

# Amarena

## PORADNIA DIETETYCZNA

### W KAŻDYM PROGRAMIE:

- otrzymasz INDYWIDUALNY JADŁOSPIS, który uwzględni Twoje wszystkie schorzenia czy niedobory. Uwzględni także Twój styl życia w związku z tym jest prosty i szybki do wykonania, a także bierze pod uwagę Twoje upodobania kulinarne – tak, aby dieta była przyjemna i łatwa.
- na każdej wizycie zostanie wykonana ANALIZA SKŁADU CIAŁA. Jest to badanie metodą BIA czyli bioelektrycznej impedancji, wykorzystującej opór jaki stawiają tkanki na przepływający prąd. Dzięki niemu dowiesz się szczegółowych informacji dotyczących tego z czego składa się Twój organizm (ile jest w nim wody, mięśni, tkanki tłuszczowej, masy kostnej, jaki wiek mają narządy wewnętrzne, jakie jest zagrożenie cukrzycą II typu, itp..)
- przez cały okres trwania programu dietetyk będzie do Twojej dyspozycji (kontakt telefoniczny lub za pomocą poczty elektronicznej e-mail). W każdej chwili możesz zadać pytanie, na które uzyskasz szczegółową odpowiedź, a także otrzymasz wsparcie i motywację do tego, aby udało Ci się osiągnąć wyznaczony cel.
- otrzymasz dodatki OKOLICZNOŚCIOWE. Jeśli Twój program przypadnie na okres Świąt, letniego grillowania, urlopów to dietetyk na pewno Ci w tym pomoże i pokaże jak w ich trakcie sobie radzić. Otrzymasz także dodatki skierowane dla DZIECI, SPORTOWCÓW, CUKRZYKÓW czy OSÓB ZE SCHORZENIAMI.

### WIZYTA Z DOKUMENTACJĄ, na której otrzymasz:

- zalecenia podstawowe dotyczące diety.
- listy produktów dozwolonych i zakazanych, dzięki którym nauczysz się jak wymieniać produkty w diecie np. w czasie wyjazdu, delegacji czy podczas wyjścia do restauracji.
- przepisany indywidualny jadłospis na 14 dni wraz z przepisami.

### WIZYTA Z PRZEPISAMI DODATKOWYMI:

Odbywa się po 2 tygodniach stosowanej diety – trwa około 20 minut. Na wizycie otrzymasz przepisy dodatkowe, aby móc wzbogacić swój jadłospis. Porozmawiasz z dietetykiem na temat jadłospisu, jak również dalszej realizacji celu.

### PODSUMOWANIE WYNIKÓW:

Odbywa się po max 3-4 tygodniach od ostatniego spotkania z dietetykiem – trwa około 20 minut. Na nim szczegółowo omówimy Twoje wyniki, porównamy skład ciała z pierwszego i ostatniego spotkania. Dodatkowo otrzymasz przepisy, które będzie można stosować po zakończeniu diety.

Wizyty (poza podsumowaniem wyników) odbywają się co 2 tygodnie. Jest możliwość przełożenia spotkania w ciągu tygodnia od wyznaczonego spotkania. Gdy wizyta drugi raz jest przełożona staje się wizytą online a dokumentację przesyłamy e-mailem. Tym samym każdy program może być wydłużony o miesiąc.

#### GLIWICE

#### godziny pracy

#### SOŚNICOWICE

#### godziny pracy

al. Korfantego 25of/2

poniedziałek, środa, czwartek 12:00 - 20:00

ul. Rynek 15

wtorek 14:00 - 19:00

