

Poradňa zdravej výživy

Poradňa zdravej výživy je nadstavbovou poradňou .

Po zhodnotení stravovacích zvyklostí poskytujú pracovníci individuálne poradenstvo zamerané na zmenu stravovacích zvyklostí podľa výsledkov vyšetrených hodnôt a zdravotného stavu klienta.

Nadváha, obezita - nie sú len výsledkom stravovania a pohybu. Často krát je jedlo útechou, kompenzáciou stresu, nedostatku lásky.

V poradni zdravia hľadáme náhradné kompenzačné správanie pre rizikové situácie vedúce k prejedaniu.

Súčasťou činnosti je aj meranie telesného tuku pomocou prístroja Bodystat a Omron BF.

BODYSTAT - vyšetrenie

Princípom je analýza bioelektrickej impedancie.

Pomocou Bodystatu sa dá zistiť zloženie tela (% tuku v tele, % aktívnej telesnej hmoty, % svalstva, % telesnej vody) aj množstvo tuku v tele v kg.

Vyšetrenie sa vykonáva nalačno, najlepšie ráno. Je potrebné byť vymočený.

Na vyšetrenie je potrebné vedieť rodné číslo, poznať presne svoju telesnú hmotnosť v kg aj výšku v cm.

Vyšetrenie sa vykonáva priložením elektród na pravú ruku a pravú nohu - naboso, preto je dobré obliecť sa tak, aby bolo jednoduché si pravú nohu vyzliecť.

Merač telesného tuku zistí celkové množstvo hmoty tuku v tele.



Vyšetrenie aj poradenská činnosť je poskytovaná bezplatne!

Pracovníčky poradne zdravej výživy:

MUDr. Ľubica Benková
RNDr. Ivana Štěpánková

Ak sa rozhodnete poradňu navštíviť, objednajte si návštevu vopred osobne, telefonicky na číslach

044/552 34 51
0903 0230438

alebo e- mailom: lm.poradna@ruvz.sk