

28394162-5	10/08/2011	השקמה חולון ואזור	עמוד 48	1	8.41x14.3
וולפסון בית חולי - 20160					

אחרי החופש - דיאטה

סדנת ירידה במשקל לילדים בוולפסון



ד"ר חוליו ויינשטיין

"אחרי החופש הגדול ילדים עולים במשקל משום שהשעון הביולוגי שלהם משתבש. זאת, מאחר והם מבלים חלק גדול מזמנם במהלך החופשה בישיבה מול הטלוויזיה והמחשב בלי לעשות פעילות גופנית ומוג האוויר החם מונע מהם לצאת מהבית". כך אומרת השבוע נעמי מוד, דיאטנית מהמרכז הרפואי וולפסון.

לדבריה, "הילדים נוטים לאכול במהלך הקיץ גלילות, חטיפים, צ'יפס ומאכלים עתירי קלוריות וסוכרים, במיוחד לאור העובדה שהוריהם אינם נמצאים בבית. החריגה מהמסגרת היומית השגרתית הרגילה מובילה את הילדים ובני הנוער לעלייה במשקל".

כ־5 בספטמבר, מיד עם סיום החופש הגדול והחזרה ללימודים, תיפתח במרפאת הסוכרת בוולפסון סדנת ירידה במשקל לילדים ובני נוער בגילי 8-14. את המרפאה מנהל ד"ר חוליו ויינשטיין, מוחה ברמה עולמית בתחום הסוכרת והיא מוכרת כעורכת מחקרים רבים בתחום רפואי זה. הסדנה תמשך שלושה חודשים ותתקיים פעמיים בשבוע, בשעות אחר הצהריים. הסדנה תכלול מפגשים עם דיאטנית, פסיכולוגית ומאמנת כושר, שיסייעו לילדים לשוב לאורח חיים בריא.

גם ההורים יקבלו גישה מלאה לתכני הסדנה, ישתתפו בשיחות עם הילדים והמרדכיכים, ויבקרו יחד במרכז ללמוד אלה מזונות בריאים מומלץ לצרוך.

עלות הסדנה 450 שקלים לחודש.

לפרטים: טל' 050-6368369.

ליאת רביב