

## Физическая активность:

Регулярная физическая активность после бариатрической операции имеет множество преимуществ.

Некоторые пациенты сообщают о трудностях в сфере физической активности перед операцией, и рассматривают потерю веса как возможность включить спортивную активность в повседневную жизнь.

Исследования свидетельствуют о том, что около четверти веса тела, теряемого после операции, происходит из-за разрушения мышц.

Следует отметить, что потеря веса важна, но большое значение имеет также состав тела и сохранение мышечной массы тела. Мышечная масса важна для общего состояния здоровья, физических возможностей, внешнего вида и даже для сохранения исправного веса с течением времени.

Для сохранения мышечной массы, предотвращения потери дополнительной мышечной массы и сохранения общего состояния здоровья, рекомендуется регулярная физическая активность.

Для достижения этих целей рекомендуется совмещать еженедельные аэробные тренировки и силовые тренировки.

Кроме того, важно сократить время, которое мы проводим сидя, и совмещать физическую активность с повседневной деятельностью, такой как подъем по лестнице или ходьба пешком в продуктовый магазин, чтобы повысить активность в течение дня.

Мы знаем, что иногда начало пути может быть трудным, как и его продолжение. Мы будем поддерживать вас на каждом этапе!

Для получения личных рекомендаций по тренировкам и персонального сопровождения вы можете обратиться к физиотерапевтам - консультантам по физической активности в центрах бариатрической медицины или центрах физиотерапии кассы «Маккаби» по всей стране.

Для занятий в центрах физиотерапии требуется направление врача.

