**Skutek uboczny diety? Całkowita wymiana garderoby**

**Poznajcie Agnieszkę, Mariusza Skarżyńskich i ich córkę Zosię. Jeszcze w ubiegłym roku, gdyby wspólnie stanęli na wadze byłoby na niej kilkadziesiąt nadprogramowych kilogramów. Dziś kiedy zakładają ubrania, które nosili podczas ostatnich wakacji, wyglądają delikatnie mówiąc śmiesznie, ale są z tego powodu bardzo zadowoleni. Swój nowy wygląd zawdzięczają specjalistom z Centrum Dietetyki Stosowanej.**

Wszystko zaczęło się przez Zosię. Dziewczynka jest aktualnie w piątej klasie i wchodzi w trudny okres dojrzewania.

- Od jakiegoś czasu córka miała problemy z nadwagą i lekarz zalecił nam wizytę u dietetyka. Najpierw byliśmy pod opieką poradni endokrynologicznej, bo było podejrzenie, że zbyt duży przyrost masy ciała jest wynikiem tarczycy. Wyniki okazały się prawidłowe, więc zapadła męska decyzja, że Zosia musi schudnąć. Nie chcieliśmy, żeby miała jakieś nieprzyjemności w szkole czy wśród rówieśników – mówi Agnieszka.

Od znajomych dowiedzieli się, że w Białymstoku istnieje Centrum Dietetyki Stosowanej i postanowili się tam wybrać.

- Jeszcze przed pierwszą wizytą wiedzieliśmy, że Zosia sama nie da rady i musimy ją wesprzeć. Sami też chcieliśmy się wziąć za siebie, ale zawsze brakowało czasu i motywacji, a każde z nas miało o te kilkanaście kilogramów za dużo – wspomina Mariusz i pokazuje zdjęcie w swojej komórce, które było wykonane siedem miesięcy wcześniej.

- Jest różnica. Prawda? - mówi dumny.

Był koniec wakacji, zaczynała się szkoła, a rodzina Skarżyńskich postanowiła zacząć zupełnie nowy rozdział w swoim życiu.

- Lepiej niż do CDS-u trafić nie mogliśmy. Zajął się nami pan Remigiusz i chyba od samego początku zaczęliśmy nadawać na tych samych falach. Wszystko nam wyjaśnił, zapewnił, że nie będziemy głodować, a jedyne co musimy zrobić, to zmienić nasze nawyki żywieniowe. One nie były takie najgorsze, bo nie jedliśmy niezdrowego jedzenia typu chipsy czy fast foody, a jednak to, jak kiedyś się odżywialiśmy miało ogromny wpływ na nasz wygląd – mówią jednym głosem Agnieszka i Mariusz. Wspominają, że mimo wszystko początki do łatwych nie należały. Musieli przestrzegać godzin posiłków i ciężko było im wpaść w ten rytm.

- Na pewno było mniej pieczywa, mniej smażonych potraw, więcej nabiału, warzyw. Dania, które do tej pory nam smakowały, musieliśmy nauczyć się przygotowywać inaczej. Już po drugiej wizycie cała nasza trójka poczuła ulgę i satysfakcję, ponieważ widać było efekty. To dało nam motywację – mówi Mariusz. - Rodzina zaczynała zauważać zmiany, znajomi się dziwili i pytali nas, co to za cudowna dieta? A to ani dieta, ani głodówka, tylko inne podejście do jedzenia.

Zosi najtrudniej było zrezygnować ze słodyczy, białego pieczywa i słonych przekąsek.

- Wcześniej do szkoły dostawałam kanapkę i owoc. Teraz mam pudełka z sałatkami, koktajle, owoce i warzywa. Już się do tego przyzwyczaiłam, ale na początku było ciężko – wspomina dziewczynka.

Jak mówią Agnieszka i Mariusz zmiana nawyków żywieniowych nie kosztuje dużo więcej, niż ich wcześniejsze odżywianie.

- Być może minimalnie więcej wydajemy na produkty, jednak nie jest to przez nas odczuwalne. Za to nasz wygląd i zdrowie na pewno się poprawiły. Mam tylko żal do naszych dietetyków, że nie uprzedzili nas o skutku ubocznym, jakim była całkowita wymiana naszej garderoby To tak naprawdę kosztowało najwięcej – żartuje Mariusz. - Ja zostałem w jednych spodniach i jednej koszuli.

Jakie potrawy królują w ich domu? Czy schabowy jest całkowicie zakazany, a za zjedzenie kawałka pizzy grozi kara?

- Wprost przeciwnie. Od czasu do czasu mamy na obiad kotlety schabowe, chodzimy do restauracji, nawet na pizzę. W tym wszystkim chodzi tak naprawdę o to, aby zachować umiar i proporcje – mówi Agnieszka. - Nasze menu jest bardzo urozmaicone, a każdy posiłek jest smaczny. Śniadania to zazwyczaj zapiekane jajecznice, tosty z owocami. Na drugie śniadanie mogą być na przykład kabanosy i dowolne warzywa. Obiad jest jednodaniowy. Jak już na stole ląduje zupa, to jest ona bardziej treściwa, Może też być gulasz z indyka z kaszą, czy brązowym ryżem, ale też spaghetti, tortille czy burgery. Na kolację staramy się jeść nabiał, ale może też być kanapka z miodem czy dżemem.

Centrum Dietetyki Stosowanej utworzone zostało w 2007 roku i jako pierwsza poradnia w Białymstoku zaczęła realizować usługi w zakresie indywidualnego i grupowego doradztwa żywieniowego. Specjalizuje się w planowaniu indywidualnych dietoterapii zarówno osobom zdrowym jak i chorym (szczególnie w takich chorobach jak otyłość, choroby układu krążenia, cukrzyca). W ciągu 11 lat z porad skorzystało 6 000 pacjentów.