

Bądź Bliskim u Wagi w Sopocie!

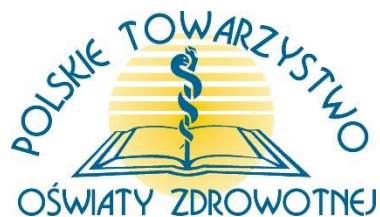
Walka z nadwagą i otyłością kojarzy się głównie ze ścisłą dietą. Jednak czy tak jest na pewno? Można będzie się o tym przekonać już 29 września w Sopocie podczas inauguracji I edycji ogólnopolskiej kampanii Bliscy u Wagi. Podczas specjalnej akcji każda zainteresowana osoba będzie mogła bezpłatnie dokonać analizy masy ciała, skorzystać ze specjalnej aplikacji żywieniowej oraz porozmawiać z ekspertami kampanii.

Już 29 września, czyli w ostatni piątek miesiąca, o godzinie 12:00 na Skwerze Kuracyjnym przy molo w Sopocie odbędzie się wydarzenie rozpoczynające cykl działań w ramach kampanii społecznej Bliscy u Wagi. W tym dniu wykwalifikowane pielęgniarki będą wykonywały bezpłatną analizę składu ciała, która określi procentowy udział tłuszczu, wody, mięśni i masy kostnej w organizmie człowieka. Odwiedzający będą mogli także skorzystać ze specjalnej aplikacji żywieniowej, która za pomocą kilku pytań pomoże określić najczęściej popełniane błędy w codziennym odżywianiu. Dodatkowo, na miejscu pojawi się także główny ekspert kampanii – Monika Honory, która będzie odpowiadała na pytania oraz udzielała wskazówek związanych z procesem utraty masy ciała.

Wszystko to zadzieje się w ramach kampanii Bliscy u Wagi, której celem jest uświadamianie społeczeństwa na temat psychologicznego aspektu odchudzania oraz informowanie jak wspierać najbliższych w procesie utraty nadmiernych kilogramów. *„Większość diet i metod odchudzających w dużej mierze skupia się na edukacji w zakresie prawidłowego odżywiania się oraz aktywności fizycznej. Jednak marginalizowana jest kwestia psychologicznego podejścia do odchudzania. Chodzi tutaj między innymi o udzielenie wsparcia, motywowanie oraz zwykłe, ludzkie zrozumienie problemów osób z nadmiernymi kilogramami, które zdecydowały się odchudzać”* – wyjaśnia psycholog Katarzyna Kucewicz, ekspert kampanii Bliscy u Wagi.

Działania kampanijne są skierowane do wszystkich osób chcących pozbyć się nadmiaru kilogramów, ale także do ich najbliższych oraz rodzin. Dotychczas problem odchudzania oraz samotności w tym procesie był bagatelizowany, dlatego projekt Bliscy u Wagi jest odpowiednią okazją, aby wpłynąć na świadomość polskiego społeczeństwa. *„Kampania Bliscy u Wagi powstała w wyniku niskiej świadomości społeczeństwa wobec problemu samotności w odchudzaniu. Jako osoba, która przez większość życia cierpiała z powodu otyłości, mogę z własnego doświadczenia powiedzieć, że najbliżsi pomimo, że chcą pomóc, często nie wiedzą jak to zrobić. Wydaje im się, że poprzez skrupulatne kontrolowanie osoby odchudzającej się, pomagają jej. Niestety skutek jest odwrotny do zamierzonego”* – komentuje Monika Honory, Przewodnicząca Rady Ekspertów kampanii społecznej Bliscy u Wagi.

W działania kampanii włączyli się eksperci merytoryczni: Monika Honory – ekspert ds. odchudzania i twórczyni Programu Przemian, dr Katarzyna Jańska – lekarz internista oraz Katarzyna Kucewicz – psycholog i psychoterapeuta. Współorganizatorem kampanii jest Fundacja Nadzieja dla Zdrowia. Patronat honorowy nad kampanią objęli: Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej, Naczelna Izba Lekarska, Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia.



Dodatkowych informacji udziela:

Agnieszka Kozak, koordynator kampanii

agnieszka.kozak@procontent.pl

Nr tel.: +48 881 337 333