

## Naturhouse Sanok - Rozmowa z Karoliną Wąsik

Rozmowa z Karoliną Wąsik – dietetykiem z Centrum Dietetycznego Naturhouse w Sanoku o tym jak skutecznie walczyć z otyłością i co możemy uczynić, by cieszyć się szczupłą sylwetką.

– Co sprawia, że coraz więcej osób tyje, a w konsekwencji boryka się z nadwagą i otyłością? – Przyczyny wzrostu wagi są różne, ale najczęściej popełniane błędy to objadanie się, podjadanie pomiędzy posiłkami, brak regularnych posiłków, spożywanie przetworzonej żywności i siedzący tryb życia. Dodam jeszcze, że nawet szybkie tempo życia, niewystarczająca ilość snu czy chroniczny stres mogą w bardzo podstępny sposób stać się przyczyną nadwagi i otyłości, które niosą za sobą negatywne konsekwencje zdrowotne. – Jak w takim razie należy się odżywiać? – Trzeba zacząć dzień od śniadania, bo to jest najważniejszy posiłek. I jeśli będzie on zawierał niezbędne grupy produktów, czyli białko i węglowodany, to dostarczymy naszemu organizmowi odpowiedniej dawki energii i to zapobiegnie podjadaniu w ciągu dnia. Pominięcie śniadania powoduje, że głód przychodzi ze zdwojoną siłą w późniejszej porze dnia. – A co w dalszej części dnia? Zwłaszcza, gdy jesteśmy w pracy? – Wiele osób mówi, że w pracy nie ma możliwości zjedzenia posiłku. W tej kwestii musimy zmienić swoje myślenie. Warto przygotować posiłki dzień wcześniej, kupić odpowiednie pojemniki i w nich zabrać obiad czy sałatkę do pracy. Do tego dwa, trzy owoce, drobne warzywa jak np. pomidory koktajlowe i pitny jogurt naturalny – gdy pojawi się głód, zawsze możemy po nie sięgnąć. – Zapewne nie bez znaczenia jest to, jakie produkty spożywamy? – Przed wszystkim powinniśmy wybierać produkty nieprzetworzone. Staramy się, by w naszych lodówkach i spiżarniach były świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, jajka, chude mięsa i ryby oraz naturalne jogurty. Kupujemy jak najmniej produktów w puszkach, pakowanych w modyfikowanej atmosferze i konserwowanych. Im mniej takich produktów w naszej diecie, tym lepiej dla naszego zdrowia. Nie gromadzimy i przechowujemy również w domu słodczy i słodkich napoi. – Wspomniała Pani, że jedną z przyczyn otyłości jest siedzący tryb życia – Dlatego w naszym codziennym życiu bardzo ważna jest aktywność fizyczna, szczególnie gdy mamy siedzącą pracę. Nie ma nic gorszego niż osiem godzin spędzone w pracy przed komputerem, a potem siedzenie w domu w fotelu i oglądanie telewizji. Postarajmy się nie włączać telewizora po przyjeździe z pracy. Lepiej zjeść lekki posiłek i zafundować sobie trochę ruchu. Mogą to być np. lekkie ćwiczenia, które możemy wykonać w domu samodzielnie. Gdy na aktywność fizyczną przeznaczymy cztery razy w tygodniu po trzydzieści minut, to już po miesiącu pocujemy poprawę naszego samopoczucia, bo systematyczne ćwiczenia dotleniają naszą krew, która transportuje substancje odżywcze po całym organizmie. Warto o tym pamiętać. – Wszystko to wydaje się proste i łatwe. Znam jednak wiele osób, które chciałby schudnąć i prowadzić zdrowy tryb życia, ale nawet w sytuacji, gdy podjęły już jakieś działania w tym kierunku, to po pewnym czasie się zniechęcają – W takich przypadkach najlepiej zastosować metodę małych kroków. Stawiamy sobie realistyczne cele, nie zmieniamy wszystkiego na raz i bądźmy dla siebie wyrozumiali. Wprowadzenie zdrowych nawyków to pewien proces, którego powodzenie zależy od naszego stopnia zadowolenia w trakcie zachodzących zmian. Dlatego rezygnujemy stopniowo z błędnych nawyków, które popełniamy, a dopiero wtedy, gdy oswoimy się ze zmianami, stawiamy sobie kolejne wyzwania. – Zawsze można również skorzystać z porady fachowca w tej dziedzinie czyli dietetyka – Jeśli ktoś nigdy jeszcze nie miał okazji do spotkania z dietetykiem, a chce znaleźć sposób, by na zawsze pozbyć się zbędnych kilogramów i nauczyć się zdrowo odżywiać, to zapraszamy do skorzystania z bezpłatnej konsultacji w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Sanoku na ul. Mickiewicza 36 (Pasaż Czerwonej Torebki). Już dziś umów się na bezpłatną konsultację z dietetykiem Naturhouse w Sanoku – mgr Karoliną Wąsik. Podczas spotkania zważysz się, zmierzysz, sprawdzisz również zawartość tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w swoim organizmie. Ekspert przeprowadzi z Tobą wywiad dietetyczny, aby móc ustalić przyczynę problemów z wagą i zaproponować odpowiednią kurację, by cały proces zachodził w zdrowy i racjonalny sposób. Pomożemy Ci spełnić marzenie o szczupłej sylwetce!

Centrum Dietetyczne Naturhouse w Sanoku ul. Mickiewicza 36 , 38-500 Sanok, tel. 889 721 295 e-mail: [sanok.mickiewicza@naturhouse-polska.com](mailto:sanok.mickiewicza@naturhouse-polska.com) Godziny otwarcia: pn: 9.00-19.00 wt: 10.00-20.00 śr:11.00-19.00 czw i pt:7.00-15.00 Dodatkowe informacje znajdą Państwo pod poniższym linkiem <http://www.naturhouse-polska.pl/adresy-centrow-nh/podkarpackie/sanok/#lista-centrow>

Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca portalu [ustrzyki.pl](http://ustrzyki.pl) nie ponosi odpowiedzialności za treść komentarzy zamieszczanych przez użytkowników. Osoby zamieszczające wypowiedzi naruszające prawo lub prawem chronione dobra osób trzecich mogą ponieść z tego tytułu odpowiedzialność karną lub cywilną.