



NA CZYM POLEGA PORADA?

Jest to przyjazna rozmowa o jedzeniu w typowym dniu, o trudnościach w odżywianiu i o tym, jak je pokonać. Uwzględniam obecne przyzwyczajenia i ulubione dania, uzupełniając je tym, co smaczne, niedrogie i nietrudne do przyrządzenia. Wspólnie ustalamy strategię i omawiamy dodatkowe sposoby, które mogą pomóc.

Uzgadniamy program dostosowany do potrzeb i gustów, możliwości czasowych i innych, polegający na wprowadzeniu tylko niezbędnych i zaakceptowanych przez Państwa zmian. Niczego nie narzucam, za to wspieram, pomagam wybrać najskuteczniejsze, najłatwiejsze drogi, możliwie najprzyjemniejsze.



Nie trzeba się rozbierać, nie trzeba robić badań, choć chętnie obejrzę wyniki badań związanych z moją dziedziną. Wyjątkowo zachęcam do zrobienia prostych badań na zlecenie lekarza pierwszego kontaktu. Może być potrzebne zważenie - zawsze za zgodą klienta. Wszystko to - oczywiście - z zachowaniem **dyskrecji**.