

SCHUDNIJ SKUTECZNIE! BEZPŁATNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA I KONSULTACJE z PROJEKT ZDROWIE CIESZYN

Data publikacji: 8.02.2022 18:00

Z dietetykiem Projekt Zdrowie odliczaj dni, a nie kilogramy do lata! Tylko teraz skorzystasz z BEZPŁATNEJ KONSULTACJI DIETETYCZNEJ w Cieszynie. O tym, dlaczego warto umówić się na konsultację i co zrobić, żeby skutecznie schudnąć, rozmawiamy z Panią dietetyk z gabinetu Projekt Zdrowie – mgr Natalią Suchy.



Dietetyk mgr Natalia Suchy

Kto z nas nie zna takiego scenariusza z początku roku ? Nowy rok, nowa ja - obiecujemy sobie w ramach noworocznych postanowień. Później koniecznie chcemy schudnąć do lata. Lato przed nami i co dalej? Lato mija, a my nadal czekamy.

Natalia Suchy: Jestem zdania, żeby **chudnąć nie do lata, a na lata**. A dokładniej zmieniać swoje nawyki żywieniowe w taki sposób, aby osiągnąć trwałe efekty. Uważam, że dieta nie powinna kojarzyć się z głodówkami i milionami wyrzeczeń. Staram się przede wszystkim uczyć zdrowych nawyków tak, aby Pacjenci po zakończeniu terapii potrafili sobie radzić samodzielnie, utrzymywać prawidłową masę ciała i dbać o swoje zdrowie.

I to wyróżnia gabinet dietetyczny Projekt Zdrowie Cieszyn?

Natalia Suchy: Wyróżnia nas przede wszystkim to, że jako nieliczni dajemy Pacjentom wybór pomiędzy kuracją opartą na połączeniu diety i suplementacji oraz kuracją opartą tylko na diecie. Dzięki temu możemy pomagać również dzieciom, kobietom w ciąży, matkom karmiącym, seniorom, czy osobom z jednostkami chorobowymi, uwzględniając potrzeby związane z wiekiem, przyjmowanymi lekami oraz współistniejącymi chorobami. W przeciwieństwie do innych sieci dietetycznych, nie musimy nikogo odsyłać z kwitkiem, ponieważ nasze kwalifikacje i doświadczenie, a także wspomniana już możliwość ułożenia planu dietetycznego bez obowiązkowej suplementacji, pozwalają nam pomóc właściwie każdemu. Dużą wagę przykładamy do poszerzania i aktualizacji swojej wiedzy, tak aby w codziennej pracy z Pacjentami móc stosować nowoczesne i tym samym jak najskuteczniejsze metody odchudzania.

To więc nie tylko diety redukcyjne?

Natalia Suchy: Absolutnie nie. Układamy nie tylko standardowe diety „odchudzające”, ale także diety ukierunkowane na poprawę zdrowia i odporności, kuracje dla osób aktywnych, zapracowanych, a nawet dla słodyczomaniaków. Zalecenia dietetyczne są zawsze przygotowywane indywidualnie. Diagnozujemy problem, ustalamy cel i wybieramy wariant kuracji. Dostosowujemy plan żywieniowy tak, aby nie nadszarpnął domowego budżetu – bazując na produktach sezonowych, dostępnych w popularnych marketach i dyskontach. Nasze naturalne suplementy to wysokiej jakości polskie produkty.

Tylko trzeba wykonać pierwszy krok i zapisać się na bezpłatną konsultację dietetyczną?

Natalia Suchy: Dokładnie tak. Wiele osób z nadwagą nie korzysta z pomocy specjalistów, próbując się samodzielnie odchudzać i najczęściej nie osiąga pożądanego efektów. Ponadto zdarza się, że w placówkach opieki zdrowotnej spotykają się z negatywną oceną, nieprzychylnymi komentarzami, a nawet odmową pomocy ze względu na nadmiar kilogramów lub brak odpowiedniego sprzętu. Zaprzestają więc poszukiwania pomocy i problem się pogłębia. Stąd właśnie nasza akcja „Bez krytyki, zmieniamy nawyki”. Chcemy pokazać, że pomoc dietetyka jest kluczowa w leczeniu otyłości, aby terapia była skuteczna. Że to nie tylko ustalanie planów

żywnościowych, ale również wspieranie, motywowanie i opieka.

Czyli należy oddać się w ręce specjalisty

Natalia Suchy: Można zapytać: czy sam leczysz bolący ząb? Czy dobierasz sobie okulary? Czy przepisujesz sobie leki? Nie? To dlaczego sam układasz sobie dietę? Swoje zdrowie zdecydowanie warto oddać w ręce specjalisty. Dzięki radom i wskazówkom udzielanym podczas cotygodniowych wizyt kontrolnych łatwiej jest pokonać chwilę zwątpienia oraz zrozumieć reakcje organizmu. Mamy pewność, że dieta przebiega tak, jak należy. Zawsze staram się wspierać Pacjentów w dążeniu do celu, a ich zadowolenie i osiągnięte wyniki są dla mnie priorytetem. Krótko mówiąc, wspólnie pracujemy nad nawykami i monitorujemy efekty.

Na jakie efekty mogą liczyć Pacjenci?

Natalia Suchy: Jest to w dużej mierze kwestia indywidualna, jednak zazwyczaj tempo chudnięcia, to około pół kilograma/kilogram na tydzień. Umożliwia to osiągnięcie trwałych rezultatów, **bez efektu jo-jo**. Warto zastanowić się, ile wydajemy na diety z Internetu, czy przypadkowe suplementy. Zaczynając współpracę z dietetykiem, mamy pewność, że nie wyrzucimy pieniędzy w błoto i uzyskamy oczekiwane efekty.

Pozostaje więc zaprosić mieszkańców Cieszyna i okolic na konsultacje do gabinetu Projekt Zdrowie

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.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