



JÍDLO LÉČÍ

V rámci možností se pokusím zachovat vaše oblíbená jídla, pouze vyřadíme některé problematické potraviny, změníme denní pořadí jídel a pravděpodobně i velikosti porcí. V dvouhodinové konzultaci vám dám návod, jak lehce na změnu životního stylu a jak si uchovat své tělo zdravé bez zbytečné zátěže léky.

Změna životního stylu může být mnohem příjemnější než pravidelné užívání léků. Sice se léky mohou jevit jako pohodlnější varianta, jak omezit nebo zvládnout zdravotní problémy, řada nemocí se dá ale stejně účinně zredukovat už i drobnými úpravami našeho běžného života. A to bez zbytečných vedlejších účinků léků. Naopak změna životního stylu vede spíše ke zvýšení kondice člověka. Léky také většinou působí pouze na jednu konkrétní nemoc a problém, kdežto změna životního stylu má vliv na celkové zdraví člověka. Každou naši porcí jídla během dne jsme tak schopni ovlivnit nejenom naši hmotnost, ale také činnost všech orgánů, tvorbu hormonů, naši náladu a rozvoj zánětů a civilizačních chorob.

Nepřipravuji žádné „jídelníčky na míru“. V praxi mám ověřeno, že klienti takhle pravidla nejsou schopni dlouhodobě dodržovat. Změní se jim denní plán, neseženou ingredienci nebo potravinu do daného pokrmu, nechce se jim vážit nebo měřit dané množství ingrediencí nebo jen jednoduše na jídlo nemají ten den chuť. Také se velmi špatně dopočítává jejich kalorický výdej. A jakákoliv změna v jídelníčku už „jídelníček na míru“ naruší plán a čím víc porušení, tím víc mizí motivace.

Vše se snažíme postavit na obyčejném selském rozumu a zkušenostech, které nám už praxe ukázala. Klient dostane jednoduchý návod, které potraviny z jídelníčku úplně vyřadit, které omezit a které naopak upřednostnit. Kdy které jídlo v denním režimu zařadit a pokud i nějaké porušení režimu nastane, jak se s tím srovnat a dostat se zase zpátky do normálu. Samozřejmě dostane i vzorový jídelníček, aby měl v počátku své změny nějaké vodítko.

Jak vše probíhá?

- objednáte si termín na telefonu **608 66 36 39**
- provedeme diagnostiku Vašeho těla na váze InBody570 včetně interpretace výsledků
- pohovorem zjistíme Vaše aktuální zdravotní problémy a medikace
- na základě výsledků z měření a konzultace navrhne úpravu Vašeho jídelníčku a dalších aktivit
- sebou odnášíte výsledky a materiály k doporučené změně

Kde konzultace probíhají?

Konzultace probíhají v našem dietním studiu na M-paláci v Brně Bidláky 20. Předem si zavoláte a dohodneme termín konzultace. Prostředí salonu je diskrétní a vše je zde připraveno tak, abyste se u nás cítil příjemně.