

# Nutricionistički centar ZDRAV ŽIVOT

Nutricionistički centar ZDRAV ŽIVOT počeo je sa radom u Januaru 2008. po ugledu na moderne svetske trendove, a kao rezultat želje i potrebe za ovakvom vrstom usluga na našem području.

## NAŠ CILJ

Promovisanje, sticanje i razvitak kvalitetnih prehrambenih navika kao temelja dobrobiti svakog pojedinca i opšteg kvaliteta života.

## ŠTA JE NUTRICIONIZAM?

Nutricionizam ili nauka o prehrani je multidisciplinarna nauka koja proučava prehranu i način uticaja prehrane na zdravlje čoveka.

## ŠTA JE NUTRICIONISTIČKI CENTAR?

Nutricionistički centar je centar okupljanja svih ljudi kojima su zdravlje i zdrav način života na prvom mestu, kao i svih ljudi koji žele da više nauče o prehrani i hrani koju jedemo, a koja nam daje svu potrebnu energiju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.

Nutricionistički centar ZDRAV ŽIVOT je prehrambeno savetovalište u kome ćete dobiti savete kako da se pravilno hranite i na taj način sprečite i umanjite tegobe nastale nepravilnom i nezdravom prehranom.

U nutricionističkom centru dobićete informacije o upotrebi hrane i dodataka prehrani koji pokreću prirodno čišćenje organizma

## KO STOJI IZA NAS?

Kao podrška našoj predanosti, nauci i inovaciji okupili smo impresivni tim istaknutih naučnika, lekara i stručnjaka za prehranu, koji usmeravaju naše procese istraživanja i razvoja.

## ŠTA VAS OČEKUJE U CENTRU?

Svi posetioци, klijenti i članovi nutricionističkog centra imaju priliku da: degustiraju nutricionističke proizvode, edukuju se o nutricionizmu i nutricionističkim dodacima, kao i znaju zdravog doručka, nauče da spremaju ukusne i jednostavne nutricionističke obroke, poboljšaju kvalitet života kroz prehranu, prisustvuju wellness seminarima, dobiju najosnovnije informacije o nutricionističkim dodacima, prikupe brošure i kataloge o zdravom načinu života.

## SPORTSKA PREHRANA?

Znamo da su potrebe jednog sportiste za prehranom mnogo veće nego kod osoba koje ne vežbaju ili ne žive od sporta. Često sportisti lutaju i ne nailaze na ispravnu prehranu, pa se to odražava tokom samog treninga, takmičenja ili faze odmora. Priprema, napor i oporavak mišića zahtevaju poseban pristup u životu jednog sportiste. Važno je poznavanje svih potrebnih hranjivih sastojaka u odnosu na procese i fiziologiju tela tokom aktivnosti.

Kada ste zadnji put merili svoje masno tkivo?

Kako se danas jedan profesionalni sportista mora hraniti?

Kako se treba hraniti osoba koja se bavi sportom iz hobija?

Da li se vi, koji posećujete sportske objekte tri puta nedeljno ispravno hranite?

Bez obzira da li se bavite profesionalnim sportom ili alpinizmom, plivanjem, fitnessom, pilatesom ili brzim hodanjem, trebate paziti na prehranu koju koristite jer vaše šanse za povredama su puno veće nego kod osoba koje se ne bave sportom i vaše potrebe za specifičnom prehranom su puno veće i zahtevnije.

## KOJI SU NAČINI RADA SA KLIJENTIMA?

Načini savetovanja u nutricionističkom centru prvenstveno su tokom individualnih sastanaka gde vam naši savetnici postavljaju pitanja vezana za prehrambene navike i stil života.

Na taj način možemo otkriti ima li nekih problema poput alergija na hranu, prevelika toksičnost tela ili neki opšti problem s prehranom npr. prekomerna ili premala telesna težina i problemi s probavom. Osim razgovora predlažemo vam izradu individualnog programa prehrane kako bi se zadovoljili uslovi kalorija i proteina s obzirom na sopstvene potrebe, životni stil i želje.

Wellness analiza tela je besplatna i tom prilikom, merenja i izrađivanja, kao i degustacija nutricionističkih proizvoda su BESPLATNI.

**Prednosti koje donosi nutricionistički**

centar samo jednom posetom je uvid u opšte stanje tela, a merenja i analize koje vam besplatno radimo su sledeæe:

- merenje masnoga tkiva u odnosu na nemasnu masu tela
- odreðivanje bazalnog metabolizma i potrebe organizma za kalorijama tokom dana
- odreðivanje indeksa telesne mase (BMI)
- odreðivanje odnosa masnog tkiva
- izraèunavanje vaše idealne telesne težine
- izraèunavanje dnevne potrebe organizma za proteinima
- korekcija unosa minerala i vitamina
- usklaðivanje probave
- detoksikacija organizma
- uvoðenje svakodnevne dobrobiti u svoj život
- razvijanje pozitivnog stava o sebi
- analiziranje životnog stila

Prilikom posete dobiæete savete koju hranu trebate uzimati a koju izbegavati. Ako imate prekomernu telesnu težinom, saznaæete koji je najbolji program za kontrolu težine ili dodatke prehrani.

Takoðe dobiæete pregled vaših podataka kako bi mogli pratiti svoje napredovanje (posebne tablice za praæenje klijenta i postignutih rezultata), kako bi se posle odreðenog vremena napravile korekcije programa koje bi podstakle telo na dalje napredovanje. Isto tako sve kontrole koje obavljate u našem centru kroz odreðeno vreme su besplatne.

Èinjenica je da kroz celi program neæete biti sami jer æe vas naš asistent voditi i biti vam svakodnevno na raspolaganju. Ovde apelujemo na osobe koje imaju problema sa telesnom težinom, a koje su èesto prepuštene same sebi kroz provoðenje raznih dijeta, kod nas u nutricionistièkom centru, vodimo svakodnevnu brigu o vama s ciljem postizanja najboljeg rezultata.