

Naturhouse Sanok - Rozmowa z Karolin W sik

Rozmowa z Karolin W sik – dietetykiem z Centrum Dietetycznego Naturhouse w Sanoku o tym jak skutecznie walczy z otyłoci i co możemy uczynić, by cieszyć się szczupłą sylwetką.

– Co sprawia, że coraz więcej osób tyje, a w konsekwencji boryka się z nadwagą i otyłością? – Przyczyny wzrostu wagi są różne, ale najczęściej popełniane błędy to objadanie się, podjadanie pomiędzy posiłkami, brak regularnych posiłków, spożywanie przetworzonej żywności i siedzący tryb życia. Dodam jeszcze, że nawet szybkie tempo życia, niewystarczająca ilość snu czy chroniczny stres mogą w bardzo podstawny sposób stać się przyczyną nadwagi i otyłości, które niosą za sobą negatywne konsekwencje zdrowotne. – Jak w takim razie należy się odżywiać? – Trzeba zacząć od niadania, bo to jest najważniejszy posiłek. I jeźli b dzie on zawierał niezbędne grupy produktów, czyli białko i węglowodany, to dostarczymy naszemu organizmowi odpowiedniej dawki energii i to zapobiegnie podjadaniu w ciągu dnia. Pominięcie niadania powoduje, że głód przychodzi ze zdwojonym siłami w późniejszej porze dnia. – A co w dalszej części dnia? Zwłaszcza, gdy jesteście w pracy? – Wiele osób mówi, że w pracy nie ma możliwości zjedzenia posiłku. W tej kwestii musimy zmienić swoje myślenie. Warto przygotować posiłki dzień wcześniej, kupić odpowiednie pojemniki i w nich zabrać obiad czy sałatkę do pracy. Do tego dwa, trzy owoce, drobne warzywa jak np. pomidory koktajlowe i pitny jogurt naturalny – gdy pojawi się głód, zawsze możemy po niego sięgnąć. – Zapewne nie bez znaczenia jest to, jakie produkty spożywamy? – Przede wszystkim powinniśmy wybierać produkty nieprzetworzone. Staramy się, by w naszych lodówkach i spiarniach były warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, jajka, chude mięsa i ryby oraz naturalne jogurty. Kupujemy jak najmniej produktów w puszkach, pakowanych w modyfikowanej atmosferze i konserwowanych. Im mniej takich produktów w naszej diecie, tym lepiej dla naszego zdrowia. Nie gromadzimy i przechowujemy również w domu słodczy i słodkich napoi. – Wspomniała Pani, że jedną z przyczyn otyłości jest siedzący tryb życia … – Dlatego w naszym codziennym życiu bardzo ważną jest aktywność fizyczna, szczególnie gdy mamy siedzący prac. Nie ma nic gorszego niż osiem godzin spędzonych w pracy przed komputerem, a potem siedzenie w domu w fotelu i oglądanie telewizji. Postarajmy się nie włączyć telewizora po przyjściu z pracy. Lepiej zjeść lekki posiłek i zafundować sobie trochę ruchu. Mogą to być np. lekkie wyczerpania, które możemy wykonać w domu samodzielnie. Gdy na aktywność fizyczną przeznaczymy cztery razy w tygodniu po trzydzieści minut, to już po miesiącu poczujemy poprawę naszego samopoczucia, bo systematyczne wyczerpania dotleniają nasz krew, która transportuje substancje odżywcze po całym organizmie. Warto o tym pamiętać. – Wszystko to wydaje się proste i łatwe. Znam jednak wiele osób, które chciałyby schudnąć i prowadzić zdrowy tryb życia, ale nawet w sytuacji, gdy podjęłyby jakieś działania w tym kierunku, to po pewnym czasie się zniechęcają … – W takich przypadkach najlepiej zastosować metodę małych kroków. Stawiamy sobie realistyczne cele, nie zmieniamy wszystkiego na raz i b dmy dla siebie wyrozumiali. Wprowadzenie zdrowych nawyków to pewien proces, którego powodzenie zależy od naszego stopnia zadowolenia w trakcie zachodzących zmian. Dlatego rezygnujemy stopniowo z błędnych nawyków, które popełniamy, a dopiero wtedy, gdy oswoimy się ze zmianami, stawiamy sobie kolejne wyzwania. – Zawsze możemy również skorzystać z porady fachowca w tej dziedzinie czyli dietetyka … – Jeźli kto nigdy jeszcze nie miał okazji do spotkania z dietetykiem, a chce znaleźć sposób, by na zawsze pozbyć się zbędnych kilogramów i nauczyć się zdrowo odżywiać, to zapraszamy do skorzystania z bezpłatnej konsultacji w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Sanoku na ul. Mickiewicza 36 (Pasa Czerwonej Torebki). Już dziś umów się na bezpłatną konsultację z dietetykiem Naturhouse w Sanoku – mgr Karolin W sik. Podczas spotkania zważy się, zmierzysz, sprawdzisz również zawartość tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w swoim organizmie. Ekspert przeprowadzi z Tobą wywiad dietetyczny, aby móc ustalić przyczynę problemów z wagą i zaproponować odpowiednią kurację, by cały proces zachodził w zdrowy i racjonalny sposób.

Pomożemy Ci spełnić marzenie o szczupłej sylwetce!

Centrum Dietetyczne Naturhouse w Sanoku ul. Mickiewicza 36, 38-500 Sanok, tel. 889 721 295 e-mail: sanok.mickiewicza@naturhouse-polska.com Godziny otwarcia: pn: 9.00-19.00 wt: 10.00-20.00 r: 11.00-19.00 czw i pt: 7.00-15.00 Dodatkowe informacje znajdą Państwo pod poniższym linkiem <http://www.naturhouse-polska.pl/adresy-centrow-nh/podkarpackie/sanok/#lista-centrow>

Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca

portalu

lesko.net.pl

nie

ponosi

odpowiedzialno ci

za

tre

komentarzy

zamieszczanych

przez

u ytkowników.

Osoby

zamieszczaj ce

wypowiedzi naruszaj ce

prawo
lub

prawem

chronione

osób

dobra

trzecich

mog

ponie

z

tego

tytułu

odpowiedzialno

karn

lub

cywiln .

REKLAMA:

REKLAMA:

Miejsce na twoj reklam KONTAKT