

Pobednica: Marijana M. (43 godine)

Zanimanje: ekonomista

Razlog posete: upućena od strane endokrinologa zbog predgojaznosti i Hašimoto tireoiditisa

Nutritivna preporuka: Medicinska nutritivna terapija kod predgojaznosti i Hašimoto tireoiditisa

Rezultat: nakon četiri meseca sprovođenja medicinske nutritivne terapije telesna težina se ne povećava (BMI je 26,3; obim struka 91 cm); stabilni hormone štitne žlezde; sprovodi predloženu suplementaciju

Status: medicinska nutritivna intervencija i dalje

Komentar: Medicinska nutritivna terapija nema uvek za prvi cilj redukciju telesne težine, kao u ovoj situaciji, jer višak nije veliki. Drugi razlog je da ne treba donositi konačne mere dok je ispitivanje u toku. Draga Marijana je to prihvatila, pa je uz osnovne korekcije koje sam joj predložila, uspela da zaustavi porast telesne težine, bolje se oseća i spremna da nastavimo dalje sa promenama. Važno je shvatiti i prihvatiti da ne treba brinuti za stvari na koje ne možemo uticati, ali se treba angažovati oko svega što možemo promeniti i tako unaprediti kvalitet sopstvenog života. Pravilna ishrana, redovna i umerena fizička aktivnost, kvalitetan odmor i san, odnos prema sebi, drugima i stresu su važni segmenti života i mogu se menjati i unaprediti. Potrebni su volja, želja i strpljenje.

Bravo, draga Marijana 😊