

Ako spoznám odborníka nutricionistu?

(kontrolný zoznam)

Nechcete naletieť na reklamu a prísť o svoje zdravie aj peniaze?
Skontrolujte si, či odborník, ktorého ste si na chudnutie vybrali,
spĺňa všetkých týchto **12 dôležitých bodov**.

Ak nie, nezverujte sa mu do rúk!

Je to obyčajný obchodník s ľudskou dôverou, nie nutricionista.

1. Má **vysokoškolské vzdelanie** v odbore výživy ľudí ako napríklad inžinier výživy, nutričný terapeut alebo špecialista a môže to dokázať diplomom? Výživa ľudí nie je otázkou nejakého „certifikovaného školenia“, vlastnej skúsenosti či prečítania jednej, dvoch kníh...
2. Ponúka vedľa podrobného rozhovoru aj **diagnostiku zloženia tela** špeciálnym prístrojom?
3. Má k vám **individuálny a komplexný prístup** a pripravuje pre Vás program **na mieru** - tak, ako potrebujete práve Vy?
4. Stará sa nielen o Vaše „telo“, ale **aj o „dušu“**? Pomáha Vám pri chudnutí prekonať prípadné krízy a udržať si správne stravovacie návyky v rôznych životných situáciách, ako napríklad **pri problémoch s otehotnením**?
5. Vždy počas programu viete, **čo máte robiť**?
6. Učí Vás chudnúť **bez problémov a hladu** tak, aby Vám nový životný štýl energiu neuberal, ale dodával a mohli ste odporúčania dodržiavať dlhodobo?
7. Získate vďaka nemu znalosti, ako sa **prirodzene zdravo stravovať** aj po skončení diéty?
8. Skladá sa ním odporúčaná strava **z normálnych, zdravých a bežne dostupných potravín**?
9. **Nenúti vás utrácať peniaze** za "zaručené" a drahé "doplňky", tablety, "prášky" apod.?
10. Cítite počas programu chudnutia **výraznú úľavu či zlepšenia** pri ochoreniach tráviaceho traktu, cítite viac energie, máte lepšiu náladu, prestávajú Vám vypadávať vlasy, znižuje sa vysoký krvný tlak, cholesterol alebo cukor v krvi?
11. Zostáva s Vami nutricionista **v kontakte aj po skončení** dohovoreného programu?
12. Naučíte sa už počas programu **sami efektívne fungovať a stravovať** bez toho, aby ste ešte niekedy v budúcnosti pribrali?