

O MNIE

jem bo wiem - KONTAKT

tel. doradcy odżywiania: 22 754 48 48, można prosić o włączenie faksu
email: jembowiem@aol.com

ZAPISY

do przychodni w okolicach Warszawy:

Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ

Konstancin-Jeziorna koło Warszawy, ul. Piłsudskiego 30

tel. 22 756 44 40, przyjęcia doradcy odżywiania we wtorki 16.00 – 20.00

Poradnia Zdrowia Salve, w Piasecznie koło Warszawy, ul. Ludowa 5, na parterze, tel. poradni 22 73 73 473, w godz. 7.30 – 20.00, przyjęcia doradcy odżywiania we środy 17.00 – 20.00



Witam Państwa,
Nazywam się Anna Walczak. Jestem doradcą żywieniowym, po studiach podyplomowych w Wielkiej Brytanii, na Wydziale Odżywiania i Nauki o Żywności na Uniwersytecie w Reading. Jestem członkiem Brytyjskiego Towarzystwa Żywieniowego.

Zdrowym odżywianiem zajmuję się od końca lat siedemdziesiątych. Doksztalałam się w Szwajcarii, Niemczech

i Japonii, współpracowałam z SGGW, uczestniczyłam w powstawaniu "Ekolandu" - organizacji rolników organicznych, nadzorującej produkcję zdrowej żywności.

Zachęcam do czerpania inspiracji z mojej strony internetowej i mam nadzieję, że pomoże ona Państwu w uporządkowaniu odżywiania, które zacznie być źródłem zdrowia i dobrej sylwetki. Gdyby to nie wystarczyło lub jeżeli nie są Państwo pewni, jak się do tego zabrać i wolą mieć przewodnika, to wyjściem mogą być porady, takie jak moje.

PORADY jem bo wiem

Wiem, że zdecydowanie się, zarówno na planowanie zdrowszego trybu życia, jak i na wizytę u mnie, jest trudne. Doceniam i szanuję tę mądrą decyzję.

Doradzam przy chorobach, w których jedzenie odgrywa rolę, przy nadwadze, a czasem też - niedowadze. Zajmuję się tym, co dietetyk, tylko szerzej. Sprawiam, że bardziej **chce się zdrowo jeść**. Można się do mnie zwrócić z różnymi problemami i pytaniami dotyczącymi odżywiania i jedzenia. **Zajmuję się też dziećmi**.

Robię to inaczej niż typowy dietetyk. Jestem Państwa pomocnikiem, sprzymierzeńcem, dzielę się informacjami, zachęcam, pomagam wzmocnić **motywację**, poprawić wytrwałość i konsekwencję. Wspólnie próbujemy zrozumieć przyczyny obecnego stanu rzeczy. Duża część moich porad to wspólna praca nad konkretnymi trudnościami i możliwością ich rozwiązania. Niczego nie narzucam, za to wspieram, pomagam wybrać najskuteczniejsze, najłatwiejsze drogi (nie trzeba liczyć kalorii!) i możliwie **najprzyjemniejsze**. Zachęcam do jedzenia do syta, kolorowego, smacznego, pachnącego i urozmaiconego, do odczuwania całej przyjemności płynącej z jedzenia.

Jeżeli duże zmiany są ponad siły, równie dobrze mogą pomóc małe, ale konsekwentne, łatwiejsze do zrealizowania. Dla każdego można znaleźć sposób, który najlepiej zadziała. Jeżeli wystąpią trudności, nadal, a nawet zwłaszcza wtedy, chętnie służę pomocą, wspieram i pomagam w radzeniu sobie z nimi. Wszystko to – oczywiście – zachowując całkowitą **dyskrecję**.

Jest to **najskuteczniejsza** obecnie znana metoda, a efekty są długotrwałe, zapobiega się zniechęceniu i “**efektowi jo-jo**”.

CZY PORADA OPŁACI SIĘ FINANSOWO?

Porada dotyczy funkcjonowania całego organizmu, a nie tylko jednej choroby. Zalecane odżywianie opiera się na prostych i często niedrogich produktach. Ponieważ skutkiem jest poprawa zdrowia, oszczędzimy wydatków na lekarzy i leki.

JAKIE SĄ EFEKTY?

Zanim pojawi się oczekiwany skutek, już zwykle odczuwamy pożądane dodatkowe efekty.

Najczęściej notowane najszybsze skutki, to:

- lepsze samopoczucie
- lepszy sen
- poczucie większej energii, odprężenia i wiary w siebie

Do stosunkowo szybko zauważanych skutków należy:

- zmniejszenie wagi ciała (lub zwiększenie – jeżeli to jest celem)
- ograniczenie bólów głowy
- ograniczenie kłopotów z trawieniem

Długotrwały efekt zdrowego stylu życia, to:

- poprawa zdrowia
- zmniejszenie ryzyka wielu chorób
- utrzymanie korzystnej wagi ciała



CZY NIE WYSTARCZY SPYTAĆ O DIETĘ LEKARZA?

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości trzeba pytać lekarza. Jednak nie każdy lekarz ma pełne i aktualne przygotowanie dietetyczne.