**Nutriční poradenství**

Nutriční (výživové) poradenství, které Vám nabízím, se nezakládá na žádné z nesmyslných komerčních diet, ani na různých doplňcích a náhradách běžné stravy. Krátkodobé „módní“ diety jsou stresem pro organismus a nemají trvalý efekt. Preferuji racionální přístup vycházející ze znalostí o výživě a lidském těle.

Smyslem mého pojetí výživového poradenství není, Vám pouze sestavit jídelníček, který budete muset striktně držet, aby jste shodili nadbytečná kila a po skončení programu se opět vrátíte ke svému původnímu nezdravému životu. Mým pojetím je dlouhodobá změna životní stylu, který Vám pomůže nejen zhubnout, ale vyléčit mnohé zdravotní problémy a cítit se lépe nejen po fyzické stránce, ale zároveň i po té psychické. Chci, aby redukce váhy a s ní spojené bonusy byly pro Vás příjemnou změnou a zábavou.

**Cílem je:**

* Naučit Vás orientovat se při výběru potravin
* Naučit Vás, jak jednoduše lze sestavit jídelníček na celý den (tak aby zahrnoval vyvážený poměr sacharidů, bílkovin, tuků, vitaminů, minerálů a stopových prvků)
* Naučit Vás zařadit do svého života pravidelný pohyb, a to takový druh, který Vám bude vyhovovat
* Naučit Vás, jak pozitivně myslet a celkově zharmonizovat Váš životní styl

S Vaším odhodláním a vůlí a mým odborným vedením, motivací a podporou jistě dosáhneme pozitivních výsledků! ☺