

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

Автор: 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://nashgazeta.ch/news/sante/hudet-v-shveycarii-dorogoe-udovolstvie>