



## Неделя здоровья с ПАТЕРО КЛИНИК. «Вся правда о лишнем весе и диабете» 17 июня с 12.00 до 16.00 лекторий

### Лектор: Гришина Наталья Ивановна

Врач гастроэнтеролог, диетолог, кандидат медицинских наук. Стаж врачебной деятельности по гастроэнтерологии и диетологии – более 20 лет. Ведет пациентов с любыми патологиями желудочно-кишечного тракта, а также с различными нарушениями пищевого поведения. Опыт работы гастроэнтерологом, диетологом в ведущих московских клиниках и крупных диетологических центрах Москвы. 2013 год – врач-диетолог проекта Андрея Малахова «Худеем вместе» (журнал Star Hit). Богатый опыт чтения лекций и ведения семинарских занятий по вопросам правильного питания.



- **12.00-13.00 лекция** на тему **«Сахарный диабет 2 типа. Факторы риска, признаки, профилактика»**
- **13.00-13.45 ответы на вопросы** по заявленной теме, **индивидуальные консультации**

**Сахарный диабет** - бич нашего времени. По последним статистическим данным, **заболеваемость** сахарным диабетом в **России превышает 3 000 000 человек**. Миллионы людей живут с «миной замедленного действия» внутри себя, не подозревая, что их организму требуется постоянная помощь. Имеется несчетное количество примеров внезапной «атаки» диабета. Он вызывает поражение сосудов сердца, мозга, ног, почек, сетчатки глаз, приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены и слепоты. К счастью, болезнь можно предупредить при регулярном выполнении профилактических мер, о которых вы более подробно узнаете из лекции.

- **14.00-15.00 лекция** на тему **«Что нужно знать о здоровом питании»**
- **15.00-16.00 ответы на вопросы** по заявленной теме, **индивидуальные консультации**

Мы едим то, что мы едим», сказал Гиппократ. Во многом наше здоровье зависит от образа жизни и питания. Но почему нужно питаться сбалансированно? И что значит питаться правильно? В ходе лекции будут получены конкретные советы по формированию ежедневного здорового пищевого рациона. Врач расскажет о простых способах снижения лишнего веса и профилактики ряда заболеваний с помощью питания. Что такое глютен? Каким образом глютоносодержащие продукты влияют на наш организм. Слушатели получат ответы на любые волнующие их вопросы.