

SERVEI DE MEDICINA FÍSICA I REHABILITACIÓ PARC DE SALUT MAR

PROGRAMA D'ENTRENAMENT PER PACIENT CANDIDAT A CIRURGIA BARIÀTRICA

L'exercici físic afegit a la dieta és bàsic per optimitzar la pèrdua de pes, per mantenir el pes perdut i per millorar la condició física, a més de millorar l'estat anímic i ajudar a mantenir la motivació.

Recomanem que feu els dos tipus d'exercicis:

- **Exercici d'intensitat moderada:** caminar a ritme vigorós

Període de baixada de pes: Començar amb 10 minuts i incrementar 5 minuts cada dia fins arribar a 40 minuts mínim, òptim 1 hora. Freqüència mínim 3 cops per setmana, òptim diari.

Període de manteniment : 30 minuts diaris.

Pot ser molt útil fer servir un podòmetre que mesura la distància que es camina, l'objectiu és caminar al dia al menys 10.000 passes .

- **Exercici de musculació:** realitzar els exercicis d'ENTRENAMENT de la taula diàriament, o com a mínim 3 cops per setmana.

Activitat "Caminada"

Si esteu interessats us podeu apuntar a la caminada que organitza el Servei de Rehabilitació. Aquesta caminada es farà els dijous a la tarda, sortirà de l'Hospital del Mar i estarà guiada per un fisioterapeuta del servei. Es farà quan hi hagi un mínim de persones apuntades.

Per apuntar-vos heu de trucant al telèfon **93 367 42 14**, de 16 a 18 hores, preguntar per M^a Carme.