

Худеть в Швейцарии - дорогое удовольствие | Maigrir coûte cher en Suisse

Auteur: Лейла Бабаева, [Женева-Лозанна](#) , 28.05.2019.



Врага надо знать в лицо (pixabay.com)

Все больше швейцарцев готовы платить за то, чтобы оставаться в форме и не таскать на себе лишние килограммы. Решений много, и стоят они немало, что неудивительно, ведь место действия – одна из богатейших стран мира.

De plus en plus de Suisses sont prêts à payer pour garder la ligne. Il y a beaucoup de solutions, presque toutes coûteuses, ce qui n'est pas surprenant, car les événements se déroulent dans un des pays les plus riches du monde.

Maigrir coûte cher en Suisse

Массажи, кремы, пищевые добавки, заменители еды, специализированные клиники, приложения для смартфонов, онлайн-тренинги, книги с описаниями модных диет... Выбор огромен, но часто не хватает главного – настойчивости в борьбе с собой.

По данным Федерального управления статистики (OFS), 12% швейцарцев страдают ожирением, а от лишнего веса – 51% мужчин и 33% женщин. Ненужные килограммы обходятся швейцарской экономике более чем в 8 млрд франков: операции, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, больничные на работе, инвалидность и преждевременная смерть...

За последние 35 лет число страдающих ожирением в Швейцарии выросло более чем в два раза, пишет журнал Bilan. И это при том, что местное население любит спорт, устраивает традиционные [забеги](#), обожает [велосипеды](#) и долгие [прогулки](#). Каждый год около 5 тыс. пациентов ложатся на операцию по снижению веса, которая покрывается страховкой, если индекс массы тела превышает 35. В то же время, последующие вмешательства – например, удаление излишков кожи – оплачивает пациент, зачастую приходится выложить более 10 тыс. франков.

Президент агентства недвижимости Gérofinance-Dunand Жером Фелисите сбросил 26 килограмм без операции, просто обратившись к специалистам и неукоснительно соблюдая их советы. В настоящее время за состоянием его здоровья наблюдают сотрудники женевской больницы La Tour, ранее он дважды в год ездил в немецкую клинику Buchinger Wilhelmi, расположенную на берегу Боденского озера. Каждое пребывание здесь – от 12 до 15 дней – обходилось ему в 8 тыс. франков.

Переваривая эти цифры, так и хочется сказать, что растолстеть может каждый, но похудеть – только миллионер, однако это неправда. Режим, который заставили соблюдать Жерома Фелисите медики города Кальвина, основан на сокращении порций еды и отказе от некоторых продуктов. Сегодня, по словам бизнесмена, он весит столько же, сколько весил в 20 лет. Наверное, его теперешнее душевное состояние оправдывает его фамилию, которая переводится с французского, как «блаженство» (félicité).

Бывший президент ассоциации «Гражданское движение Женевы» (MCG), депутат женевского парламента Ана Рош перепробовала разные способы, пока не остановилась на разработанном в Испании протеиновом режиме PronoKal и под наблюдением докторов потеряла 50 килограмм за два года. Сколько это стоит? По словам политика, вначале приходится тратить 45 франков в день, на этом этапе запрещен сахар, в том числе содержащийся во фруктах и овощах. По ее подсчетам, с начала программы она потратила более 15 тыс. франков.

Основательнице коммуникационного агентства Creative Nomad Келли Сзабадос пришлось тяжелее – она десять лет тратила по 1,5 тыс. франков в год, перепробовав пищевые добавки, иглоукалывание, гипноз, лимфодренаж, консультации у диетологов, в конце концов придя к выводу, что «все это не работает, если не меняешь свои пищевые привычки». И снова давно известная истина: труднее всего бороться с самим собой. Куда легче обратиться к специалисту, принимать препараты и т.д., чем заставить себя сократить порции, отказаться от вкусенького.

Наверное, тем, кто не стеснен в средствах, разумнее не ходить в клиники, а для начала спросить о похудении того, кто живет на скромную зарплату и сумел постройнеть собственными силами. Ответ можно угадать заранее: «Да просто занялся спортом, перестал объедаться и исключил сладкое». Что же тогда получается? Все эти консультации специалистов, препараты и тренировки – огромный заговор по выкачиванию денег? Нет, просто у многих из нас не хватает силы воли или желания взять себя в руки. С другой стороны, есть повод для радости: если раньше люди думали только о том, как поддержать огонь и оградить себя от клыков и когтей хищников, позднее – о том, как отразить нападение кровожадных кочевников, то сегодня, стоя перед открытым холодильником, невольно ощупывают свой живот... До совершенства остался один шаг.

[Швейцария](#)

Статьи по теме

[Похудеть, любой ценой!](#)

[Как не остаться после праздников с набранным весом?](#)

[12 ошибок, мешающих постройнеть](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/sante/hudet-v-shveycarii-dorogoe-udovolstvie>