

Il sovrappeso è spesso sinonimo di una scarsa qualità e aspettativa di vita. Spesso apre le porte a problemi più seri come diabete, dislipidemie, problemi osteoarticolari e cardiocircolatori, a cui dobbiamo aggiungere problematiche psicologiche e relazionali.

Il **Centro Medico MARTINI** offre ai suoi pazienti la possibilità di affrontare il problema del sovrappeso con un innovativo ed efficace approccio di equipe, avvalendosi di specialisti esperti



in grado di gestire tutti i molteplici aspetti del problema. L'approccio di equipe si è dimostrato il più adatto per migliorare le condizioni di salute a lungo termine ed è raccomandato dalla letteratura internazionale in materia.

L'equipe è composta dalla d.ssa M. R. Gherardini (specialista in medicina fisica e riabilitativa), per la parte di attività motoria e fisiokinesiterapica; dalla d.ssa V. Rossi (biologo nutrizionista) per il programma nutrizionale e dal dott. E. Guerrieri (psicologo) per l'approccio psicologico.

Il progetto prevede la possibilità per il paziente di avere un primo consulto gratuito con ciascuno degli specialisti a disposizione. Ogni paziente potrà scegliere se avvalersi solo di un programma o di tutti e tre.



>>> InForma



Fisioterapia



Endocrinologia

La fisioterapia rimane aperta  
tutti i giorni dal lunedì al venerdì  
ORARIO CONTINUATO 8.00 - 20.00

*Per maggiori informazioni  
rivolgersi all'accettazione*



Via Romana, 231 - Loc. Arancio - 55100 LUCCA  
Tel. 0583 950344 - Fax 0583 441261

[www.martinicentromedico.it](http://www.martinicentromedico.it) - [fisioterapia@martinicentromedico.it](mailto:fisioterapia@martinicentromedico.it)

GRAFEDIA.



>>> InForma



*Cosa Sento, Cosa Voglio, Cosa Faccio*



### > PROGRAMMA PSICOLOGICO:

La consulenza psicologica serve ad acquisire consapevolezza del proprio stato emotivo riguardo all'alimentazione. E' il primo passo per poter individuare e acquisire capacità psicologiche e comportamentali atte a interrompere i "circoli viziosi" di una alimentazione disfunzionale. Consente di allenare la persona a diventare "terapeuta" della propria gestione del peso.



### > PROGRAMMA NUTRIZIONALE:

La nutrizionista, dopo un primo incontro per definire le abitudini alimentari, lo stile di vita e le condizioni fisiopatologiche del paziente, elabora una DIETA PERSONALIZZATA equilibrata e ottimale per dimagrire in salute. Seguiranno incontri di FOLLOW UP con



cadenza personalizzabile (ma generalmente mensile) per valutare il raggiungimento degli obiettivi ma anche, e soprattutto, per accompagnare il paziente in un percorso di formazione che lo renderà pienamente autonomo nella gestione della sua alimentazione. Al termine del programma sarà elaborata una DIETA DI MANTENIMENTO.

### > PROGRAMMA ATTIVITÀ MOTORIA E FISIOKINESITERAPICO:

La fisiatra elabora, in accordo con il paziente, un programma personalizzato di attività motoria finalizzato ad ottenere un calo di peso "sano", cioè riguardante soprattutto la massa grassa. Il paziente potrà svolgere il suo programma, sotto la supervisione di personale specializzato e dedicato, con orario e frequenza da

concordare. A disposizione di eventuali interessati è anche la piscina nonché alcuni trattamenti che possono aiutare a raggiungere una più armoniosa forma fisica come:  
MESOTERAPIA - OPAF TERAPIA -  
MASSAGGIO E LINFODRENAGGIO -  
TECARTERAPIA



*E' possibile, su prenotazione, provare gratuitamente i trattamenti di medicina estetica suddetti, in occasione delle giornate a porte aperte che si terranno con cadenza mensile.*

*Per saperne di più rivolgersi all'accettazione o telefonare allo 0583/950344 per prenotare un incontro gratuito e senza impegno con il nostro personale.*