



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placement [O výživě](#) 28. 2. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Rychle a přímou cestou dojdete k cíli. Nutriční terapeut vám pomůže

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rychle-a-primou-cestou-dojdete-k-cili.-Nutricni-terapeut-vam-pomuze__s10010x19626.html

Požádat o pomoc lékaře s vymknutým kotníkem je celkem běžné. Avšak odmítnout péči odborníka na výživu je víc než obvyklé. Trápíme se se svými problémy často sami. Možná se i trochu stydíme sdílet s někým své stravovací návyky. Ačkoli vhodná pomoc laskavého terapeuta je cesta rychlejší, příjemnější a vede k výsledkům, po kterých toužíme.



Co lze očekávat

Odborník vám pomůže zhodnotit stávající stravovací chování a případně vám i **sestaví nový jídelníček dle vašich potřeb**. Poskytne vám cenné rady a

tipy, jak se stravovat, jak jídlo upravovat, jak nakupovat, jak jíst během směn aj. Odpoví vám i na veškeré doplňující otázky. Může vám také pomoci s **doporučením vhodné pohybové aktivity**.

- Co očekávat nelze? **Odborník nikdy neudělá změny za vás**, úpravu jídelních zvyklostí děláte vždy jen sami pro sebe.

Navštěva nutričního terapeuta je vhodná, když

- Chcete zredukovat svou tělesnou hmotnost.
- Potřebujete přibrat na tělesné hmotnosti.
- Máte **dietní omezení ze zdravotních důvodů** (např. byla-li vám diagnostikována celiakie, dna, cukrovka aj.)
- Potřebujete upravit stravovací návyky při zařazení sportovní aktivity.
- Snažíte se zjistit **optimální příjem živin**, vzhledem k životnímu období, ve kterém se vy nebo vaši blízcí nacházíte (např. dětství, těhotenství, stáří).
- [Toužíte po celkové změně](#) životního stylu a chcete pomoci s úpravou dosavadních stravovacích návyků, nebo byste rádi zjistili, jak si ještě jídelníček více obohatit.

Z pohodlí domova - nově služba on-line

- Po zaplacení Vám pošleme dotazník - abychom si udělali představu, jaký máte denní režim, jaké máte požadavky na stravování, zda existují nějaké specifické zdravotní potřeby.



- Požádáme Vás o záznam jídelníčku po dobu 7 dní do zaslaného formuláře.
- Obojí vyhodnotí nutriční terapeut. Od něj **obdržíte vyhodnocení** stávajícího jídelníčku, **doporučení** na úpravy spolu s radami a ověřenými tipy.
- **Dále získáte nový rámcový jídelníček respektující Vaše požadavky a zadání, 7 denní doporučený jídelníček a tahák navíc - tabulku**

porcí.

- V průběhu služby, a i po jejím skončení, plně respektujeme mlčenlivost, informace považujeme za důvěrné.
- **Doporučujeme služby našich odborných garantů. Nově na e-shopu Víím, co jím.**

Výhody spolupráce

Spolupráce s odborníky je velmi významná, jak při úpravě jídelníčku během odstraňování špatných jídelních zvyklostí, tak po diagnostikování některých onemocnění. Spolupráce s odborníkem vede **k dlouhodobé udržitelnosti** nastaveného režimu:

- Klient má nad sebou neustálou kontrolu.
- Terapeut pomůže **s nastavením reálného cíle.**
- Klient získá průběžnou motivaci a podporu ze strany odborníka.

Často dojde k podchycení chyb v samém počátku nového režimu:



- Nedojde např. **ke zkoušení nesmyslných diet** či zbytečným pokusům o eliminaci nejrůznějších potravin
- [Předejde se vzniku opakovaných jojo efektů](#) při snaze o redukci hmotnosti
- Zabrání se několikanásobnému **přeučování již zažitých špatných zvyklostí**

Nevýhody spolupráce

- Konzultace s terapeutem **bývá hrazená klientem.**
- Určený časový limit konzultace nemusí být pro každého dostatečný.
- Problémem může být nutnost **pravidelného dojíždění za odborníkem.**

Časté chyby klientů

Vyhledání odborníka bývá poslední volbou, a to až tehdy, pokud se změna režimu člověku nevede. Pravidelně každý, kdo se o nějakou změnu pokouší, nejprve zkouší sám kdejaké diety a doporučení z časopisů. **Nejednou utratí tisíce** za zázračné produkty a doplňky stravy, které jeho trápení mají zmírnit a spasit jej.

V případě, že zahájí dietoterapii u specialistů, kteří se kromě rad snaží prodat další zázračné potraviny a jiné produkty, je na místě se pořádně zamyslet, zda je jejich užívání opravdu nutné.

Je vhodné také popřemýšlet, **proč utrácíme za diety**, doplňky stravy a další zázračné metody, abychom dosáhli vysněného cíle, **ale za konzultaci s ověřeným specialistou zaplatíme zřídka kdy.**

Pravidelné kontroly



Pravidelné kontroly jsou **důležitou součástí** této terapie. Prospěšné bývají zejména při pokusech o redukci hmotnosti i celkové úpravě životního stylu.

V rámci služby konzultací on-line - nabízíme možnost kontaktu s odborníkem přes skype, či telefon.

Navštěvovat odborníka jednou týdně není nezbytně nutné. Každý by si měl uvědomit, že potřebuje i **nějakou dobu na zažití provedené změny.**

Kromě získaného návyku je také u některých onemocnění podstatné pozorování organismu, jak na úpravy jídelníčku reaguje, k tomu je též zapotřebí čas. Kontroly u odborníka by tedy měly být nastaveny **individuálně podle**

potřeby.

- Osobní kontakt se stejným odborníkem zajistí získání vzájemné důvěry, která nakonec vede k efektivnějším výsledkům.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz