

# Odchudzanie z dietetykiem w parze! Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji w gabinecie Projekt Zdrowie w Cieszynie

Data publikacji: 27.12.2022 18:00

Pełni zapału, nie zniechęceni wcześniejszymi porażkami, po raz kolejny podejmiemy decyzję: w Nowym Roku schudnę. Mimo, że nasze postanowienie w wielu przypadkach powinno brzmieć: "znowu schudnę" lub "w końcu schudnę", mamy nadzieję, że tym razem się uda. Dalszy scenariusz bywa różny: okazuje się, że zapał wystarczył na kilka dni, albo że nie zdążyliśmy zacząć od Nowego Roku, więc planujemy od kolejnego tygodnia, kolejnego poniedziałku, kolejnego miesiąca... Odkładamy decyzję w czasie, odkładając dodatkowe kilogramy.

## Przejdźmy przez to razem

Warto jednak pamiętać, o tym, że każda porażka jest szansą, żeby spróbować jeszcze raz. Ważne, aby zrobić to mądrzej. Nie z dietą od koleżanki czy z Internetu, nie głodząc się od rana do wieczora, nie z preparatami na odchudzanie. To w takim razie jak? Racjonalnie, z ***pomocą dietetyka, który pomoże nam zmienić nawyki żywieniowe i tym samym schudnąć skutecznie, bez efektu jojo***. Uwierz, że bez opracowanego planu, regularnie mierzonych celów i osoby przy boku, która Cię wesprze, szanse powodzenia na skuteczne zgubienie kilogramów są niewielkie. Co najwyżej uda się z pojedynczymi zrywami, które w konsekwencji tylko spotęgują Twoją frustrację.

- Odchudzanie to nie tylko wyszukanie dietetycznych przepisów i jedzenie owoców i warzyw. To wyznaczenie realnych i mierzalnych celów, określenie ram czasowych ich realizacji, dostosowanie tempa redukcji masy ciała do indywidualnych możliwości, stanu zdrowia i trybu życia, a następnie opracowanie indywidualnych zaleceń. I wsparcie oraz motywacja, bo nie oszukujemy się, każdego z nas może dopaść kryzys – dietetyk Natalia z gabinetu Projekt Zdrowie w Cieszynie - To wszystko brzmi jak plan? To ***zrób pierwszy krok i zapisz się na bezpłatną konsultację dietetyczną - dodaje.***

## Nie postanawiaj, działaj

Pamiętaj, że otyłość i nadwaga nie zwracają uwagi na kalendarz. Nie przechodzą wraz z latem, nie mijają po świętach. Dlatego odpowiedź, kiedy należy zacząć jest prosta - teraz, natychmiast, zwłaszcza jeśli na wiosnę chcesz już cieszyć się lepszą figurą. Wyobraź sobie, jak się będziesz czuć przymierzając ubrania o dwa rozmiary mniejsze i o ile łatwiej będzie Ci funkcjonować, kiedy uporasz się ze swoimi problemami zdrowotnymi.

***Już teraz wykonaj pierwszy krok i umów się na bezpłatną konsultację z dietetykiem.*** 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.

**Natalia Suchy:** Zapraszam wszystkich bardzo serdecznie. W trakcie spotkania przeprowadzę analizę składu ciała, wykonam badanie poziomu tkanki tłuszczowej, podam wytyczne dotyczące zapotrzebowania kalorycznego organizmu oraz podpowiem, jak zmienić nawyki żywieniowe. Po spotkaniu sam zdecydujesz, czy chcesz rozpocząć kurację.

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

<https://www.facebook.com/ProjektZdrowieCieszyn>

**PROJEKT ZDROWIE POLSKIE CENTRA DIETETYCZNE**

**E-mail: [cieszyn@projektzdrowie.info](mailto:cieszyn@projektzdrowie.info)**

**Tel. Michejdy 12, 43 - 400 Cieszyn**

**Tel. [880 666 890](tel:880666890)**

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

Artykuł Sponsorowany