

# Odchudzanie zdrowe, proste i skuteczne - to możliwe

Data publikacji: 8.02.2016 7:30

Dieta zwykle kojarzy się z uczuciem głodu, ciągłymi myślami o jedzeniu, skomplikowanymi przepisami, stresem i skomplikowanymi zasadami odstającymi od dotychczasowego sposobu odżywiania - może być inaczej.

□

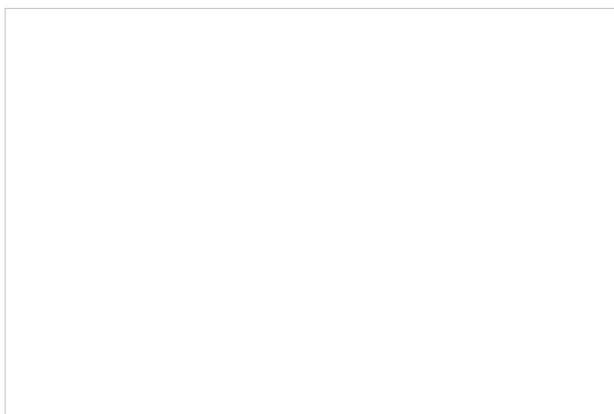
Gdy chcemy zrzucić kilka kilogramów i zmniejszyć obwód w talii, zazwyczaj korzystamy z kolejnej diety cud, narzucamy sobie system żywienia okupiony wyrzeczeniami, potem i łzami. I rzeczywiście, popularne metody zaspokajają naszą niecierpliwą naturę, dając szybkie, ale krótkotrwałe efekty. Nie musi tak być. Można schudnąć bez efektu jojo, a przy tym czerpać radość z wprowadzanych w życie zmian.

## Porada u specjalisty - bezcenna

Odchudzanie najlepiej zacząć od konsultacji z dietetykiem, który przeprowadzi dokładny wywiad dietetyczny, dokona niezbędnych pomiarów naszego ciała, wykona badanie zawartości tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w organizmie oraz ustali podstawowe wskaźniki. Te elementy pozwolą mu ustalić przyczynę nadmiaru kilogramów i opracować plan całej kuracji odchudzającej.

*- Dieta powinna być łatwa i prosta w przygotowaniu, smaczna, pełnowartościowa i sycąca. Najważniejsze aby dobrać indywidualnie do potrzeb. Odchudzanie może być przyjemnym i zdrowym procesem i to pokazujemy klientom Centrów Dietetycznych Naturhouse. Uczymy nowego sposobu odżywiania, który ma dodać siłę, energii i poprawić nasz wygląd. W trakcie cotygodniowych wizyt kontrolujemy postępy i zmiany, odpowiednio modyfikując dietę. Dla każdego przypadku indywidualnie dobieramy suplement wspierający kurację. Suplementacja zawiera to co najlepsze z natury aby nas odżywić i pomóc nam uzyskać lepsze efekty - mówi Marta Kurpas, dietetyk Naturhouse w Ustroniu.*

## Uniknąć efektu jojo



*Dieta nie musi wiązać się z wyrzeczeniami i głodówką. Należy również pamiętać, że schudnąć szybko, nie znaczy zdrowo - dodaje dietetyk Naturhouse. Niedostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych witamin i mikroelementów może powodować zmęczenie, pogorszenie się stanu skóry, włosów oraz paznokci, a także anemię. Zbilansowane posiłki i odpowiednio dobrane suplementy zapewniają zdrowe i skuteczne chudnięcie bez uczucia głodu i efektu jo-jo. Dieta wcale nie musi być pasmem wyrzeczeń. Należy pamiętać, że proces odchudzania to dwa etapy: zmniejszanie wagi i etap stabilizacji. W trakcie stabilizacji dietetyk wyprowadza nas z diety, zapobiegając powstawaniu*

efektu jojo.

## Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji

Jeśli nigdy jeszcze nie miałeś okazji spotkać się z dietetykiem, a chcesz znaleźć sposób, aby na zawsze pożegnać zbędne kilogramy, rozpocznij od **bezpłatnej konsultacji w Centrach Dietetycznych Naturhouse**. Podczas

wizyty, specjalista wykona wszelkie niezbędne pomiary ciała i oceni dotychczasowy sposób odżywiania, a także w razie problemów, zaproponuje sposób rozwiązania. Jeżeli spodoba Ci się zaproponowana metoda możesz od razu rozpocząć kurację.

W celu skorzystania z bezpłatnej konsultacji, wystarczy umówić się telefonicznie, lub zostawić dane kontaktowe na stronie [www.zaproszenie.naturhouse-polska.pl](http://www.zaproszenie.naturhouse-polska.pl).

**Centrum Dietetyczne Naturhouse w Ustroniu**

**ul. Kościelna 2**

(Wejście od ul. Daszyńskiego)

tel. 608 663 343

**Godziny otwarcia:**

Poniedziałek , Czwartek: 11:00 - 19:00

Wtorek, Piątek: 8:00 - 16:00

Środa:10:00 – 18:00

*Artykuł sponsorowany*