

## ZAPRASZAMY NA ODKRYCIE SMAKÓW ŻYCIA !:)



skorzystaj z diety w naszym klubie w specjalnej cenie TYLKO DLA KKG !

Dieta jest jednym z ważniejszych elementów skutecznego procesu odchudzania. Niestety zarazem jednym z najtrudniejszych. Naszym celem jest pomóc Państwu proces ten jak najbardziej uprzyjemnić i ułatwić. Dlatego proponowany program będzie składał się z 3 etapów :

**1** dieta oczyszczająca – 7 dniowy plan żywieniowy umożliwiający oczyszczenie jelita grubego, wątroby oraz stawów. W ten sposób rozpoczniemy walkę z zaparciami, będącymi jedną z częstszych przyczyn nadwagi. Odciążymy wątrobę, nerki i stawy ab przy okazji poćwiczymy silną wolę;)

**2.**dieta odchudzająca – jadłospis komponowany indywidualnie dla każdego uczestnika po staranie przeprowadzonym wywiadzie żywieniowym i pomiarach antropometrycznych. Jest to dieta niskokaloryczna, oparta o zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia, nie wykluczająca żadnych grup produktów, ale uwzględniająca ewentualne przeciwwskazania zdrowotne. Jadłospis nie zawiera produktów, których uczestnik nie lubi, za to pojawiają się w nim produkty bez których nie jest w stanie się obyć.;) Wszystko to daje efekt diety bezpiecznej, smacznej i skutecznej. Dieta stosowana jest przez dłuższy czas zależny od potrzeb uczestnika i wyznaczonych celów. Program obejmuje konsultacje kontrolne, które pozwolą na bieżąco rozwiązywać problemy pojawiające się w wyniku stosowania diety i wprowadzać ewentualne zmiany.

**3.** dieta stabilizacyjna – jadłospis o zwiększonej wartości energetycznej. Ten etap zapobiega powstaniu efektu jo – jo. Pozwala łagodnie powracać do „normalnej” diety spełniającej warunki zdrowego żywienia.

Jesteśmy przekonane, że redukcja zbędnych kilogramów gwarantuje poprawę zdrowia fizycznego oraz samooceny, dlatego bardzo zależy nam na Państwa sukcesie. Program ten ma zadanie osiągnąć go w atmosferze zaufania, szczerości, współpracy i dobrej zabawy!!!

dietetyczki - Urszula Grzywacz i Aneta Mieszkowska

