**Leszek Klimas**

Trener, motywator i inspirator.

Twórca metody *Efekt Klimasa*, Sportowiec, Mistrz Świata Sylwetki Atletycznej 2019.

Po zdobyciu Mistrzostwa Świata, Leszek Klimas zakończył swoją profesjonalną, sportową karierę i poświęcił się już tylko pomaganiu innym.

Jego doświadczenie doskonale przełożyło się na sukcesy w pracy z młodymi osobami, cierpiącymi na nadwagę i otyłość. Praca z dziećmi stała się z biegiem czasu, specjalizacją Leszka, ponieważ otyłość wśród najmłodszych jest już problemem społecznym.

Wraz z zespołem ekspertów, opracował autorski program powrotu do zdrowia i zapobiegania otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Jego metoda opiera się na synergii pięciu czynników, których połączenie daje Efekt Klimasa. Są to: odżywianie, motywacja, edukacja, ruch i relacje.

Program żywieniowy oparty jest wyłącznie na naturalnych, zdrowych i bezpiecznych produktach, takich jak warzywa, owoce, nabiał, mięso, ryby, zdrowe tłuszcze. Sekret tkwi w ich łączeniu oraz zasadzie: NIGDY NIE MOŻESZ BYĆ GŁODNY. MASZ BYĆ SZCZĘŚLIWY.

Lata pracy z dziećmi, młodzieżą oraz z całymi rodzinami pokazały, że w procesie powrotu do zdrowia dziecka i zachowania właściwych nawyków, **tak samo jak dieta, bardzo ważna jest edukacja**, **stała motywacja, ruch oraz relacje z otoczeniem**. Złe nawyki żywieniowe, brak ruchu, wiedzy i motywacji to poważne zagrożenie nadchodzących pokoleń. Odpowiednia edukacja, profilaktyka nadwagi i otyłości stanowią dla nich szansę na zdrowe życie.

**Co to jest Efekt Klimasa?**

Efekt Klimasa to metoda odchudzania, która u podstaw ma zrozumienie i akceptację potrzeb zarówno młodego człowieka jak i osoby dorosłej. Metoda ta, zakłada zaufanie i wiarę w siłę młodego człowieka, który posiadając odpowiednią wiedzę oraz oparcie w najbliższych jest w stanie zmienić styl życia oraz nawyki żywieniowe na takie, które pozostaną z nim do końca życia. Ta ciężka i systematyczna praca wymaga wsparcia i zaangażowania całej rodziny. Dlatego metoda Leszka Klimasa opiera się na pięciu filarach takich jak edukacja, motywacja, ruch, odżywianie oraz relacje.

Podopieczni Leszka Klimasa są w stałym kontakcie ze swoim dedykowanym dietetykiem. System żywienia oraz program ćwiczeń są dobierane na podstawie szczegółowego wywiadu na temat stanu zdrowia dziecka, (bądź dorosłego), przebytych operacji, kontuzji, a przede wszystkim opiera się na informacjach dotyczących dotychczasowego stylu życia i nawyków żywieniowych.

Współpraca z Efektem Klimasa zaczyna się od spotkania – bezpośredniego, bądź online, jeśli wizyta w warszawskim gabinecie jest niemożliwa. Leszek Klimas nie ocenia ani swoich podopiecznych, ani ich rodziców. Bezpieczeństwo psychiczne dziecka jest podstawą naszej pracy. Podczas wizyty w gabinecie, dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe, wspólnie z dietetykiem omawiają czynniki wpływające na ich stan zdrowia oraz wspólnie opracowują plan działania. Wizyta kończy się rozpisaniem jadłospisu bazującego na preferencjach klienta. Nowe menu ma przede wszystkim smakować i nie być uciążliwe. Proste przepisy sprawiają, że jedzenie jest przyjemnością, a wielkość porcji zaskakuje.

EFEKT KLIMASA to proces, którego **ostatnim etapem jest utrwalenie wiedzy w codzienności, tak aby zdrowa sylwetka oraz styl życia pozostał z podopiecznymi już na zawsze**. Dlatego tak ważna dla nas jest edukacja i zrozumienie rangi aktywności fizycznej w życiu każdego człowieka. Odpowiednio dobrany ruch jest nieodzownym elementem procesu gubienia kilogramów. Nie trzeba spędzać długich godzin na siłowni albo katować się bieganiem. Zupełnie nie o to chodzi. Trening, tak samo jak żywienie, ma być przyjemnością i z biegiem czasu ma stać się wspaniałym nawykiem, który pozostanie z nami na zawsze.

**Kto trafia do naszego Centrum?**

Do Efektu Klimasa trafiają osoby z nadwagą oraz otyłością I i II stopnia.

W przypadku osób otyłych, zazwyczaj są to osoby w trakcie leczenia innych chorób, będące pod opieką endokrynologa, diabetologa, flebologa, ginekologa. W przypadku dzieci, zazwyczaj jest to pediatra, diabetolog, endokrynolog. Dziecko z rodzicami przychodzi do gabinetu dietetyczki klinicznej, gdzie jest przeprowadzany dogłębny wywiad, analizowane są wyniki badań krwi i ustalane są aktualne procesy leczenia. Następnie analizowany jest skład ciała podopiecznego, warunki domowe, dotychczasowe nawyki, sposób żywienia, zwyczaje rodzinne, styl życia itp. Zdarza się, że podopieczny, niezależnie od wieku, trafia do Efektu Klimasa bez badań krwi i wtedy są mu one zlecane. Jeżeli pojawiają się niepokojące wyniki, analizuje je lekarz, który pracuje w Efekcie Klimasa i rekomenduje wizyty u poszczególnych specjalistów oraz poszerzenie badań. Nie zabiera się za leczenie podopiecznych, ponieważ **Efekt Klimasa zajmuje się przywracaniem do zdrowia indywidualnym systemem żywienia i zdrowym stylem życia, co jest uzupełnieniem stosowanej farmakoterapii.** **Jeżeli podopieczni są w trakcie leczenia diabetologicznego, kardiologicznego, endokrynologicznego, dietetyczka prosi o kontakt z lekarzem oraz o zalecenia lekarza prowadzącego.**

Największym problemem osób z nadwagą i otyłością jest brak motywacji, brak świadomości ruchu, brak podstawowej wiedzy na temat odżywiania, środowisko, fatalne nastawienie rodziny, skazujące osobę otyłą na wieczne poczucie wstydu, zażenowania, piętnowanie oraz odrzucenie. Rodzic bez podstawowej wiedzy na temat otyłości czy nadwagi, traktuje przemocowo swoje dziecko, co daje zupełnie odwrotny skutek.

Dlatego w gabinetach Efektu Klimasa po pierwsze, rodzice zdobywają podstawową wiedzę na temat otyłości, odżywiania oraz swojej roli w procesie, dzieciom przywracana jest wiara w siebie.

**Dlaczego Efekt Klimasa działa?**

Bo Leszek Klimas wierzy w swoich młodych podopiecznych, szanuje ich zdanie, akceptuje ich takimi jakimi są, traktuje ich poważnie.

Z relacji dietetyczek: często dzieci, które trafiają do gabinetów Efektu Klimasa są po raz pierwszy wysłuchane, a ich potrzeby są uwzględniane w procesie odchudzania.

**Dlaczego Efekt Klimasa zajmuje się przede wszystkim dziećmi?**

Doskonale wiemy, że wyrobione nawyki w dzieciństwie będą skutkowały zdrowym stylem życia w późniejszej dorosłości. Dzieci bardzo szybko się uczą, nie mają za sobą kilkudziesięciu lat fatalnych nawyków, chcą zrozumieć i działać. Kluczowa dla nich jest motywacja osoby spoza systemu rodzinnego, nieuwikłanej w relacje rodzinne i zależności. Dziecko na tym etapie życia nie jest jeszcze obarczone utrwalonymi nawykami niezdrowej relacji z jedzeniem. Pracujemy z dziećmi, bo jesteśmy przekonani, że dajemy w ten sposób im szansę na zdrowie w dorosłym życiu.

 - *Od dłuższego czasu prowadziliśmy z żoną klub fitness, który zawsze był w formie rodzinnej. Zachęcaliśmy do korzystania z niego całe rodziny, dzieci nigdy nie były dla nas problemem. Od ok 2000 roku przygotowywałem także młodzież szkolną do zawodów, trenowaliśmy w ramach szkolnych klubów sportowych. Dzisiaj takie programy są już bardzo rzadkie. Jednak  lata doświadczenia pozostały i pomagamy dzięki nim wielu młodym osobom w ramach Efektu Klimasa* - podsumowuje Leszek Klimas.

**Jakimi wynikami może się poszczycić Efekt Klimasa?**

- Możemy się przede wszystkim pochwalić lepszym zdrowiem naszych podopiecznych oraz znaczną zmianą na lepsze wyników badań. Zdarza się, że trafiają do nas np. 16 - latkowie, którzy mają trójglicerydy w granicach 909 i lądują w szpitalu z ostrym zapaleniem trzustki. Tylko poprzez zmianę żywienia jesteśmy w stanie wyprowadzić taką osobę na prostą (np. 90 jednostek trójglicerydów). Czasem takiego przełożenia nie mają nawet leki. Dobre, zdrowe jedzenie działa cuda. To co spożywamy ma na nas olbrzymi wpływ - może nas uczynić chorym, ale i nas uzdrowić. Wszystko zależy od tego co spożywamy - zapewnia Leszek Klimas.

**Czy podczas realizacji programu efektu Klimasa brane są pod uwagę wyniki badań dzieci?**

Każda osoba przychodząc do poradni powinna dostarczyć wyniki badań. Jeżeli takowych nie posiada, koniecznie zlecamy ich wykonanie. Po interpretacji wyników badań (przez dietetyczki), jeżeli wszystkie parametry są w porządku, rozpisywany jest indywidualny plan żywieniowy. W przypadku alarmujących wyników badań zlecamy wcześniejszy kontakt z lekarzem specjalistą i kierujemy do odpowiedniej osoby, pogłębiając badania. Dopiero po konsultacji z lekarzem przystępujemy do rozpisania zaleceń. **Takim sposobem** **wyłapujemy często choroby, o których wcześniej rodzice nie mieli pojęcia**, mieliśmy na przykład przypadek dziecka ze zbyt wysoką bilirubiną i wyłapaliśmy z lekarzami początki nowotworu wątroby. Szybka reakcja pozwoliła na całkowite wyzdrowienie. Wcześnie zdarza się też zauważyć wszelkiego rodzaju choroby autoimmunologiczne.

**Z rocznych obserwacji dzieci, które trafiają do Efektu Klimasa można powiedzieć, że:**

96% dzieci ma niedobory D3OH

60% dzieci ma insulino-oporność

Na niealkoholowe stłuszczenie wątroby zapadają już nawet 8-latkowie (u dorosłych ściśle powiązane z alkoholem, u dzieci ze złą dietą).

Wszystkie niezdrowe przekąski, jedzenie typu fast food oraz wszechobecne cukry i tłuszcze doprowadzają do stłuszczenia wątroby u dzieci w bardzo wczesnym i dotąd niespotykanym wieku.

W dużym stopniu jesteśmy w stanie uporać się z tzw. chorobami cywilizacyjnymi poprzez zmianę stylu życia oraz prostym, pełnowartościowym, nieskomplikowanym jedzeniem i ruchem.