

# 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“. **Ať 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

### 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.facebook.com/Zdravevestrave1/  
**www.zdravevestrave.cz**