

Cieszyn wreszcie z dietetykiem! Tylko teraz skorzystasz z bezpłatnej konsultacji

Data publikacji: 5.05.2021 15:50

Jeśli przez lockdown borykasz się z dodatkowymi kilogramami, nie jesteś sam. Statystyki są nieubłagane: 30% Polaków przytyło w czasie pandemii. Pandemia uwięziła nas w domach, przykuła do komputerów, a obok komputera zawsze leży jakieś ciasteczko. Lato w pełni, dlatego też coraz więcej osób chce powstrzymać proces tycia. Mieszkańcom Cieszyna pomoże w tym Justyna Kurowska, dietetyk z gabinetu Projekt Zdrowie. Zapisy na konsultacje trwają!

A Tobie ile kilogramów zostało do lata?

Siłownie i kluby fitness, do których tak wiele osób chodziło przed pandemią, zostały zamknięte, a nasza aktywność znacznie spadła. Codzienne stresy rozładujemy jedzeniem. Często sięgamy po nie z nudów, bo przebywając w domu, mamy do niego łatwy dostęp. Tymczasem kartki w kalendarzu i zbyt ciasne letnie spodenki krzyczą: lato w pełni, a forma jeszcze zimowa. Z pomocą przyjść może teraz tylko dietetyk.

- Większość Pacjentów samodzielnie wyznacza sobie cele związane z utratą masy ciała, a później boryka się z narastającym stresem, że ubytek kilogramów nie jest taki, jak zakładali. Motywacja, a tym samym chęć dalszego wysiłku, spada. Dlatego tak ważne jest wsparcie dietetyka, który wyznaczy realne cele i pomoże je zrealizować. To nie działa tak, że każdy, kto zrezygnuje ze słodczy i smażonych potraw, schudnie. Potrzebna jest indywidualna dieta, uwzględniająca nie tylko preferencje smakowe, ale przede wszystkim stan zdrowia czy tryb życia - tłumaczy Justyna Kurowska, dietetyk Projekt Zdrowie Cieszyn.

Nowa jakość dietetyki w Cieszynie

Czym wyróżnia się nowy gabinet dietetyczny Projekt Zdrowie w Cieszynie? Jest to jeden z niewielu gabinetów, który oferuje Pacjentowi wybór pomiędzy kuracją opartą tylko na diecie oraz kuracją opartą na połączeniu diety i suplementacji. Co to tak naprawdę oznacza? Dietetyk dzięki możliwości ułożenia planu dietetycznego bez obowiązkowej suplementacji, jest w stanie pomóc praktycznie każdemu Pacjentowi - seniorom, kobietom w ciąży, matkom karmiącym, alergikom, czy też osobom, które cierpią na różne choroby i dolegliwości.

- Diety i zalecenia żywieniowe bazują na różnych metodach i trendach żywienia. My staramy się udowodnić, że żeby schudnąć, nie trzeba tracić majątku na trudno dostępne lub nietypowe produkty. Racjonalne podejście do odżywiania powinno w dużej mierze uwzględniać sezonową zmienność produktów. Bez problemu dostaniecie je we wszystkich marketach w Cieszynie - zapewnia Pani dietetyk.

Pierwsza konsultacja dietetyczna teraz bezpłatnie

Decydując się na spotkanie z dietetykiem teraz, możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji. Konsultacja ta obejmuje analizę składu ciała oraz badanie poziomu tkanki tłuszczowej. W trakcie spotkania dietetyk poda wytyczne dotyczące zapotrzebowania kalorycznego organizmu oraz podpowie, jak zmienić nawyki żywieniowe. Pierwsza wizyta jest całkowicie niezobowiązująca. To Pacjent podejmuje decyzję, o chęci kontynuacji kuracji.

Zapisz się już teraz, my zrobimy wszystko, abyś odliczał dni, a nie kilogramy do wymarzonego urlopu!

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.projektdrowie.info/>

[Zapraszamy też na naszego Facebooka!](#)

Artykuł sponsorowany