

# Zrób krok do przemiany, zgub kilogramy.

Data publikacji: 20.09.2023 18:30

Skorzystaj z darmowych konsultacji z dietetykiem w gabinecie Projekt Zdrowie w Cieszynie

Po lecie pełnych spacerów, wycieczek rowerowych, pływaniu w morzu, prac w ogrodzie, czy innej spontanicznej aktywności fizycznej, w miesiącach jesiennych więcej czasu spędzamy w domach i mieszkaniach. Temperatury spadają i nie tylko mamy mniej chęci, aby wyjść z domu, ale też chce nam się więcej jeść. Często w tym okresie zaczynamy zauważać przyrost wagi i tkanki tłuszczowej, a efekty, które wypracowaliśmy "do lata" przestają być widoczne. Tak być nie musi! Dlatego też gabinet dietetyczny Projekt Zdrowie zaprasza mieszkańców Cieszyna i okolic na bezpłatne konsultacje dietetyczne.

## Dlaczego tyjemy jesienią?

W miesiącach letnich często naturalnie sięgamy po produkty sezonowe oraz mamy dostęp do świeżych owoców i warzyw. Kiedy natomiast za oknem robi się chłodniej, zazwyczaj odruchowo wybieramy dania bardziej tłuste i kaloryczne - bo jest zimno, bo jest mokro, bo chcemy się rozgrzać, bo nie ma słońca, bo czujemy się gorzej... I tak powody się mnożą, a później dziwimy się, że niby jemy tyle samo, a kilogramów zaczyna nam przybywać w szybkim tempie. Jeśli w tym okresie nie skorzystamy ze wsparcia dietetyka, kolejne usprawiedliwienia naszych grzeszków i odstępstw od dobrych nawyków, przełożą się na nasz gorszy wygląd i gorsze samopoczucie. - **Wystarczy jeden prosty krok - telefon do gabinetu dietetycznego, aby szybko cieszyć się widoczną przemianą: poprawą sylwetki, zmianą wagi i obwodów oraz lepszym stanem zdrowia. Nie da się jeść "na oko" przy jednoczesnej mniejszej aktywności i chudnąć - tłumaczy dietetyk kliniczny mgr Natalia Suchy z gabinetu Projekt Zdrowie w Cieszynie. Przy wsparciu specjalisty wypracujesz odpowiednie nawyki żywieniowe i uzyskasz trwałe efekty, a Twój świat przestanie się kręcić wokół codziennego kontrolowania wagi** - dodaje Pani dietetyk.

## Scenariusz bez dodatkowych kilogramów

Nie wystarczy zastosować się do kilku rad z kolorowych czasopism czy internetowych portali, aby wygrać w nadmiarowymi kilogramami. Te z pozoru proste reguły nie są wcale uniwersalne - każdy z nas jest inny, prowadzi całkowicie różny tryb życia, cierpi na różne jednostki chorobowe. Dlatego tak istotne jest indywidualne podejście i "własny plan na zdrowie i stabilną wagę". I tutaj właśnie przychodzi z pomocą dietetyk. Skuteczne odchudzanie to proces - niejednokrotnie zmiana podejścia, dostosowywanie kuracji do konkretnej sytuacji, wydarzeń, stanu zdrowia.

Do tego potrzebna jest wiedza i wsparcie - podobnie jak z przypadłościami, które leczymy u lekarza. Możemy przeczytać coś w Google, ale wszyscy wiemy, jakie są rezultaty. Możemy też oddać się w ręce specjalisty i cieszyć się dobrym samopoczuciem. Jesienią zawsze przybierałaś/ przybierałeś na wadze? Daj sobie szansę w tym roku na inny scenariusz.

## Twoja metamorfoza w gabinecie Projekt Zdrowie

Jeśli chcesz rozpocząć swoją metamorfozę z Projektem Zdrowie, wystarczy, że zadzwonisz pod numer telefonu: 880 666 890 lub skontaktujesz się za pomocą formularza kontaktowego na stronie <https://cieszyn.projektzdrowie.info/>. W trakcie konsultacji dietetyk przeprowadzi analizę składu ciała, wykona badanie poziomu tkanki tłuszczowej, poda wytyczne dotyczące zapotrzebowania kalorycznego organizmu oraz podpowie, jak zmienić nawyki żywieniowe.

Pamiętaj, że pierwsza konsultacja jest bezpłatna i to Ty decydujesz o kontynuacji kuracji bez żadnych umów i bez

zobowiązań. Chcesz wiedzieć, jakie efekty osiągają Pacjenci w naszych gabinetach? Zobacz metamorfozy na stronie <https://projektzdrowie.info/sukcesy-naszyc-klientow/> i przekonaj się, że warto zrobić ten pierwszy krok, tak jak zrobili go inni.

**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](tel:880666890) 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)

**Michejdy 12, 43 - 400 Cieszyn**

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

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

artykuł sponsorowany