

TISKOVÁ ZPRÁVA

Patero kroků ke krásné siluetě

Duben 2012 - Už jste vyzkoušeli mnoho diet, ale z úbytku centimetrů jste se neradovali dlouho? Trpěli jste při snaze o redukci váhy neustálými pocity hladu? Či jste jen ztratili vůli dosáhnout kýženého výsledku? Ať už byly důvody vašich neúspěšných pokusů jakékoli, máme pro vás elegantní, nenásilné a dlouhotrvající řešení.



Za neúspěchem zredukovat tělesnou hmotnost, zbavit se tukových zásob a nastartovat metabolismus správným směrem stojí ve většině případů nevhodný výběr dietních postupů. A právě to je úkol pro tým dietologů NATURHOUSE, kteří exklusivně přináší pět pilířů, díky kterým dosáhnete kýženého výsledku.

1. Individuální přístup

Každý organismus je unikát a je třeba k němu tak přistupovat. Každý z nás má jiné pohybové aktivity, jiné stravovací návyky, jinak pracující metabolismus. Hubnoucí metoda, která vyhovuje jednomu, může být pro druhého nevhodná a naopak. Proto je třeba posuzovat zájemce o úbytek kilogramů i centimetrů vždy individuálně a navrhnout mu správný dietetický postup v závislosti na jeho zdravotním stavu i jeho možnostech. NATURHOUSE proto posuzuje každého nově příchodícího klienta

zvláště a na základě podrobné analýzy vybere správnou kombinaci jídel, aby byly uspokojeny jeho veškeré potřeby – fyziologické, biochemické i metabolické.

2. Žádné hladovění

Při snahách o hubnutí člověk většinou sáhne po drastickém hladovění a co víc, často má dokonce i pocit, že tato metoda skvěle zafungovala, protože vidí pozitivní výsledky. V konečném důsledku si však ještě více ublíží. Krom toho, že hladověním zasadí ránu pod pás metabolismu, který do té doby ještě „jakž-takž“ fungoval, začne redukovat také svalovou hmotu. Metabolické funkce probíhají pouze za předpokladu, že je organismu dodávána pravidelná a vyvážená strava. Jakmile je cyklus narušen, tělo si okamžitě začne vytvářet zásoby tzv. na horší časy a samozřejmě v podobě, která je pro něj nejvýhodnější – v podobě tuku. Zásadní pravidlo úspěšné redukce váhy zní: „Začít jíst - pravidelně a v optimálních dávkách.“

3. Nová výchova ve výživě

Stejně jako všechny oblasti života i sféra zdravého životního stylu má svá pravidla. Jedním z hlavních úkolů odborníků v dietetických centrech je svým klientům vysvětlit výhody vyvážené stravy a pomoci pochopit základy vhodného kombinování potravin, aby si každý klient mohl osvojit nové stravovací návyky. Správná výživa ovlivňuje rozhodujícím způsobem kvalitu života a zdravotní stav každého člověka. „V našich dietetických centrech klienty nenutíme do drastických diet ani užívání ‘zázračných’ pilulek. Naopak je učíme vyváženému stravování a oni často dokonce jedí více, než byli zvyklí, a tím hubnou,“ vysvětluje Eva Straškrábová, dietoložka a majitelka pobočky NATURHOUSE v Berouně. Cílem tak není pouze krátkodobý úbytek váhy a centimetrů, ale právě dlouhodobé udržení si dosažených výsledků.

4. Motivující přístup

Významnou roli hraje v hubnutí také přátelský a motivující přístup každého dietologa NATURHOUSE. Ten totiž podněcuje k tomu držet stanovená pravidla i pevnou vůli na uzdě. V dietetických centrech je celý proces kontrolován každý týden prostřednictvím plánovaných návštěv, které trvají přibližně 15 minut. „Pravidelný kontakt je důležitým aspektem při hubnutí. Klienty tak můžeme lépe motivovat

a být jim podporou na cestě k jejich vysněné postavě,” podotýká výživová poradkyně Petra Dubanovská z dietetického centra v obchodním centru Olympia Brno.

5. Pomoc z přírody

Při hubnutí jsou doporučovány potravinové doplňky, potravin pro zvláštní výživu a bylinné směsi, které celý proces dosažení předem stanovených dílů dokáží efektivně podpořit. Z jejich portfolia je však třeba pečlivě vybírat a konzultovat vždy s někým znalým, kdo umí vhodnost preparátů individuálně posoudit v závislosti na metodě uplatňované pro redukci váhy. I to je součástí práce týmu NATURHOUSE, který vyvíjí vlastní výživové a dietetické doplňky.

Více info na www.naturhouse-cz.cz

O NATURHOUSE

NATURHOUSE je přední španělskou společností působící na poli dietetiky. Svou činnost zahájila v roce 1992. V současné chvíli působí ve 30 zemích světa, v nichž pomohla více než 4.000.000 osob zhubnout a novou váhu si udržet. Na území ČR má více než 40 poboček, ve kterých pracuje kvalifikovaný a speciálně proškolený personál v oboru zdravé výživy a dietetiky.

NATURHOUSE poskytuje svým klientům individuální poradenství na míru. Cílem spolupráce s klientem je naučit jej správně jíst, chápat výhody zdravé a vyvážené stravy, základní pravidla, která podporují hubnutí a správně kombinovat jednotlivé potraviny. Proto také bývá činnost NATURHOUSE spojována se souslovím „Nová výchova ve výživě“. NATURHOUSE vyvinul už více jak 150 unikátních postupů redukce hmotnosti, které podporuje také produkcí vlastních unikátních potravinových a dietetických doplňků stravy.