

Zapytaj dietetyka jak nadwaga znika

Statystyki są alarmujące – już ponad połowa Polaków ma problemy z wagą, a coraz częściej dotyczą one także dzieci i młodzieży. Jak pokazują dane Światowej Organizacji Zdrowia blisko co trzeci nastolatek w naszym kraju waży ponad normę. Dlaczego tak się dzieje i jak poradzić sobie z problemami z wagą?

Zapytaj dietetyka jak nadwaga znika Statystyki są alarmujące – już ponad połowa Polaków ma problemy z wagą, a coraz częściej dotyczą one także dzieci i młodzieży. Jak pokazują dane Światowej Organizacji Zdrowia blisko co trzeci nastolatek w naszym kraju waży ponad normę. Dlaczego tak się dzieje i jak poradzić sobie z problemami z wagą? Dlaczego tyjemy? Przybieranie na wadze jest skutkiem nieregularnego odżywiania, podjadania między posiłkami lub przed snem oraz źle skomponowanego jadłospisu. Niewłaściwe nawyki żywieniowe powodują, że z problemem nadwagi borykamy się już od najmłodszych lat, a z czasem coraz trudniej jest nam sobie z nim poradzić – mówi Elżbieta Szelest, dietetyk Naturhouse. Warto też pamiętać, że wielokrotne próby odchudzania, głodówki czy źle dobrane kuracje zamiast pomóc, zwiększają ryzyko wystąpienia otyłości. Czym grozi otyłość? - Nadmierne kilogramy wpływają zarówno na nasz wygląd, jak i kondycję całego organizmu. Problemy z cerą, wypadające włosy, nadmierna potliwość, cukrzyca typu II, choroby układu krążenia, nowotwory czy zwyrodnienia kręgosłupa to tylko część zagrożeń wynikających z otyłości, która została już uznana za jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku – informuje dietetyk Naturhouse. Nadmierne kilogramy mają szczególnie negatywne konsekwencje w przypadku dzieci i młodzieży - przyczyniają się do nieprawidłowego rozwoju młodego organizmu. Mogą być również przyczyną niemiłych komentarzy ze strony rówieśników. Pozytywna zmiana Podstawą walki z otyłością jest zmiana nawyków żywieniowych. Chcąc zrzucić kilogramy powinniśmy wybierać odpowiednio zbilansowane diety, dostarczające organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, oparte na zasadach zdrowego odżywiania. W tym celu warto skorzystać z pomocy dietetyka, który na podstawie dokładnego wywiadu oraz specjalistycznych badań dopasuje indywidualną kurację odchudzającą, uwzględniając m.in. nasz wiek, przebyte choroby oraz styl życia. Specjalista ds. żywienia pomoże nam również w nauce prawidłowych zasad odżywiania, dzięki czemu po zakończeniu kuracji unikniemy efektu jo-jo i zachowamy efekty diety. Dołącz do akcji! Jeśli do tej pory nigdy nie było okazji do spotkania z dietetykiem, teraz jest do tego sposobność. W ramach kampanii Uwaga Nadwaga w dniach 15 września – 30 listopada we wszystkich Centrach Dietetycznych Naturhouse można skorzystać z bezpłatnych konsultacji z dietetykiem, połączonych z pomiarami ciała, oraz badaniami zawartości tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w organizmie. Dietetyka można także zaprosić do szkoły swojego dziecka lub do swojego miejsca pracy. Podczas spotkania specjalista ds. żywienia opowie o konsekwencjach wynikających z nieprawidłowej diety oraz wskaże, jak komponować pełnowartościowy jadłospis dla całej rodziny. Umów się na konsultację z dietetykiem telefonicznie: tel. 889721295 Lub skorzystaj z zapisów on-line: <http://rezerwacje.naturhouse-polska.pl/?lokalizacja=sanok.mickiewicza> Więcej informacji o akcji: www.uwaganadwaga.com Centrum Dietetyczne Naturhouse

ul. Mickiewicza 36

38-500 Sanok

tel. 889 721 295

e-mail: sanok.mickiewicza@naturhouse-polska.com

Godziny otwarcia:

Poniedziałek: 10.00 - 20.00

Wtorek, Środa, Czwartek: 10.00 - 18.00

Piątek: 8:00 - 16:00

Przejdź do strony internetowej placówki >

informacja: tekst sponsorowany