

# PŘEKÁŽKY V HUBUNUTÍ



## Překážky v hubnutí

Více jak polovina dospělých Čechů váží více než by měla. Stoupá i počet obézních dětí.

Překážek v hubnutí máme několik, zejména nám ale brání mýty, které o hubnutí a tom, jak naše tělo funguje, kolují.

Lidem často ve zhubnutí brání i jejich nereálná očekávání a představy. Chtějí mít všechno pod kontrolou a kladou si na sebe mnohem vyšší nároky, které nejdou dlouhodobě plnit. Výsledkem je ztráta motivace, sebeobviňování, frustrace a logicky rezignace a návrat k nevhodnému životního stylu.

Jsou i lidé, kteří s v průběhu života vytvořili k jídlu nezdravý závislý vztah. Spojují jej s pocitem uvolnění a odměnami. Často jídlom nahrazujeme i chybějící vztah a pocit toho, že mne má někdo rád. Většinou tyto situace nedokážeme sami vyřešit a pak je vhodné vyhledat pomoc specialisty.

V naší dvouhodinové konzultaci se zaměříme na ty nejčastější překážky v hubnutí a samozřejmě budeme zejména hledat ty vaše chyby, které vám ve snaze zhubnout brání.

Veškeré postupy jsou založeny na individuálním přístupu ke každému klientovi a na zkušenostech a znalostech z praxe.

## Jak vše probíhá?

- objednáte si termín na telefonu 608 66 36 39
- pohovorem zjistíme Vaše aktuální zdravotní problémy a medikace
- na základě výsledků pohovoru navrhne úpravu Vašeho jídelníčku a dalších aktivit
- sebou odnášíte 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.