

## TŘI LEKCE S PORADCEM - KETODIETA



### Tři lekce s výživovým poradcem - KETODIETA

Nízkosacharidové stravování je založeno na konzumaci nutričně bohatých potravin s omezením sacharidů, zejména klasických příloh a průmyslově zpracovaných potravin. Tento životní styl přináší nemalou řadu benefitů. Těmi nejdůležitějšími je optimalizace naší hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu.

Jednou z možností nízkosacharidového stravování je KETODIETA.

Dvouhodinová konzultace Vás provede všemi pravidly, výhodami i úskalími tohoto typu stravování.

Probereme veškerá možná rizika i výhody, to vše samozřejmě se zaměřením na Vás zdravotní stav a Vaše fyzické zatížení. Ne pro každého je totiž tento typ stravování vhodný.

### Jak vše probíhá?

- zakoupíte voucher
- 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
- probereme možná rizika, která by mohla narušit stav ketózy
- projdeme společně veškerá pravidla, co dělat a nedělat, aby stav ketózy v těle nastal
- klient dostane i doporučení na potraviny a výrobky, které konzumovat
- sebou odnášíte výsledky a materiály
- po dohodě následují dvě kontrolní setkání

### Kde konzultace probíhají?

Konzultace probíhají v našem dietním studiu na M-paláci v Brně Heršpická 5a. Předem si zavoláte a dohodneme termín konzultace. Prostředí salonu je diskrétní a vše je zde připraveno tak, abyste se u nás cítili příjemně.