**Zabierz dietę za granicę – przekonują dietetycy z CDS**

**Święta Bożego Narodzenia zbliżają się wielkim krokami. Już niebawem wielu naszych rodaków, którzy na co dzień pracują za granicą wróci do domów, aby w rodzinnym gronie spędzić ten magiczny czas. Eksperci z Centrum Dietetyki Stosowanej, najstarszej prywatnej poradni dietetycznej w regionie, przekonują, aby wracając do pracy, zabrać ze sobą oprócz świątecznych wspomnień również gotową dietę na kilka kolejnych miesięcy.**

Jak wyjaśnia Remigiusz Filarski z CDS, wystarczy do tego zaledwie jedna wizyta w poradni - przed Świętami lub w okresie pomiędzy Bożym Narodzeniem a Sylwestrem. Po konsultacji oraz analizie składu ciała i na podstawie przeprowadzonego wywiadu zostanie skomponowany dietetyczny jadłospis.

*- Skrojony na miarę, zgodny z preferencjami i możliwościami pacjenta. Przygotowaną w ten sposób dietę wysyłamy już po kilku dniach mailem lub przekazujemy ją osobiście - w zależności od możliwości i chęci – dodaje z kolei Radosław Majewski z CDS.*

Po upływie dwóch - trzech tygodni od pierwszej wizyty niezbędny jest kontakt z poradnią - drogą mailową, telefonicznie lub po przez platformę SKYPE - w celu weryfikacji stworzonej propozycji diety. Po otrzymaniu informacji zwrotnej dotyczącej efektów, samopoczucia, preferencji dotyczących konkretnych składników i całych posiłków, dietetycy wprowadzają ewentualne modyfikacje w jadłospisie. Po upływie kolejnych czterech tygodni należy ponownie skontaktować się z CDS w celu dalszej weryfikacji przyjętych założeń.

*- Wracając już po świętach za granicę, warto więc zabierać ze sobą nie tylko piękne wspomnienia i emocje, jakie towarzyszyły nam przy okazji spotkań z najbliższymi. Dodatkowo warto też zaopatrzyć się w coś więcej... gotową i stworzoną indywidualnie dietę - mówi Remigiusz Filarski, dietetyk.*

W opinii przedstawiciela Centrum Dietetyki Stosowanej to najprostszy i najwygodniejszy sposób zadbania o siebie. *- W taki sposób pracujemy z wieloma klientami na całym świecie, ale również z osobami stąd, z naszego regionu. Szanujemy bowiem czas, dlatego w praktyce nie ma potrzeby odbywania stałych i systematycznych wizyt kontrolnych. Wystarczy samodzielne badanie masy ciała i przekazywanie nam prawdziwych informacji na temat preferencji i postępów – wyjaśniają specjaliści.*

Dietetycy szczególnie gorąco zapraszają przy tym małżeństwa (lub pary), które chciałyby wspólnie poddać się diecie. W ich opinii wspólna praca nad sobą to podwójna motywacja i zdecydowanie lepsze efekty. Nie wspominając przy tym o zdecydowanie niższych kosztach związanych z przygotowywaniem posiłków dla dwóch osób będących na diecie.