

Dlaczego warto się odchudzać?



Dobranie odpowiedniej diety nie jest proste. Może się wydawać, że wystarczy wprowadzić głódówki, ograniczyć jedzenie, jeść tylko warzywa, stosować „diety koleżanki” lub „cud diety z internetu”. To niestety nie prawda. Dobranie odpowiedniej, pełnowartościowej i indywidualnej diety wymaga wiedzy, diagnozy popartej badaniami, informacji na temat przewlekłych chorób, stanu psychicznego, stylu życia danej osoby, jej preferencji żywieniowych oraz przeciwwskazań do stosowania diety.

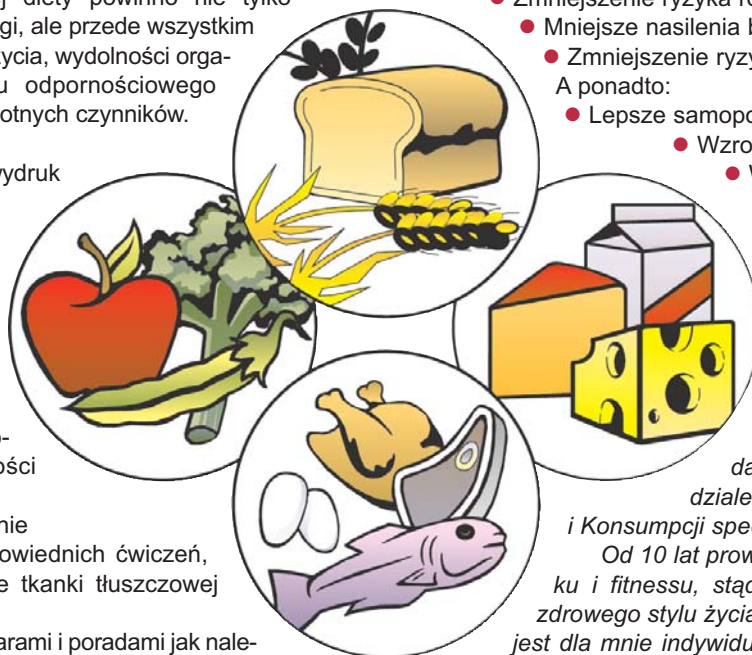


Stosowanie odpowiedniej diety powinno nie tylko doprowadzić do obniżenia wagi, ale przede wszystkim do poprawy zdrowia, jakości życia, wydolności organizmu, wzmocnienia układu odpornościowego i wielu innych ważnych zdrowotnych czynników.

Wizyta u dietetyka to nie wydruk „diety cud” z internetu to:

- wyliczenie BMI
- dobranie diety uzupełniającej określone witaminy, minerały, w zależności od schorzeń, na które cierpi lub uskarża się pacjent
- dobranie diety do wieku pacjenta, trybu życia, wykonywanej pracy, aktywności fizycznej
- pełen jadłospis na 2 tygodnie
- pomoc przy dobraniu odpowiednich ćwiczeń, które przyspieszą spalanie tkanki tłuszczowej i polepszą samopoczucie
- kontrola z dokładnymi pomiarami i poradami jak należy odżywiać się w kolejnych tygodniach diety

Już nawet niewielka redukcja wagi może wpłynąć bardzo pozytywnie na Twoje zdrowie oraz samopoczucie!!!



- Zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby wieńcowej
- Mniejsze nasilenia bólu pleców i stawów
- Zmniejszenie ryzyka zgonu

A ponadto:

- Lepsze samopoczucie
- Wzrost energii do życia
- Większa pewność siebie i wiele innych...

Katarzyna Michniewska
– Dietetyk

Autorka – Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji specjalizacji Dietetyka.

Od 10 lat prowadzę zajęcia z aqua aerobiku i fitnessu, stąd też moje zamiłowanie do zdrowego stylu życia. W dietetyce najważniejsze jest dla mnie indywidualne podejście do pacjenta, a co za tym idzie umiejętne rozpisanie jadłospisu zarówno osobom cierpiącym na różne schorzenia jak również tym, które chcą zmienić styl życia na bardziej aktywny. Moje motto to: „Jedyną drogą samodoskonalenia jest ciągłe dążenie do celu, jedyną miarą sukcesu jest wysiłek jaki włożyliśmy aby go osiągnąć...”.



Korzyści dla zdrowia płynące ze zmiany sposobu żywienia:

Zmiany korzystne dla zdrowia:

- Obniżenie stężenia cholesterolu
- Obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- Obniżenie poziomu glukozy we krwi
- Możliwość zmniejszenia lub odstawienia dawek leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego lub cukrzycy

PORADY DIETETYKA

udzielane są w przychodniach przy:

- ul. Rembielińskiej 8
- ul. Łojewskiej 6
- ul. Poborzańskiej 6

Zapisy pod numerem telefonu:

504 10 10 09

lub w rejestracjach przychodni



SERDECZNIE ZAPRASZAMY