

# Podpora ve snižování hmotnosti



Chcete se poradit jak hubnout bez jojo efektu ? Přijďte si do lékárny zkonzultovat možný postup při snižování Vaší váhy a jejím udržení.

Doporučíme Vám změny životního stylu tak, aby pro Vás byly dlouhodobě udržitelné, podpoříme Vaší motivaci začít hubnout a pomůžeme Vám ve vytvoření individuálního plánu dle Vašeho zdravotního a fyzického stavu.

Jak bude konzultace probíhat:

V první konzultaci si zmapujeme úvodní stav a domluvíme se jak zapisovat jídelníček a jakou zařadit pohybovou aktivitu.

Při dalších návštěvách zhodnotíme situace na základě zjištěných informací o jídelníčku a pohybu. Prodiskutujeme možnosti změn životního stylu, vytvoření reálného cíle a doporučení jak dál, popřípadě prodiskutujeme důvody neúspěchu.

Je potřeba si uvědomit, že váhu nelze snížit bez omezení příjmu energie a nižší hmotnost se nedá dlouhodobě udržet bez pohybu. I pomalé, ale trvalé snižování hmotnosti v horizontu měsíců a let vede k lepšímu zdraví, snížení hladiny cukru , krevního tlaku, větší pohyblivosti a radosti ze života.

Přijďte do naší lékárny a domluvte si konzultaci zdarma.

Lékárník je Vaším rádcem ve zdraví i nemoci.

**Kontakt: Mgr. Jana Zavřelová tel: 581679339**

je vzdělána pro poskytování této konzultační činnosti

(atestace s nemocničního lékárenství, atestace s veřejného lékárenství a Kurz podpory ve snižování hmotnosti garantovaný Českou lékárnickou komorou a VŠTJ Medicina Praha, o.s)