

# Postanowienia do spełnienia - schudnę!

Data publikacji: 5.01.2016 7:30

Pozbycie się nadmiernych kilogramów obok rzucenia palenia to chyba najczęstsze z noworocznych postanowień. Cel jest słuszny, ponieważ w zgrabnej sylwetce czujemy się bardziej atrakcyjni i pewni siebie. Zmianie ulega samopoczucie fizyczne oraz stan zdrowia, więc bez dwóch zdań odchudzać się warto! Pełni zapału przystępujemy więc do nowych wyzwań, jednak z upływem dni często je porzucamy "na później". Jak tym razem dotrzymać noworocznych postanowień?

□

## Samodzielnie czy z pomocą?

*Zazwyczaj samodzielne próby odchudzania kończą się fiaskiem – niesmaczna dieta, brak oczekiwanych efektów czy ciągle uczucie głodu powodują, że początkowy zapał z czasem słabnie i porzucamy swoje założenia – zauważa Barbara Filak, dietetyk Naturhouse. W takiej sytuacji warto udać się do specjalisty. Zazwyczaj chcemy pozbyć się nadmiaru kilogramów szybko i drastycznie, a należałoby znaleźć i wyeliminować przyczynę ich gromadzenia - aby zniknęły i już nigdy do nas nie powróciły – dodaje dietetyk Naturhouse. Podstawą skutecznego odchudzania jest więc wprowadzenie właściwych nawyków żywieniowych, w czym może nam pomóc dietetyk. Pamiętajmy, że odchudzanie jest procesem, który trwa - szybkie utraty wagi kończą się zazwyczaj równie szybkim efektem jo-jo, dlatego bardzo ważne jest założenie realnego i możliwego do osiągnięcia celu.*

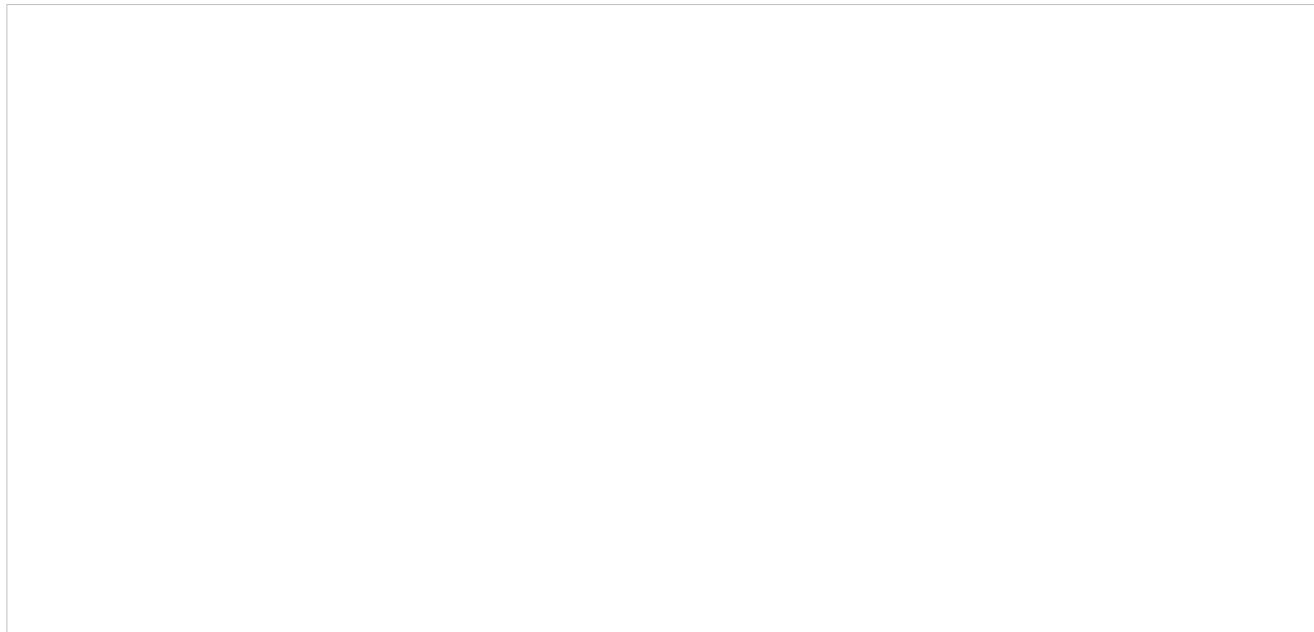
## Odchudzanie z Naturhouse, czyli 3 elementy w jednej metodzie

Metoda Naturhouse jest bardzo prosta - składa się z kilku elementów. To właśnie jej kompleksowość jest kluczem do sukcesu!

**1 element: stała opieka dietetyka.** Wizyty odbywają się **co tydzień**. Regularność ta jest ważna dla dietetyka, jak i odchudzającej się osoby – pozwala monitorować efekty i czuć nad właściwym przebiegiem kuracji.

**2 element: odpowiednio dobrana dieta.** Łatwa i szybka w przygotowaniu z ogólnodostępnych składników, pełnowartościowa, sycąca i smaczna. Dobierana indywidualnie do potrzeb danego organizmu, trybu życia, wykonywanego zawodu, przebytych chorób czy upodobań smakowych.

**3 element: suplementacja:** Naturalne ekstrakty roślinne wspomagają efektywność procesu, odżywiają organizm, pomagają przyspieszyć metabolizm, spalić zbędną tkankę tłuszczową czy pozbyć się zatrzymanej w organizmie wody.



### **Umów się na konsultację!**

Przekonaj się już dziś, że realizacja noworocznych postanowień może być łatwa, przyjemna i zakończyć się sukcesem! Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji z dietetykiem Naturhouse – zważ się, zmierz i porozmawiaj ze specjalistą. Zobacz, że odchudzanie nie musi wiązać się z niesmaczną dietą i uczuciem pustego żołądka.

**Aby skorzystać z bezpłatnej konsultacji dietetycznej wystarczy umówić się telefonicznie:**

#### **Centrum Dietetyczne Naturhouse**

ul. Mennicza 50  
43-400 Cieszyn

tel.: 33 476 13 77

tel. kom. :500 025 203

Lub online:

Artykuł sponsorowany