



## ABORDAREA WEIGHT- INCLUSIVE ÎN SĂNĂTATE

### Abordarea Weight-normative VS Weight-inclusive

**Abordarea weight-normative:**  
accent pe greutate și pe pierderea în greutate pentru a defini sănătatea și bunăstarea.

ineficient pentru majoritatea oamenilor

- rate ridicate de redobândire în greutate și ciclism în urma intervențiilor de slăbire,
- legate de sănătate și bunăstare precare.

**Abordarea weight-inclusive:**  
accentul pe a vedea sănătatea și bunăstarea ca având multifacete, direcționând eforturile către îmbunătățirea accesului la sănătate și reducerea stigmatizării legate de greutate.

greutatea corporală nu este un comportament

- promovează comportamente sănătoase,
- stimularea angajării în mișcarea corporală plăcută și atentă,
- eradicarea stigmatizării ponderale.

### Principiile îngrijirii Weight-Inclusive

**1 Nu face rău.**

**Apreciați faptul că, în mod natural, corpurile se găsesc într-o varietate de forme și dimensiuni**

**3**

**Având în vedere că sănătatea este multidimensională, mențineți o abordare holistică.**

**Încurajați concentrarea pe proces (nu pe obiectivele finale) pentru calitatea vieții de zi cu zi.**

**4**

**5 Încorporați practici durabile, susținute empiric în eforturile de prevenire și tratament.**

**Creați practici și medii sănătoase, individualizate care pot fi sustenabile pe termen lung**

**6**

**7 Depuneți eforturi pentru a crește accesul la sănătate, autonomie și justiție socială pentru toate persoanele, indiferent de spectrul greutății corporale.**