

Bezpłatne konsultacje z dietetykiem w Cieszynie w ramach akcji „Bez krytyki zmieniamy nawyki”

Data publikacji: 21.09.2021 18:00

Bezpłatne konsultacje dietetyczne w gabinetach Projekt Zdrowie na terenie całej Polski, spotkania i transmisje live ze specjalistami oraz materiały edukacyjne dla Pacjentów, to tylko niektóre elementy kampanii społeczno-edukacyjnej „Bez krytyki zmieniamy nawyki” organizowanej przez Polskie Centra Dietetyczne. Akcja już trwa w Cieszynie od 13 września do końca listopada.

Problem otyłości coraz większy

Nadwagę ma już trzech na pięciu dorosłych Polaków, co czwarty jest otyły, a pandemia COVID-19 jeszcze przyspieszyła tempo przyrostu osób chorujących na otyłość. Problem wagi nie omija też dzieci. Co czwarty chłopiec i co trzecia dziewczynka w wieku 5-9 lat w Polsce ma nadwagę. - *Te wszystkie osoby potrzebują profesjonalnej pomocy. Otyłość często wciąż postrzegana jest jako zaniedbanie i utożsamiana ze spożywaniem zbyt dużej ilości jedzenia i folgowania sobie w tym zakresie, tymczasem jest to skomplikowane schorzenie metaboliczne* - tłumaczy Justyna Kurowska, dietetyk z gabinetu Projekt Zdrowie w Cieszynie. - *Stąd właśnie nasza akcja „Bez krytyki zmieniamy nawyki”. Jej celem jest zwiększenie świadomości dotyczącej prawidłowych nawyków żywieniowych oraz pomoc osobom z nadwagą i otyłością w dążeniu do lepszego samopoczucia oraz poprawy zdrowia* - dodaje.

Otyłość - czy może obniżyć odporność?

Nie bez powodu Polskie Centra Dietetyczne przeprowadzają akcje w okresie jesiennym. Jesienią nasza odporność jest wystawiana na ciągłą próbę. Układ odpornościowy osób otyłych jest zazwyczaj słabszy, co z kolei zwiększa ich podatność na infekcję, dlatego tak istotne jest, aby nie odkładać decyzji o rozpoczęciu kuracji odchudzającej do kolejnego poniedziałku, czy tym bardziej do Nowego Roku. Otyłość może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć, miejsce zamieszkania czy status społeczny. Podjęcie decyzji o odchudzaniu, to danie sobie szansy na poprawę nie tylko wyglądu, ale zdrowia i samopoczucia. Teraz można zrobić to we współpracy z profesjonalnym dietetykiem.

Umów się na darmową konsultację z dietetykiem

W ramach akcji gabinet dietetyczny Projekt Zdrowie w Cieszynie oferuje możliwość odbycia **darmowych konsultacji dietetycznych**. W trakcie spotkania dietetyk przeprowadzi analizę składu ciała, wykona badanie poziomu tkanki tłuszczowej, poda wytyczne dotyczące zapotrzebowania kalorycznego organizmu oraz podpowie, jak zmienić nawyki żywieniowe.

Na bezpłatną konsultację możesz zapisać się pod numerem telefonu: 880 666 890 lub za pomocą formularza kontaktowego cieszyn.projektzdrowie.info oraz na [Facebooku Projekt Zdrowie Cieszyn](#).

W ramach poprzednich akcji „Pomagamy, nie oceniamy”, dietetycy Projekt Zdrowie pomogli tysiącom osób na terenie całej Polski. Skorzystaj ze swojej szansy już teraz! Więcej informacji na temat akcji znajdziesz na stronie: zmieniamynawyki.com

PROJEKT ZDROWIE POLSKIE CENTRA DIETETYCZNE

E-mail: cieszyn@projektzdrowie.info
ul. Doktora Jana Michejdy 12, 43-400 Cieszyn
Tel. [+48 880 666 890](tel:+48880666890)

<https://cieszyn.projektzdrowie.info/>

[Zapraszamy też na naszego Facebooka!](#)

artukuł sponsorowany