



KONZULTACE S VÝŽIVOVÝM PORADCEM - NEDOSTATEK VITAMÍNŮ A MINERÁLNÍCH LÁTEK V TĚLE

Proč jsou tak důležité?

Pro správné fungování našeho těla jsou vitaminy a minerály nezbytné. Pokud nám chybí, časem se to odrazí na našem zdraví. Z počátku nenápadnými příznaky, jako je třeba únava.

nebo snížená imunita, v horším případě už je to onemocnění.

Přitom rozpoznání nedostatku některé látky v těle není většinou na první pohled vůbec zřejmé. Ale deficit už i jediného vitamínu může ohrozit fungování celého těla, přičemž některé následky mohou být nevratné.

Pojďme se tedy podívat na varovné příznaky při jejich nedostatku a také na to, kde nejčastěji se tyto látky v běžných potravinách vyskytují.

Nejčastěji mne oslovují klienti, kteří potřebují zhubnout nebo mají nějaké zdravotní problémy. V obou případech kladu důraz zejména na aktuální zdravotní stav a s tím související možné komplikace. U zdravotních potíží je cílem minimalizovat množství medikace, kterou člověk užívá a nahradit ji vhodnou stravou a potravinovými doplňky.

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
- 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.