



## PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE MASĘ CIAŁA W OPIECE ZDROWOTNEJ

### Waga-normatywna VS Waga-integracyjna

#### Waga-normatywna

nacisk na wagę i utratę wagi przy definiowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

nie jest skuteczna dla większości ludzi

- wysoki odsetek osób powracających do wagi i rezygnujących z odchudzania
- związanych z niekorzystnym stanem zdrowia i samopoczucia.

#### Waga-integracyjna

nacisk na postrzeganie zdrowia i dobrego samopoczucia jako wielopłaszczyznowych, przy jednoczesnym skierowaniu wysiłków na poprawę dostępu do zdrowia i zmniejszenie piętna wagi.

masa ciała to nie zachowanie

- promuje zdrowe zachowania,
- zachęcanie do angażowania się w przyjemny i przemyślany ruch ciała,
- eliminuje piętno wagi.

### Zasady opieki integracyjnej

1

**Nie szkodzić.**

Zaakceptuj, że ciała naturalnie występują w różnych kształtach i rozmiarach.

2

3

**Zachowaj holistyczne podejście**

Zachęcaj do skupienia się na procesie na codziennej jakości życia.

4

5

**Uwzględnij zrównoważone, wspierane empirycznie praktyki do działań w zakresie zapobiegania i leczenia.**

**Twórz zdrowe, zindywidualizowane praktyki i zrównoważone środowiska.**

6

7

**Pracuj nad zwiększeniem dostępu do zdrowia, autonomii, i sprawiedliwości społecznej dla wszystkich osób wzdłuż całego spektrum wagi.**