

UWAGA NADWAGA!

Data publikacji: 6.10.2016 7:30

19 września ruszyła V edycja Ogólnopolskiej Akcji Walki z Nadwagą w Rodzinie "Uwaga Nadwaga", której organizatorem są Centra Dietetyczne Naturhouse. W ramach edukacyjnej kampanii każdy może skorzystać z bezpłatnych konsultacji z dietetykiem i pomiarów składu ciała. Ambasadorką akcji została aktorka Katarzyna Bujakiewicz.

□

„Duży” problem

Nadwaga oraz otyłość to niestety wciąż rosnący problem naszego społeczeństwa. Tyjemy w zastraszającym tempie! Według statystyk 52% Polaków powyżej 18 roku życia ma nadwagę.

- ***Otyłość to nie tylko defekt kosmetyczny*** – mówi Beata Prusińska, dietetyk Naturhouse. – ***U osób z nadmiernymi kilogramami obserwujemy obniżoną samoocenę, liczne kompleksy, zwiększa się również prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy, problemów z układem oddechowym, nowotworów czy zwyrodnień kręgosłupa*** – wymienia.

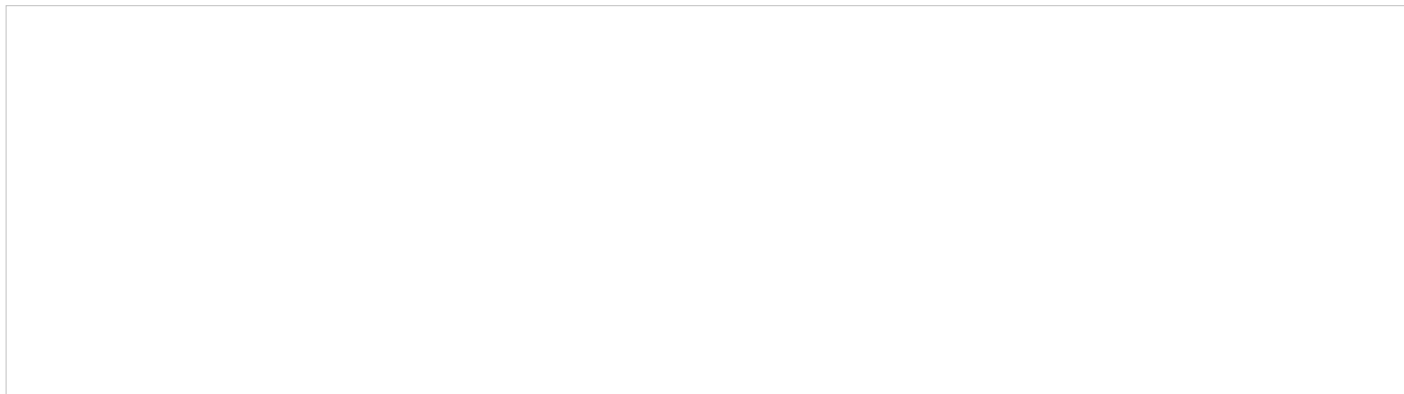
Poczęstuj się zdrową dietą

Dietetycy biją na alarm – jedyną skuteczną metodą walki ze zbyt wysoką masą ciała jest **wprowadzenie właściwych nawyków żywieniowych**. Ich zdanie popiera Katarzyna Bujakiewicz – znana ze zdrowego i aktywnego trybu życia. „Najważniejsze, by właściwie jeść, więcej się ruszać, a wtedy zdrowie mamy zagwarantowane.” – podpowiada Ambasadorka kampanii Uwaga Nadwaga. Aktorka pierwszy raz wykazała wsparcie dla akcji w 2013 roku. W tegorocznej edycji ponownie przyłączyła się do promowania idei wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Zapytaj dietetyka jak nadwaga znika

W ramach akcji Uwaga Nadwaga w dniach **19 września – 30 listopada** we wszystkich Centrach Naturhouse w Polsce (ponad 340 placówek!) można skorzystać z **bezpłatnych konsultacji z dietetykiem**. Podczas spotkania specjalista ds.

żywienia wykona pomiary antropometryczne, badanie składu ciała oraz przeprowadzi wywiad dotyczący aktualnych nawyków żywieniowych. Wszystkie te elementy pomogą odkryć źródło problemu oraz zaproponować skuteczne rozwiązanie uszyte na miarę naszych potrzeb. Uczestnicy otrzymają cenne wskazówki żywieniowe oraz materiały edukacyjne przestrzegające przed nadwagą. Porada specjalisty okazuje się bowiem kluczem do walki o szczupłą sylwetkę i dobre zdrowie. Zapraszamy do naszych placówek!



Centrum Dietetyczne
Naturhouse
Cieszyn

ul. Mennicza 50
43-400 Cieszyn
tel. 33 476 13 77
kom. 500 025 203



Centrum Dietetyczne Naturhouse
Skoczów

ul. Stalmacha 8
43-430 Skoczów
tel. 570 057 227



Centrum Dietetyczne
Naturhouse
Ustroń

ul. Kościelna 2
(Wejście od ul. Daszyńskiego)
43-450 Ustroń
tel. 608 663 343



Przyłącz się do akcji już dziś! Zapytaj dietetyka jak nadwaga znika!

Więcej informacji o akcji: www.uwaganadwaga.com

(artykuł sponsorowany)