Jak wybrać dobrego dietetyka?

Data publikacji: 20.09.2022 17:22

Chcesz się pozbyć nadmiarowych kilogramów? Zastanawiasz się nad zmianą nawyków żywieniowych, aby mieć więcej energii? A może uprawiasz sport i nie wiesz, jak dostosować jadłospis do swoich potrzeb? We wszystkim pomoże Ci dietetyk, ale musi to być dobry specjalista, który potrafi skutecznie dopasować indywidualny plan żywienia. Oto kilka wskazówek, czym kierować się przy jego wyborze.

Grafika: www.freepik.com

Dietetyk online vs. dietetyk stacjonarnie

Obecnie dostęp do specjalistów ds. żywienia jest bezproblemowy i szybki. Istnieje wiele gabinetów stacjonarnych, ale najwygodniejszy kontakt zapewnia dietetyk online. Wybór pomiędzy nimi zależy między innymi od tego, czy masz w pobliżu gabinet dietetyczny, który jest otwarty w czasie, który Ci pasuje. W tej kwestii konsultacja dietetyczna za pośrednictwem Internetu ma przewagę ze względu na elastyczność godzin. Poradnie dietetyczne online oferują wsparcie w postaci czatu, a nawet aplikacji, z której możesz skorzystać w każdej chwili i z dowolnego miejsca. Odpowiedzi na swoje pytania uzyskasz szybciej, ponieważ nie musisz czekać na kolejną wizytę.

Poradami dotyczącymi odchudzania, ale też innych kwestii żywieniowych, nie zawsze zajmują się osoby, które mają do tego odpowiednie przygotowanie. Czasem udziela ich osoba, która schudła i chce w tym procesie pomóc innym, a kiedy indziej ktoś po szkoleniu lub studium dietetycznym. Pamiętaj, że najlepsi dietetycy online i stacjonarni mają wyższe wykształcenie. Dzięki temu dobrze znają organizm człowieka i wpływ pożywienia na jego funkcjonowanie. Jest to szczególnie ważne, gdy dieta ma zostać zaplanowana ze względu na konkretną chorobę. Należy podkreślić, że dietetyk online przeprowadza tak samo szczegółowy wywiad zdrowotny jak specjalista w gabinecie stacjonarnym.

Dietetyk kliniczny co to tak naprawdę znaczy?

Dietetyk a dietetyk kliniczny? Zawód dietetyka jest słabo regulowany przez prawo, dlatego porad dietetycznych może udzielać właściwie każdy, komu wydaje się, że się na tym zna. Wśród dietetyków jest wielu świetnych fachowców, ale też niestety osób, których wiedza nie jest zbyt duża. Gdy słyszysz: dietetyk kliniczny możesz mieć właściwie pewność, że to dyplomowany specjalista, który ukończył co najmniej trzyletnie studia licencjackie z zakresu dietetyki. Dysponuje wiedzą naukową i doświadczeniem zdobytym w trakcie studenckich praktyk oraz stażów. Potrafi rozpisać plan diety, uwzględniając wszelkiego rodzaju schorzenia, alergie i nietolerancje pokarmowe, podczas gdy zwykły dietetyk zajmuje się profilaktyką zdrowia poprzez edukację na temat odżywiania.

Dlaczego dietetyk kliniczny jest specjalistą, któremu warto zaufać? Dietetyk kliniczny co to znaczy dokładnie? Trzeba podkreślić, że żaden specjalista ds. żywienia nie jest lekarzem i nie diagnozuje stanu zdrowia, natomiast ma wiedzę, która umożliwia mu stworzenie diety wspierającej leczenie i łagodzącej różne dolegliwości. Dobry dietetyk potrafi analizować wyniki badań, które stanowią istotną wskazówkę przy tworzeniu planu żywienia.

Przestrzeganie diety — to podstawa sukcesu

Im więcej kilogramów do zrzucenia, tym dłuższy proces odchudzania. W tym czasie pojawiają się różne pokusy, a od tego, czy się im oprzemy, zależy nasz sukces. Dobrze skomponowany jadłospis ułatwia przejście przez trudne momenty, a nagrodę stanowi idealna waga. Oczywiście idealna według wyobrażeń danej osoby i ustaleń dietetyka.

Gdy widoczna jest już dość wyraźna utrata wagi, niektórym osobom wydaje się, że mogą nieco poluzować dietę.

Niestety w ten sposób trudno będzie osiągnąć zamierzony cel. Należy regularnie wykonywać pomiar masy ciała, aby sprawdzać efekty, ale świętowanie kolejnych małych kroków sięganiem po ulubione niezdrowe przekąski, może zniweczyć dotychczas włożony wysiłek.

Pamiętaj o regeneracji i dawce ruchu każdego dnia!

Aktywność fizyczna a zdrowie – to temat, o którym trzeba pamiętać nie tylko w trakcie odchudzania. Aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie, zwiększa ruchomość stawów i wytrzymałość kości. Ogranicza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, udaru, cukrzycy typu 2 i innych problemów zdrowotnych. Wysiłek jest wskazany dla każdego, ale niezbędna jest również regeneracja organizmu, a to zapewnia przede wszystkim dobry sen. Zadbaj o właściwą ilość snu, ale też jakość. Głęboki i nieprzerwany ułatwia organizmowi odnowę i sprawia, że wstajemy pełni energii. Odpoczynek dobowy, czyli czas poświęcony każdego dnia na sen i relaks, jest niezbędny, aby cieszyć się dobrym samopoczuciem.

artykuł sponsorowany