

Darmowe konsultacje dietetyczne w gabinecie Projekt Zdrowie w Cieszynie

Data publikacji: 2.03.2022 19:00

W zimowych miesiącach pogoda nie zachęca nas do wychodzenia z domu. Rower zamieniamy na samochód, spacerujemy wieczorami przed telewizorem, a wodę na herbatę z dużą ilością miodu. A później wyciągamy z szafy wiosenną garderobę i nasze ulubione szorty krzyczą, że do lata wprawdzie coraz bliżej, ale nasza forma jest jeszcze zimowa. Wtedy często wpadamy na pomysły wiosennych detoksów, "diet cud" z internetu, czy całkowitych głodówek. I tak co roku... A co powiesz na to, żeby teraz było inaczej? Żeby wreszcie schudnąć zdrowo i skutecznie, bez efektu jojo?

□

Motywacja i nawyki

Wielokrotnie dieta kojarzy nam się z głodówką. Wydaje nam się, że im mniej będziemy jeść, tym szybciej zgubimy zbędne kilogramy. Jesteśmy ciągle głodni, rozdrażnieni i po kilku dniach tracimy motywację. Natomiast prawda jest taka, że żeby schudnąć trzeba jeść, ale oczywiście zdrowo.

Skuteczne odchudzanie nie polega na rygorystycznym eliminowaniu większości produktów, tylko na nauce zdrowych nawyków żywieniowych. Jeśli łudzimy się, że uda nam się to samodzielnie, to odpowiedzmy sobie na pytanie, ile razy już próbowaliśmy. Dlatego potrzebna nam jest pomoc dietetyka. Jesteśmy bowiem tak

skonstruowani, że nic tak dobrze nie dopinguje nas do osiągnięcia wyznaczonych przez nas celów, jak wsparcie innych. Kiedy pojawią się pierwsze stwierdzenia: "nie dam rady", "nie potrafię sobie tego odmówić", to właśnie dietetyk pomoże nam wytrwać w procesie odchudzania.

Z dietetykiem są wyniki

Odchudzanie z dietetykiem nie tylko przynosi szybsze efekty niż samodzielne próby zrzucenia nadmiarowych kilogramów, ale jest też zdrowe i bezpieczne. Podopieczne Pani Natalii w innym gabinecie: Pani Agnieszka schudła z nami 23 kg, Pani Ewelina - 12 kg. Chcesz zobaczyć metamorfozy oraz przemiany innych naszych Pacjentów? Sprawdź je na <https://projektzdrowie.info/sukcesy-naszyc-klientow/>. Wszystkie te efekty udało się osiągnąć dzięki diagnozie problemu, ustaleniu celów oraz pracy nad nawykami zgodnie z indywidualnym planem żywieniowym przygotowanym przez dietetyka.

- Dieta, która pasuje do każdego, nie istnieje. Musi być indywidualnie dobrana do potrzeb, trybu życia, rodzaju pracy, czy preferencji żywieniowych i uwzględniać stan zdrowia Pacjenta. Co więcej, musi być systematycznie aktualizowana, w oparciu o wyniki badań i uzyskiwane rezultaty. I tak jest właśnie w naszym gabinecie - tłumaczy Natalia Suchy, dietetyk z gabinetu Projekt Zdrowie.

Pierwsza konsultacja dietetyczna teraz bezpłatnie

Decydując się na spotkanie z dietetykiem w marcu, możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji. Darmowa konsultacja obejmuje analizę składu ciała oraz badanie

poziomu tkanki tłuszczowej. W trakcie spotkania dietetyk Natalia Suchy poda wytyczne dotyczące

zapotrzebowania kalorycznego organizmu oraz podpowie Ci, jak zmienić nawyki żywieniowe. Konsultacje odbywają się w gabinecie dietetycznym Projekt Zdrowie w Cieszynie, pod adresem: ul. Dr. Jana Michejdy 12.

Już dziś możesz zapisać się na bezpłatną konsultację pod numerem telefonu: **880 666 890** lub za pomocą formularza kontaktowego cieszyn.projektdrowie.info lub odwiedź [nasz profil na fb](#) i umów się przez messenger.

PROJEKT ZDROWIE POLSKIE CENTRA DIETETYCZNE

E-mail: cieszyn@projektdrowie.info

Michejdy 12, 43 - 400 Cieszyn

Tel. +48 880 666 890

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

Artykuł sponsorowany