

NUTRIČNÍ PORADNA

Chcete se zbavit zbytečné nadváhy a žít dlouho a aktivně? Máte zdravotní obtíže, na kterých se podílí z velké části tuk na vašem břiše? Zkoušíte nejrůznější diety a při pohledu do zrcadla to prostě „není ono?“ Sportujete, abyste zhubli a ne a ne se zadařit?

K ideální váze, zdraví a aktivnímu životu vede pouze trvalá změna životního stylu.

Na ideální váhu existuje recept - pomůžeme vám ho najít. Pokud máte dostatek motivace a odhodlání, pustíme se do toho!

Žádné prášky na hubnutí ani zázračné hubnoucí koktejly – jen skutečné jídlo! Ne, nebude to žádná dieta. Bude to změna.

Jiný přístup k jídlu, který bude příjemný a přirozený celoživotně. **Slíbíme efektivní**

redukci váhy takovým tempem, které je zdravé. Naučíme vás správně jíst a rozumně se hýbat. Naučíme vás jíst tak, abyste se netrápili hlady a nestresovali kvůli každé kalorií či gramu tuku navíc. Naučíme vás, jak být gurmány, jak si jídlo užívat a připravovat s láskou a respektem k vašemu tělu. Slíbíme vám, že přijmete výhradně o tukové zásoby, nikoli o svaly. Slíbíme vám, že se vám jo-jo efekt vyhne obloukem.

Zázraky na počkání vám neslíbíme, ale trvalou a udržitelnou redukci váhy vhodným tempem ano – tedy pokud do toho půjdete naplno.

Redukce váhy je jako běh na dlouhou trať – potřebujete sílu, vytrvalost a trpělivost. Udržet si krásné tělo je pak práce na celý život – naším programem tedy vše začíná.

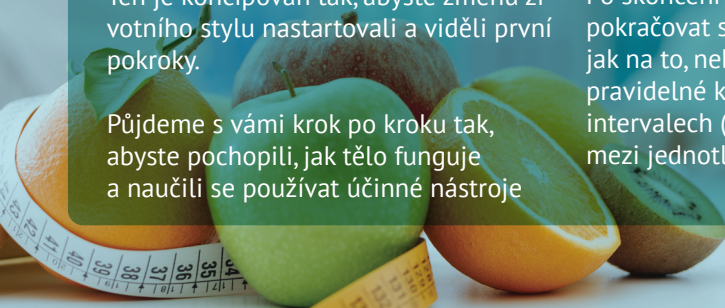
Jak to funguje?

Ideální je začít redukčním balíčkem. Ten je koncipován tak, abyste změnu životního stylu nastarovali a viděli první pokroky.

Půjdeme s vámi krok po kroku tak, abyste pochopili, jak tělo funguje a naučili se používat účinné nástroje

pro redukci váhy a dosáhli co nejlepších výsledků.

Po skončení programu můžete dále pokračovat sami, protože budete vědět jak na to, nebo můžete docházet na pravidelné konzultace v dohodnutých intervalech (zpravidla stačí 4-6 týdnů mezi jednotlivými kontrolami).



SMC – redukční balíček

1. schůzka - anamnéza, analýza, plány a reálné cíle

Na úvod probereme váš zdravotní stav, analyzujeme vaše stravovací návyky a jídelníček, životní styl, a uděláme si základní přehled o vaší pohybové aktivitě či tréninku.

Pak provedeme měření segmentální biomedanční analýzou (Tanita), abychom zjistili přesné složení vašeho těla.

Vydefinujeme společně reálný cíl, ke kterému

by bylo dobré se postupně dostat - a to se týče jak cílového čísla na váze, tak zejména tělesného složení, které by bylo pro vás ideální a zdravé.

Vysvětlíme si, které nástroje a jakým způsobem budeme využívat pro motivaci, vzájemnou zpětnou vazbu a přehled o vašich pokrocích.

2. schůzka – „jak na to“

Vysvětlíme si, jak funguje tělo, proč nefungují extrémní diety, a jak zvrátit kolotoč hubnutí a přibírání.

Společně nastavíme plán pro redukci váhy v dlouhodobém a krátkodobém horizontu a stanovíme přesnou energetickou bilanci

- a to včetně individuálního nastavení makronutrientů (tedy nejen počet kilojoulů, ale také tuků, cukrů a bílkovin).

Vysvětlíme si, z jakých potravin si jídelníček poskládat, jaká jídla jsou pro vás vhodná a jak si vytvořit stravovací plán na míru.

3. schůzka – kontrolní a vyladovací

Mezi druhou a třetí schůzkou budete mít prostor zapracovat vše do svého životního stylu, denní rutiny a postupně nový životní styl vzít za svůj.

Pokud se budete doporučení držet, na kontrolní segmentální analýze uvidíme první výsledky.

Projdeme si společně Vaše nové stravovací návyky, poradíme Vám, kde je možné udělat další kroky tím správným směrem, a jak jednoduše vylepšit to, kde se vám nedařilo.

Probereme tipy a triky, které vám na další cestě pomůžou, tak aby se vám dlouhodobě dařilo dosáhnout vysněného cíle.

Časová náročnost: 3 schůzky po dvou hodinách

Cena kompletního programu: 11.990 Kč

Jednorázová nutriční konzultace

Součástí jednorázové konzultace je vždy měření tělesného složení a individuální výživový koučing na míru dle cílů a preferencí klienta. Ideální je jako pokračování redukčního balíčku.

Cena: 2.190 Kč/hodinu

OBJEDNÁVKY:

T: +420 731 094 030

E: info@sanitarymedicalclinic.cz

Pražská 1616,

Mníšek pod Brdy 252 10