



**Moje propozycje to:**

### **INDYWIDUALNE KONSULTACJE DIETETYCZNE -**

w poniedziałki w godzinach 9 - 12 i 16 - 19 i w czwartki w godzinach 11-14

miejsce: Wyspa Zmian, ul. Bracka 18.

Konsultacja obejmuje co najmniej 2 spotkania:

1. spotkanie diagnostyczne,

2. spotkanie poświęcone analizie dotychczasowych nawyków żywieniowych, ustaleniu celu i planu zmian

Jeśli taka jest wola pacjenta po 2giej konsultacji otrzymuje indywidualne zalecenia dietetyczne i wprowadza je na własną rękę. Jak pokazuje jednak praktyka sama wiedza o prawidłowym odżywianiu nie powoduje zmiany zachowań. Wprowadzenie zmiany w nawykach żywieniowych jest trudnym procesem, dlatego sugeruję kontynuowanie spotkań i wprowadzanie zmian stopniowo zależnie od punktu wyjścia, stanu zdrowia, możliwości czasowych, umiejętności kulinarnych, uwarunkowań rodzinnych itp.

W zależności od potrzeb i sytuacji pacjenta ustalamy ilość i częstotliwość kolejnych spotkań, których celem jest towarzyszenie pacjentowi w zmianie i wspieranie w utrzymaniu nowych nawyków.

## WARSZTATY GOTOWANIA

Podczas warsztatów przedstawiam powody, dla których warto inaczej spojrzeć na to, co jemy i staram się zainspirować do zmiany sposobu odżywiania. Nie wyobrażam sobie tego bez wspólnego gotowania i smakowania dań! Gotowanie jest poprzedzone ok. 1,5 godzinnym wykładem na temat filozofii odżywiania wg Pięciu Przemian i spojrzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na zdrowie i chorobę. Wspólne przygotowanie i spróbowanie kilku dań podczas warsztatu ułatwia wprowadzenie tej filozofii do codziennej diety.

## GRUPY WSPARCIA W ZMIANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

szczegóły w zakładce Aktualności

## KURSY DIETETYKI LECZNICZEJ I PODSTAW MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

szczegóły w zakładce Aktualności

N

poprzednia - [następna &raquo;&raquo;](#)