

Ibu/Bapak yang terhormat,

Berdasarkan diagnosis obesitas (kegemukan), dokter umum telah mendaftarkan Anda di Cello. Surat ini memuat informasi yang penting tentang bimbingan yang dapat Cello berikan dalam kerjasama dengan dokter umum Anda.

Oleh karena pendaftaran Anda di Cello, Anda akan menerima informasi yang tepat untuk membuat pilihan mengenai penurunan berat badan dan peningkatan kesehatan Anda.

Obesitas merupakan masalah bagi banyak orang. Masih belum jelas mengapa orang tertentu lebih cepat gemuk daripada orang lain. Genetika, metabolisme, nutrisi, aktivitas fisik dan keadaan pribadi berperan. Kelebihan berat badan tidak baik bagi kesehatan Anda. Hal ini meningkatkan resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes atau keluhan pada sendi.

Mungkin obesitas tersebut telah membuat Anda bermasalah dengan upaya fisik (naik tangga), bangun lelah, rasa sakit pada pinggul, lutut atau pergelangan kaki, serta diagnosis tekanan darah yang terlalu tinggi.

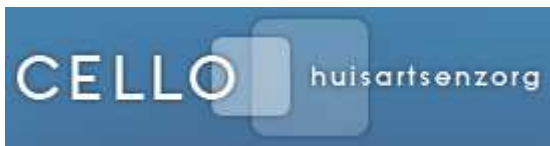
Sebagai perawatan obesitas, kami berusaha untuk menurunkan berat badan Anda atau, sekiranya obesitas sangat parah, stabilisasi berat.

Untuk mencapai penurunan atau stabilisasi berat badan, tujuan kami adalah pengurangan lemak tubuh, penambahan massa otot dan peningkatan metabolisme Anda. Hal ini dapat dicapai dengan pengurangan / perubahan pola makanan dan peningkatan frekuensi dan intensitas upaya fisik secara teratur.

Tergantung dengan tingkat obesitas Anda dan adanya penyakit lain seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit degeneratif sendi (osteoarthritis), protokol Cello menawarkan beberapa strategi untuk mencapai tujuan ini.

Program yang kami adakan, yang termasuk terapi fisik, diet, pengobatan dan pembedahan, akan membantu Anda menurunkan atau menstabilkan berat badan, demikian mengurangi risiko kesehatan.

Menurunkan berat badan kadang-kadang sulit tapi selalu pilihan terbaik, oleh karena hasil menyenangkan yang dapat dicapai dalam jangka waktu pendek. Dalam janka waktu pendek, Anda akan menyadari bahwa pakaian Anda terasa lebih longgar, badan terasa lebih bugar, dan berat badan dan risiko kesehatan Anda akan berkurang. Tugas Anda dalam program ini adalah menunjukkan apakah Anda merasa lebih bugar dan kenyang setelah makan, dan memastikan bahwa Anda mampu bertekun gaya hidup baru ini.



Dengan pengukuran berat badan, komposisi tubuh (massa lemak, massa otot dan cairan tubuh), kebesaran perut dan pengujian upaya fisik dan pemeriksaan laboratorium, program Anda akan ditinjau kembali dan disesuaikan seperlunya.

Nasihat untuk menurunkan berat badan:

- Upaya fisik yang banyak. (Minimum setengah jam per hari)
- Kurangi makanan berkalori.
- Makan tiga kali sehari saja dan tidak lebih dari tiga jajan dengan nilai saturasi yang tinggi dalam sehari: makanan berserat tinggi seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan dan produk gandum dapat membantu, demikian pula makanan yang berprotein rendah seperti yogurt rendah lemak atau keju cottage, unggas dan keju dan daging rendah lemak.
- Kurangi makanan / minuman berlemak jenuh. (Susu utuh, keju dan daging)
- Kurangi penggunaan garam dan gula.
- Batasi penggunaan alkohol.

Anda bisa membuat janji dengan para pekerja di praktek Cello untuk pembicaraan permulaan.

Silakan hubungi kami sekiranya setelah membaca surat ini masih ada pertanyaan. Kami dengan senang hati membantu Anda. Sebagai persiapan pembicaraan pertama, untuk hubungan selanjutnya dan informasi tentang obesitas, silakan mengunjungi situs web Cello. [www.cello-hazorg.nl](http://www.cello-hazorg.nl)

## **Forum**

[Kunjungi forum: Obesitas](#)