

### ***Kada reikėtų kreiptis konsultacijos dėl svorio suregulavimo?***

Esant viršutinei ar žemutinei KMI (kūno masės indeksas) ribai, antsvoriui ar nutukimui. Kūno masės indeksas - tai ūgio ir svorio santykio rodiklis, leidžiantis įvertinti ar žmogaus svoris normalus ar yra antsvoris bei nutukimas.

Taip pat dėl individualios konsultacijos derėtų kreiptis turint valgymo sutrikimų, esant emocinio valgymo problematikai.

### ***Kuo skiriasi jūsų individuali konsultacija nuo įprastos dietos?***

Tai gyvenimo būdo suformavimas, meilė maistui ir savo kūnui, noras valgyti sveikai, o ne prievarta ar draudimais. Tai - ilgalaikių įpročių formavimas, o ne trumpalaikė dieta, nors kartais pradžioje gali pasirodyti, kad tai - dieta, nes reikalingi tam tikri dietos elementai, kad būtų galima grįžti prie natūralaus skonio, įgimtų ir teisingų mitybos įpročių, tam kad būtų pasiekta ilgalaikių rezultatų.

### ***Kaip vyksta konsultacijos?***

Konsultacijos gali būti įvairių tipų. Pirmasis, kai el.būdu užpildomas klausimynas, kurio metu pildantysis atsako į aktualius klausimus – kokio tikslo siekiama? (sveikiau maitintis, pagerinti sveikatą, numesti svorio, priaugti svorio ir pan.) ar planuojami maisto apsipirkimai? ar valgoma reguliariai? Koks darbo pobūdis bei fizinis aktyvumas ir kt. klausimai. Taip pat būtina išsamiai aprašyti dviejų dienų valgymus bei išsiaiškinti savo racioną (mėsa ir jos produktai, daržovės, vaisiai, skysčiai, saldumynai ir k.). Tuomet pateikiamos konkrečios rekomendacijos, pastabos, pasiūlymai, meniu ir/arba receptai, sekami mitybos pokyčiai bei nuolat analizuojami duomenys, motyvuojama.

Taip pat galima individuali konsultacija “Sveikatai palankus” studijoje, kai žmogus pasidalina savo mitybos situacija - tam tikru konkrečiu atveju ar domina tam tikras konkretus klausimas. Pateikiami siūlymai, kaip spręsti susidariusią situaciją, nukreipiame teisinga linkme ar sprendžiama dėl išsamesnės pagalbos.

Taip pat mokome, kaip gaminti sveikus patiekalus, kokie produktai tinkami, kaip juos pasirinkti, kokių namuose neturėtų būti. Teikiame mitybos pagrindų konsultacijas.

### ***Kokios rekomendacijos pateikiamos šeimoms, kurios kreipiasi dėl individualios konsultacijos?***

Specialistai įvertinę besikreipiančio žmogaus individualius poreikius – amžių, svorį, sveikatos būklę, pageidaujamus rezultatus, pateikia rekomendacijas – kokie turi būti tarpai tarp valgymų, kokiomis valandomis rinktis pagrindinius valgymus bei užkandžius, kokios porcijos turėtų būti. Pateikiamos konkrečios rekomendacijos, ką valgyti pusryčiams, pietums ir vakarienei, kaip užkandžiauti, kokius gėrimus rinktis, ko vengti tam tikru paros laiku, kaip ir kokius produktus rinktis, kokia veikla įtakoja jūsų gerą savijautą.

Atsižvelgiant į nurodytas alergijas, ligas, nurodomi konkretūs produktai, ko derėtų vengti bent keletą dienų bei stebėti organizme vykstančias reakcijas. Visuomet laukiame atgalinio ryšio, kad rezultatai būtų kuo tikslesni, ir konkrečiu atveju – pasiektas pageidaujamas rezultatas.

VšĮ “Sveikatai palankus” siūlo konsultacijas turintiems nusiskundimų dėl svorio, kaip pasiekti ilgalaikių rezultatų bei suformuoti teisingus įpročius.

Susisieki su mumis el. paštu [info@sveikataipalankus.lt](mailto:info@sveikataipalankus.lt) arba tel. 864517472. Konsultacijos vyksta nuotoliniu arba tiesioginiu būdu Kaune.