

ZAPRASZAMY NA **BEZPŁATNY** PROGRAM „WELCOME study”

OCENIAJACY SKUTECZNOŚĆ DIETY DASH i ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ W UTRZYMANIU UTRACONEJ MASY CIAŁA U KOBIET PO MENOPAUZIE Z CO NAJMNIEJ JEDNYM CZYNNIKIEM RYZYKA ZESPOŁU METABOLICZNEGO

Informacja i rekrutacja: tel.: +48 787 656 850, e-mail: welcome@up.poznan.pl

W ramach **programu badawczego:**

„Ustalenie optymalnej strategii dietetycznej umożliwiającej utrzymanie zredukowanej masy ciała i parametrów metabolicznych w grupie otyłych kobiet po menopauzie” WELCOME study realizowanego na **Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu**.

Pacjentki konsultowane będą na terenie: **Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu**, ul. Wojska Polskiego 28

Może Pani ZAKWALIFIKOWAĆ się do programu badawczego jeśli:

- jest Pani kobietą **po naturalnej menopauzie** i ma Pani od **55 do 65 lat**,
- cierpi Pani na **otyłość centralną (BMI od 30 kg/m² i obwód pasa powyżej 80 cm)**,
- ma Pani co najmniej jeden **czynnik ryzyka zespołu metabolicznego**:
 - **podwyższone ciśnienie tętnicze** skurczowe lub rozkurczowe krwi lub leczone wcześniej rozpoznane nadciśnienie tętnicze,
 - **podwyższone stężenie trójglicerydów** w surowicy krwi (hipertrójglicerydemię),
 - **zmniejszone stężenie cholesterolu frakcji HDL** w surowicy krwi,
 - **zwiększone stężenie glukozy** w surowicy krwi lub leczoną, wcześniej rozpoznaną cukrzycę.

NIE choruje Pani na:

- upośledzenie wchłaniania (celiakia, choroby zapalne jelit);
 - alergie pokarmowe;
 - choroby tarczycy (niedoczynność tarczycy, nadczynność tarczycy, zapalenie tarczycy);
 - cukrzycę typu 1, typu LADA i typu 2 leczoną insuliną;
 - hiperkortyzolemię, chorobę Cushinga;
 - choroby nerek;
 - astmę leczoną sterydami;
 - niewydolność serca NYHA III i IV i/lub nie ma Pani wszczepionego rozrusznik serca;
 - choroby nowotworowe;
 - zaburzenia endokrynologiczne;
 - depresję i inne choroby o podłożu psychicznym,
- **NIE stosuje Pani hormonalnej terapii zastępczej (HTZ).**
 - **NIE pali Pani papierosów.**

W ramach programu badawczego Uczestniczki otrzymają:

- ✓ **cykl bezpłatnych konsultacji z dietetykiem – 10 spotkań**
- ✓ **specjalistyczne pomiary antropometryczne na urządzeniu Bod Pod**
- ✓ **indywidualne zalecenia żywieniowe (dieta odchudzająca + dieta stabilizująca masę ciała)**

Jeśli chce Pani przystąpić do programu badawczego powinna Pani być dyspozycyjna:

	w dniach:
1 wizyta:	31 styczeń lub 1 luty i 2 luty 2020 roku
2 wizyta:	28 lub 29 luty 2020 roku
3 wizyta:	27 lub 28 i 29 marzec 2020 roku
4 wizyta:	25 lub 26 kwiecień 2020 roku
5 wizyta:	23 lub 24 maj 2020 roku
6 wizyta:	20 lub 21 czerwiec 2020 roku
7 wizyta:	18 lub 19 lipiec 2020 roku
8 wizyta:	15 lub 16 sierpień 2020 roku
9 wizyta:	11 lub 12 i 13 wrzesień 2020 roku
10 wizyta:	29 lub 30 i 31 styczeń 2021 roku

w godzinach: od 06:00 do 14:00

Zespół Badawczy