая Программа» - оптимальное решение для занятых деловых людей, которым некогда и достаточно трудно самостоятельно контролировать свой рацион питания.

IDP для Вас это:

- возможность начать здоровый образ жизни, совмещая его с ритмом Ваших дел.
- ощущение легкости и повышение жизненного тонуса;
- профилактика заболеваний благодаря подбору полезной программы питания.





Настройтесь на здоровую жизнь!

Вы - сторонник здорового образа жизни. В спортивном зале Вы доверяете профессиональному тренеру, знающему Ваши особенности и потребности. В салоне красоты Вы тоже прислушиваетесь к советам мастеров своего дела. Наконец, Вы стараетесь соблюдать рекомендации личного врача.

Кто отвечает за одно из самых важных ежедневных действий – Ваше питание?

Очевидно, что наши возможности, наша внешность и самочувствие напрямую зависят от того, чем мы питаемся.

Каждый организм уникален, поэтому требует отдельного, «персонального» набора продуктов и блюд, потребление которых обеспечит здоровый, цветущий вид, отличную физическую форму, бодрость и хорошее настроение, защиту от неблагоприятных факторов окружающей среды.

«Индивидуальные диетические программы» – наиболее современный подход к сбалансированному питанию, который позволит подобрать персональное меню для тех, кто уже встал на верный путь к совершенству, соблюдая принципы здорового образа жизни.

IDP для Вас это:

- профессиональная коррекция рациона питания при нагрузках;
- повышение эффективности тренировок.
- Учет физической активности в течении суток.





Только реально выполнимые рекомендации

Сегодня соблюдать сбалансированный рацион чрезвычайно трудно:

- неблагоприятная экологическая обстановка привела к ухудшению качества продуктов и воды;
- жители городов испытывают повышенные эмоциональные и умственные нагрузки на фоне снижения физической активности и зачастую не имеют времени, возможностей или желания соблюдать принципы здорового питания;
- каждый человек индивидуален, и сбалансированный рацион должен подбираться с учетом особенностей его организма, состояния здоровья, образа жизни.

Выбор продуктов

- доступность – продукты можно купить в ближайшем супермаркете;
- польза – из перечня продуктов заведомо исключены те, что не соответствуют общим принципам здорового питания;
- учет Ваших индивидуальных особенностей (Ваши цели, особенности обмена веществ, заболевания, образ жизни и т.д.).

Соблюдение вкусовых предпочтений

Достаточный объем ежедневного меню не предполагает ухудшения качества жизни в виде чувства постоянного голода, что свойственно многим диетам.

Важная и приятная особенность программы заключается в том, что разнообразный и сбалансированный рацион составляется с учетом Ваших пищевых пристрастий. Вы питаетесь правильно и при этом исключаете продукты, которые Вам не нравятся.

Способы приготовления

Ваша «Индивидуальная диетическая программа» будет включать рецепты блюд. Все блюда просты в приготовлении и не требуют специальных кулинарных навыков. Вы всегда можете обсудить рецепты со специалистами IDP.



Лицензия на осуществление медицинской деятельности



Регистрационное удостоверение
Федеральной службы по надзору в сфере
здравоохранения и социального развития



Вместе с разработкой индивидуальной программы питания, в нашем центре можно получить консультацию и курс лечения заболеваний связанных с органами пищеварения и обмена веществ, сделать анализы , определить состав тела и сделать УЗИ .

В нашем центре ведут прием:

- диетологи;
- гастроэнтерологи;
- эндокринологи;
- психотерапевты;
- врачи УЗИ диагностики.



Счастье быть здоровым с IDP

IDP (Индивидуальные
Диетические Программы) ,
Россия, г. Санкт-Петербург,
ул. Таврическая, д. 9
тел. (812) 577-15-15
www.idp-clinic.ru