

Italiano

# Vivere con più leggerezza

Dimagrire in gruppo

[www.termemerano.it](http://www.termemerano.it)



THERME MERAN  
TERME MERANO

# Dimagrire con successo grazie ad un'adeguata assistenza professionale

Il progetto *Vivere con più leggerezza*, che dal 2009 si concretizza una volta all'anno presso Terme Merano, è un programma completo per ridurre in modo permanente il peso e per cambiare lo stile di vita. Il progetto, attualmente unico in Alto Adige, viene svolto in gruppo e si basa su tre pilastri: medicina preventiva/consulenza nutrizionale, attività motoria e training comportamentale. I partecipanti raggiungono un'effettiva riduzione del peso e sviluppano una nuova consapevolezza dei comportamenti alimentari e del movimento fisico.

## **Centrare l'obiettivo con gli esperti**

Terme Merano, istituzione altoatesina votata alla cura della salute e al benessere, vi accompagna nel percorso verso una riduzione del peso sana e duratura. Sotto la guida del dott. Christian Thuile i partecipanti vengono avviati gradualmente ad uno stile di vita sano, sia in gruppo che con colloqui individuali, grazie ad un team composto da un esperto nel campo della nutrizione, specialisti in scienze motorie e uno psicologo.

## Destinatari

Persone dai 16 anni in su con BMI > 25 (massimo 45 partecipanti)

---

## Iscrizione

entro novembre

telefonando al numero 0473 252 000

o scrivendo a [leggerezza@termemerano.it](mailto:leggerezza@termemerano.it)

---

## Durata

Modulo intensivo principale: da metà gennaio a metà giugno (5 mesi)

Modulo di consolidamento: da metà giugno a metà settembre (3 mesi)

---

## Importante

Il programma dettagliato delle singole edizioni viene definito anno per anno.

Le lezioni di gruppo vengono svolte in lingua tedesca.

---


$$\text{BMI} = \frac{\text{peso corporeo in kg}}{\text{altezza in metri}^2}$$

## Il principio dei 3 pilastri

L'area medica e nutrizionale, l'area dell'attività motoria e l'area del training comportamentale, tra loro integrate, aiutano a ridurre il peso e a vivere sani più a lungo.

Durante i primi cinque mesi del modulo principale intensivo è fondamentale una presenza settimanale (da 2 a 3 incontri) affinché il progetto possa progredire in modo positivo e duraturo.

Terminato il primo modulo vi è la possibilità di prolungare il progetto di ulteriori tre mesi.

Questo secondo modulo che si terrà nei mesi estivi, viene raccomandato ai partecipanti al fine da consolidare lo stile di vita sano già acquisito.

Per l'intera durata del progetto sono previsti colloqui individuali nonché sedute di gruppo per favorire uno scambio di esperienze costruttivo tra i partecipanti e accrescere la loro motivazione. Il programma è completato da attività di gruppo quali ad esempio escursioni, corso di cucina e un accesso alla piscina con la famiglia.

**Per dimagrire efficacemente occorre tempo.**

# Pilastro 1

## Assistenza medica & consulenza nutrizionale

In questo pilastro si tratta innanzitutto di verificare lo stato di salute di ogni partecipante, per individuare i fattori di rischio nocivi alla salute e programmare così interventi correttivi mirati. L'obiettivo è quello di modificare positivamente le abitudini alimentari.

### **Incontri individuali**

- visita medica d'ammissione
- coaching medico
- consulenza nutrizionale

### **Incontri di gruppo**

- workshop nutrizionale
- training nutrizionali
- corso di cucina

## Pilastro 2

### Movimento, acqua & natura

Il pilastro dedicato al movimento punta su attività acquatiche calibrate e su programmi di fitness mirati a supporto della perdita di peso.

#### **Incontri individuali**

- realizzazione di programmi d'allenamento personalizzati
- ingresso libero al Fitness Center, con possibilità di partecipazione a tutti i corsi
- analisi impedenziometriche

#### **Incontri di gruppo**

- introduzione approfondita all'uso degli attrezzi
- corsi settimanali acquatici e fitness
- escursioni nella natura
- ingresso in piscina con la famiglia

# Pilastro 3

## Training comportamentale

A livello psicologico vengono indagate le cause che sono alla base del comportamento alimentare, in modo da apprendere nuovi comportamenti legati ad uno stile di vita sano. Importante anche imparare a riconoscere e comprendere le situazioni stressanti e come imparare a gestirle.

### **Incontri individuali**

- sedute individuali

### **Incontri di gruppo**

- training comportamentali

doc

südtirol



Piazza Terme, 9  
39012 Merano - Italia  
T +39 0473 252 000  
info@termemerano.it

[www.termemerano.it](http://www.termemerano.it)