

Dobro došli



Drago nam je da ste izabrali da budete deo **ČIGOTA PROGRAMA**. Želimo Vam prijatan boravak i uspešan početak Vašeg puta ka zdravom životu. Danas u 16 časova Vas očekujemo u ordinaciju broj 19 (I sprat), gde ćemo obaviti antropometrijsko merenje, EKG a potom lekarski pregled. Na osnovu pregleda lekar će Vam odrediti grupu za aktivnosti.

Ukoliko je potreban dodatni pregled, biće zakazan i obavestićemo Vas u toku narednog dana. Za korisnike koji dolaze vikendom, dodatni pregled biće zakazan od utorka i bićete blagovremeno obavešteni o terminu.

Ako imate zakazan pregled kod fizijatra, konsultacija se obavlja od ponedeljka do petka od 12 časova u ordinaciju 24 ili 25.

LABORATORIJSKE ANALIZE

Uzorci krvi uzimaju se između 7.00 - 8.30 časova. Rade se svakog jutra, sem nedeljom. Pre uzimanja uzorka krvi nemojte jesti. Takođe se ne preporučuje bilo kakva fizička aktivnost. Rezultati su gotovi istog dana posle 12 časova i možete ih pogledati u sali za vežbanje (u našem Čigota kabinetu). Ukoliko rezultati nisu zadovoljavajući zakazaćemo Vam pregled kod lekara. Laboratorija se nalazi u ordinaciji broj 7.

Sve informacije u vezi sa Vašim pregledima, analizama, pretragama, merenjem pritiska, pulsa, laboratorijskim analizama, možete dobiti u Čigota kabinetu (pored sale za vežbanje) ili putem lokalnog telefonskog poziva iz sobe, na broj 265.

DODATNI PREGLEDI KOJE MOŽETE OBAVITI KOD NAS UZ DOPLATU: ultrazvuk srca, holter EKG-a, holter krvnog pritiska, ergometrijski test, ultrazvuk abdomena, ultrazvuk krvnih sudova, DEXA (gustina kostiju - obavezno poneti lični dokument), ultrazvuk štitne žlezde, biopsija štitaste žlezde, cintigrafija štitaste žlezde, scintigrafija bubrega, scintigrafija kostiju, scintigrafija pljuvačnih žlezdi, scintigrafija paraštitaste žlezde, fiksacija (test I -131), dodatne **laboratorijske analize** FT4, TSH, PTH, TPO Ab, TG Ab, kalcitonin, tireoglobulin, kalijum, fosfor, vitamin D, OGTT test sa i bez insulinemije, D-Dimer, HbA1c (prosek tromesečne glukoze), CRP.

Plaćanje svih dodatnih analiza vrši se na medicinskoj recepciji na I spratu.

Napominjemo da gosti koji nisu smešteni kod nas dodatne preglede i usluge plaćaju unapred, pre zakazanog termina.

Kao korisnici ČIGOTA programa, ostvarujete pravo popusta na sve dodatne medicinske usluge u iznosu od 10%.

Završno merenje Na dan odlaska biće vam obavljeno završno merenje u **ordinaciji broj 19**. Tada dobijate fasciklu sa svim izvršenim merenjima i rezultatima.

ČIGOTA PROGRAM je jedinstven medicinski program koji pomaže u smanjenje telesne mase, unapređenju zdravih navika, razumevanju ishrane i fizičkih aktivnosti, povratku zdravog ritma i životne ravnoteže. U našoj školi zdravog života naučićete kako da brinete o sebi - na aktivan, prirodan i održiv način.

Program uključuje: lekarske preglede, merenja i analize, uravnotežen dijetetski tretman, stručno vođenje fizičke aktivnosti, predavanje lekara, psihologa, sportskih i nutricionističkih stručnjaka, boravak u pozitivnom i podržavajućem okruženju.

EDUKACIJA je veoma bitan segment programa, pa se u tom cilju održavaju predavanja stručnih lica (lekara specijalista, profesora sporta, psihologa i dijetetičara). Tokom aktivnosti ćemo Vas obavestavati o terminima predavanja.

PSIHOLOŠKA PODRŠKA Sastavni deo programa je stalno savetovanje sa psihologom, kao vid psihološke podrške u procesu redukcije telesne težine.

Pored pregleda i terapija iz oblasti fizijatrije, interne medicine, endokrinologije, kardiologije, nutricionizma, psihologije, u okviru boravka moguće je obaviti i stomatološki pregled.

DIJETA I OBROCI Ishrana je hipokalorijska i nutritivno izbalansirana. Dnevni energetske unos se kreće između 1000 i 1500 kcal raspoređenih u 5 obroka. Termini obroka: doručak u 8.00, užina u 11.00, ručak u 14.00, užina u 17.00 i večera od 20.00 časova. Restoran se nalazi na II spratu.

FIZIČKE AKTIVNOSTI Osnova **ČIGOTA PROGRAMA** jeste grupni rad. Aktivnosti su dozirane i sprovode se uz stručni nadzor profesora sporta i medicinskih tehničara.

ŠETNJE su ustvari ubrzani hod. Sprovode se dva puta dnevno. Staze su dužine od 3–6 km i prelaze se u intervalu od 45–60 minuta.

Za **I grupu** dužina staze iznosi **od 5 – 6 km**, za **II grupu** **od 4 – 5 km**, a za **III grupu** **od 3 – 4 km**.

Važno je imati na umu da se tempo šetnje prilagođava grupi, a ne pojedincu.

Sportski vodič procenjuje mogućnosti grupe i određuje tempo, **odgovoran je za grupu i zato je neophodna saradnja. Nemojte ići ispred grupe i samostalno se isključivati iz šetnje.**

Posebnu draž ove aktivnosti čine prirodni ambijent prelepih livada i šuma, ali se šetnje ponekad izvode i makadamom ili asfaltnim putevima usled različitih vremenskih uslova (kiša, vetar, sneg).

Na kraju šetnje izvode se vežbe istezanja. **Dužinu staze ili trajanje šetnje moguće je korigovati, o čemu odlučuje vodič u datom trenutku.**

Obucite se slojevito i obujte udobnu obuću za šetnju.

Pred sam početak šetnje nalazimo se ispred Glavnog ulaza u tačno dogovoreno vreme.

VEŽBE OBLIKOVANJA na parteru buhvataju celokupnu muskulaturu u trajanju od 45 – 60 minuta, sa ponavljanjem od 5 – 8 puta za svaku vežbu uz promenu tempa izvođenja, na šta Vas podstiče trener putem brojanja. Kompleks vežbi se sastoji od vežbi zagrevanja, istezanja, vežbi snage i koordinacije.

Fiskulturna sala (teretana) se nalazi u prizemlju ispod Glavne recepcije

VEŽBE U BAZENU se izvode u trajanju od 35 – 45 minuta. Sastoje se od plivanja i vežbi oblikovanja. Korišćenje saune je besplatno nakon vežbi u baznu (popodnevni termini se dodatno naplaćuju po cenovniku Spa centra). Bazen i SPA centar se nalazi na II spratu,

Sve aktivnosti počinju tačno na vreme, pa Vas molimo da uvek dođete koji minut ranije.

Tokom boravka preporučujemo relaksaciju uz masažu i tretmane u našem kozmetičkom salonu (usluge se dodatno naplaćuju).