

# Chcesz schudnąć w Nowym Roku? Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji dietetycznej!

Data publikacji: 8.01.2013 14:55

Nowy Rok to doskonała okazja do zmian! Jednym z najczęstszych postanowień noworocznych jest rozpoczęcie diety. Bardzo często kończy się jednak jedynie na obietnicach i odkładaniu diety na przysłowiowe jutro. Zazwyczaj brakuje nam czasu i wystarczająco silnej motywacji. Co zrobić, aby tym razem skutecznie zmienić swoją sylwetkę i polepszyć samopoczucie?

□

Warto udać się do specjalisty. Okazuje się, że podstawą skutecznego odchudzania jest wprowadzenie właściwych nawyków żywieniowych, w czym może nam pomóc dietetyk. Co przemawia za tym, żeby skorzystać ze specjalistycznej porady?

## Krok pierwszy: bezpłatna konsultacja dietetyczna

Podczas pierwszej **bezpłatnej wizyty** dietetyk przeprowadza tzw. wywiad dietetyczny. *Staramy się jak najlepiej poznać każdą osobę – jej dotychczasowe nawyki żywieniowe oraz upodobania smakowe. Wykonujemy także pomiary ciała oraz ustalamy zawartość tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w organizmie.* – mówi Barbara Filak, dietetyk z [Centrum Naturhouse w Cieszynie](#). Wśród czynników oddziałujących na specyfikę kuracji znajdują się m.in.: wiek, przebyte w przeszłości choroby czy aktualnie przyjmowane leki. Po dostatecznym zgromadzeniu potrzebnych informacji specjalista jest w stanie wychwycić przyczynę problemu z wagą i dopasować odpowiedni **plan żywieniowy** oraz **suplementy**, które wspierają dietę. W trakcie **cotygodniowych wizyt** dietetyk monitoruje prawidłowy przebieg kuracji oraz motywuje do dalszej walki. *Wielu naszych klientów ceni sobie cotygodniowe wizyty, podczas których widać postępy, ale i wszystkie dietetyczne grzechy. Łatwiej nam jest zmotywować osoby do dalszej pracy nad sobą. Klient jest pod stałą opieką specjalisty.* - dodaje Barbara Filak, dietetyk Naturhouse.



## Dieta pod czujnym okiem specjalisty

Dieta wcale nie musi być nieprzyjemna. W Naturhouse plany żywieniowe dobierane są indywidualnie do potrzeb danej osoby, uwzględniając to, co lubi i za czym nie przepada. Dieta nie oznacza również – tak jak się niektórym może wydawać - spożywania samych warzyw i owoców. *Dieta musi być pełnowartościowa i odpowiednio zbilansowana. Nie może wykluczać żadnych składników odżywczych, niezbędnych do funkcjonowania organizmu np. mięsa. Kaloryczność posiłków należy dopasować do naszej przemiany materii tak, aby uzyskać zadowalające efekty.* – potwierdza dietetyk z Naturhouse. Warto pamiętać, że na pierwszym miejscu jest zawsze nasze zdrowie, a kuracje przeprowadzane bez wcześniejszej konsultacji z ekspertem po prostu mogą zaszkodzić i doprowadzić do tzw. efektu jo-jo.

Realizując jednak kurację według indywidualnie dobranego planu dietetycznego i będąc pod opieką specjalisty, nic nam nie grozi. Przy wsparciu dietetyka, rodziny, a także własnej silnej woli oraz cierpliwości możemy osiągnąć długo wyczekiwany cel i zakończyć noworoczne postanowienie sukcesem. Aby łatwiej było wytrwać w postanowieniu,

zachęcamy do skorzystania z **bezpłatnej konsultacji dietetycznej**. Wystarczy kliknąć w poniższy przycisk i wypełnić formularz:



lub umówić się telefonicznie:

### **Centrum Dietetyczne Naturhouse**

ul. Mennicza 48

43-400 Cieszyn

tel. 33 476 13 77

kom. 500 025 203

e-mail: [cieszyn.mennicza@naturhouse-polska.com](mailto:cieszyn.mennicza@naturhouse-polska.com)

### **Godziny otwarcia:**

Poniedziałek, Wtorek: 11:00-19:00

Środa, Czwartek: 10:00 - 18:00

Piątek: 7:00-15:00

**ZAPRASZAMY!**

