



Repte CEMP

Pèrdua de pes

(8 setmanes)



En què consisteix

El Repte CEMP de pèrdua de pes consisteix en aplicar el Model CEMP de Pèrdua de Pes, que és un procediment que, de forma general i majoritària, permet als usuaris aconseguir perdre pes. Combina la pràctica esportiva amb el control dietètic, demanant als usuaris que el vulguin seguir un nivell de dedicació raonable, que no provoqui el cansament i abandonament prematur.

El Repte dura 8 setmanes (aprenentatge del model, després els participants l'han de seguir aplicant pel seu compte) i contempla els següents àmbits:

- Activitat esportiva.
- Pautes dietètiques.
- Formació i transmissió de coneixements.

Funcionament

Comença el dilluns dia 9 d'abril fins al 3 de juny.

- Es donen unes programacions d'activitat física (realitzades pels tècnics del Centre) i unes altres de menús (confeccionades per la nutricionista del Centre).
- S'estableixen uns seguiments per a valorar la millora i establir el treball de les següents setmanes.
- Continguts tècnics: explicacions tècniques per diferents mitjans del perquè fem el que fem i què no s'ha de fer.
- Etapes del Repte:
 - Reunió de presentació: és el punt de sortida, en aquesta reunió es trasllada als participants la informació necessària per a que puguin seguir el Repte amb garanties d'èxit, continguts.
 - Repte: es desenvolupa durant 8 setmanes, durant les quals, els participants hauran de seguir les pautes fixades en cada àmbit.
 - Valoració dels resultats: tant individuals dels participants com generals del funcionament del Model.

El Repte dura només 8 setmanes!!!

Del 9 d'abril al 3 de juny

Activitats

Activitat Esportiva: es facilitaran programes d'entrenament,

- Els programes d'entrenament estan fets amb una estructura bàsica i exercicis generals, assequibles per a tothom.
- S'ha programat treball de força i cardiovascular, els dos principis fonamentals per a la pèrdua de pes.
- La intensitat s'ha establert per a aconseguir els principis necessaris per al treball adreçat a la pèrdua de pes, segons el comentat anteriorment. El principi d'intensitat és el més important per a aconseguir els objectius, cal que els participants prenguin atenció en respectar-la.
- El volum de sessions setmanals va de les dues a les tres, segons la setmana, la durada de les sessions és d'aproximadament 60 o 75 minuts.
- S'estableix una progressió de la intensitat per blocs de quatre setmanes.

Nutrició: pautes a càrrec de la nutricionista del Centre.

- S'ha fet una programació de menús consistent en: estructura dels dinars i dels sopars (primer plat, segon plat, guarnició, postres).
- També es contempen aspectes relacionats amb l'adquisició d'hàbits saludables en la nutrició.
- Les dietes estan ajustades a un nivell d'exigència assequible per a evitar esforços desmesurats que provoquin l'abandonament.
- Es plantegen seguiments intermedis i sistemes d'avaluació de la millora aconseguida.

Seguiments: tenen l'objectiu de valorar les millores i ajustar la intensitat de treball de les següents setmanes.

- Personals: el propi usuari ha de dur un seguiment de la seva activitat i registra-la en una fitxa personal.
- Activitat esportiva: 3 tests (inicial, 4a. Setmana i final). Els resultats del test es valoren conjuntament entre els participants i els tècnics.
- Nutrició: controls quinzenals (control de pes, percentatge de greixos i perímetres).
- Els resultats s'han de registrar en el full de control.

Disposareu de: programació esportiva, de menús i seguiments periòdics.

Formació i transmissió de coneixements

Els tècnics del Centre explicaran què es fa i per què, el coneixement ajuda a aconseguir els objectius.

- Activitats Esportiva:
 - Aconseguir ser autònom en el futur. Poder programar les pràctiques esportives de forma que siguin coherents amb els nostres objectius i variades (conèixer els diferents espais i equipaments del Centre).
 - Fixar els objectius ajustats a la realitat i les possibilitats: aprendre a definir el nostre estat de condició física en cada moment.
 - Aprendre a avaluar les fites aconseguides: fer les millores significatives com a element motivador.
- Nutrició:
 - Aprendre a planificar menús saludables.
 - Reduir la ingesta de calories “extres”.
 - Utilitzar tècniques culinàries que ajudin a desenvolupar receptes saludables.
 - Assegurar uns menús variats.
 - Evitar restriccions innecessàries.

Comunicació

La comunicació amb els participants s'estableix per a transmetre:

- Consells: sobre la pràctica esportiva, la nutrició i l'activitat en general.
- Formació: sobre els àmbits que contemplem.
- Seguiments: en forma de qüestionaris, tests,... Es pot contemplar la possibilitat de que s'hagin de registrar.
- Mitjans:
 - On line: correu electrònic i FaceBook.
 - Off line: trobades presencials, circulars.

Inscripcions

- A recepció.
- Per participar en el repte, tenir els programes d'entrament, rebre les informacions de formació, alimentació i pràctica esportiva, cal estar inscrit.

És necessari estar inscrit