



## W Krakowie powstaje „Drużyna Grubasów”

2016-02-23

**„Drużyna Grubasów” to innowacyjny projekt przywracania osób otyłych do zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie i zdejmowania z nich stygmatu choroby. Do akcji poradni INTEGRAMed dołączyło już sześciu śmiałków, którzy po okresie przygotowawczym, pod okiem lekarzy, fizjoterapeutów i trenerów, zmierzają się w rozgrywkach sportowych.**

Otyłość jest dziś problemem społecznym. Wedle badań aż 65 proc. mężczyzn, 50 proc. kobiet i 22 proc. dzieci cierpi w Polsce na problemy z nadwagą i otyłością. Organizacja rozgrywek sportowych, w których uczestniczyć będzie „Drużyna Grubasów”, niesie ze sobą szereg różnych profitów.

Ludzie dotknięci otyłością często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy, aby pokonać problem tej poważnej choroby. Dieta nawet skomponowana w sposób indywidualny, nie jest środkiem wystarczającym. Pacjentowi może brakować odpowiedniej motywacji, a brak stałej opieki lekarza, dietetyka i fizjoterapeuty, staje się często powodem rezygnacji osoby otyłej z walki o własne zdrowie. W wielu przypadkach osoby otyłe nie wiedzą również, jaka forma ruchu byłaby dla nich skuteczna (o ile, na początkowym etapie, jest w ogóle możliwa), a przede wszystkim – bezpieczna.

Przedsięwzięcie poradni INTEGRAMed ma na celu stworzenie drużyny, składającej się z zawodników, którzy są w trakcie kuracji odchudzającej. Mają silną motywację, gdyż wiedzą, dlaczego chcą schudnąć. Metamorfoza nie polega w tym wypadku jedynie na poprawie sylwetki. Program ma na celu aktywizację ludzi otyłych, by poprzez aktywność ruchową i udział w zawodach sportowych, mogli poczuć się zdrowo na równi ze swoimi konkurentami, którzy nie musieli tracić zbędnych kilogramów.

### **Profity dla „Drużyna Grubasów”:**

Skupienie na kilku istotnych celach – cele zespołowe (grupowe) i indywidualne. Cel zespołowy – zwycięstwo w konkurencjach z inną drużyną, wzajemna motywacja, praca grupowa, skupienie na celu. Indywidualne – utrata kilogramów, poprawa ogólnej kondycji i przede wszystkim – stanu zdrowia. Podjęcie aktywności ruchowej, nauka pozytywnych nawyków żywieniowych, innowacyjne podejście do walki z chorobą otyłości.

Widowiskowe wydarzenie, którego jeszcze nie było – sportowa Drużyna Grubasów konkurująca z drużyną złożoną z zawodników nie posiadających problemów z nadwagą i towarzyszącymi jej dolegliwościami.

Promocja aktywności ruchowej wśród ludzi otyłych.

Akcję prowadzi poradnia zdrowego żywienia INTEGRAMed na placu św. Ducha 3.