

ANALÝZA JÍDELNÍČKU

Chcete zažít něco, co Vás bude fascinovat a ohromí Vás takovým způsobem, že se budete chtít sami „pídit“ po nových informacích týkajících se jak Vašeho zdraví, tak vyváženého stravování? Tahle detektivní práce, plná rozborů a výpočtů dle nejnovějších vědeckých poznatků a zkušeností našich i zahraničních lékařů, vědců Vás prostě dostane přímo „na kolena“.

At' už se stravujete zdravě či naopak, výsledky přinášejí vždy nová překvapení, která Vás přimějí se nad podstatou věci zamyslet hlouběji. Vyjděte vstříc lepším zítřkům a nechte si pro sebe nebo své blízké zpracovat analýzu Vašeho jídelníčku.

Co nejen z jídelníčku pro Vás mohu zjistit?

Příčiny přibírání, ubírání na váze

Náběh na onemocnění – cukrovka, cholesterol, obezita, nadváha, podvýživa, DNA, únavový syndrom.....

Vystopuji příčiny přejídání se, chutí na určité druhy potravin, trávicích potíží – nadýmání, zácpy, průjmů, deprese, stresu, nechutenství, nespavosti, bolesti hlavy, migrény...

Vitaminy – zda máte nedostatek, nadbytek, nebo je vše v pořádku

Hodnotu % tělesného tuku

WHR – zda máte v pořádku rozložení tuku v těle

Riziko kardiovaskulárních a metabolických komplikací

Zda máte příjem a výdej energie v rovnováze

Zjistíme, jestli příjem Vaší energie nebo abnormální výdej energie Vás neohrožují na zdraví

Zda máte příjem sacharidů, bílkovin, tuků v jednotlivých chodech

v pořádku, stanovím Váš doporučený příjem, zjistíme odchylky

Zda máte celkový denní příjem sacharidů, bílkovin, tuků v pořádku,

stanovím Váš doporučený příjem, zjistíme odchylky

Vypočítám Vám Váš konkrétní denní pitný režim

Dle výsledku rozboru určím doporučení pro upevnění Vašeho zdraví

Cena: 1.800 Kč

Kontakt

Mgr. Pavlína Podloučková - Certifikovaný poradce pro výživu, Odborně způsobilá osoba k zajišťování úkolů v prevenci rizik v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Dolní Lhota 216, 678 01 Blansko

pajapodlouckova@seznam.cz; tel: 605 300 835

www.zdravevestrave.cz