

Febrer 2022

6 MOTIUS PER ANAR AL/LA DIETISTA

COMPLEX AQUÀTIC



Vilafranca del Penedès



MENJAR SALUDABLE

Menjar saludable no serà avorrit ni rutinari. El/La Dietista t'obrirà les portes a una nova manera d'alimentar-te de forma saludable, fàcil, segura i gustosa.



CONTROL I CURA DE PATOLOGIES

Un/a bon/a Dietista t'ajudarà a controlar i prevenir malalties digestives o cardiovasculars al mateix temps que et donarà les recomanacions necessàries perquè no deixis de gaudir dels teus àpats.



APRENDRE NOVES HABILITATS I RECEPTES DE CUINA

Fins i tot si no t'agrada cuinar, el/la Dietista et pot donar alguns trucs i consells per sentir-te més a gust preparant els teus àpats.

MILLORAR EL RENDIMENT ESPORTIU

El/La Dietista t'ajudarà a aconseguir els teus objectius segons l'esport que practiquis.





ASSESSORAMENT EN TOTES LES ETAPES DE LA VIDA

Des de la infància a la vellesa, la Dietista t'ajudarà a portar una dieta adequada i personalitzada tant en els moments de salut com de malaltia.

Cada etapa de la vida té unes necessitats que cal respectar segons el moment en què es trobi cada pacient.

CONTROLAR L'ESTAT NUTRICIONAL

"Si vols baixar de pes, vés a el/la Dietista" és per al primer i únic motiu que moltes vegades a la gent se li ocorre anar-hi.

Certament, el/la Dietista, entre altres coses, ajuda a controlar el pes, però això no és tot. Una bona ajuda nutricional inclou una mirada integral del pacient, és a dir a la consulta el/la Dietista fa una valoració de tot el que envolta el pacient.

Hàbits, rutines, gustos, aversions, cultura, horaris, disponibilitat, temps, tipus d'alimentació: vegana, crúvevegana, vegetariana, paleo, etc. L'estat de salut i l'estat nutricional seran un reflex de tot això.

“

*La Dietista es
necessària
si vols aprendre a
menjar i sobre tot
si vols fer un
canvi d'hàbits a la
teva vida*

El/La Dietista et mantindrà motivat durant tot el procés i t'ajudarà a complir les teves metes i objectius.

Canviar la manera de menjar, especialment si ho has fet tota la vida igual, pot ser desalentador. Asegura't de estar en bones mans.

