

[Автоматизирана диетологична консултация!!!](#)

Персонална диетологична консултация, базирана на индивидуалните ви данни - индекс на телесната маса, възраст, степен на физическа активност, хранително поведение и навици. ♦♦ На посочения във Вашия профил имейл адрес ще получите резултатите от изготвения анализ и конкретните препоръки за промяна на ♦♦ Вашето хранително поведение. ♦♦ Нашата нова услуга е възможна благодарение на локализирането и адаптирането на български език на световно признат софтуер, разработен от френски учени. Той се ползва успешно от години във всички френско говорещи страни (Франция, Белгия, Канада, Люксембург, Магреб...), в Съединените Щати (съществува американска версия), а от скоро е локализиран и на румънски, арабски, испански. Този софтуер използва богатите възможности на съвременните бази данни за хранителните продукти и физическа активност, които постоянно се обновяват и актуализират.

Анализът на хранителните навици се извършва въз основа на няколко анкетни форми, които взимат в предвид честотата и количествата на приема на продукти от различните хранителни категории и тяхното разпределение в рамките на основните хранения и подкрепителни закуски.

Попълването на данните може да отнеме известно време /от 10 до 45 минути!/ По всяко време имате възможност да запишете данните до етапа, до който сте достигнали и по-късно да се върнете и да довършите с попълването на информацията. ♦♦ Веднъж попълнена, анкетата генерира изчисления на покритието на нуждите ви откъм микро и макро нутриенти. Анализът и неговата интерпретация с коментари са безплатни. ♦♦

Вторият етап от услугата е изработването на индивидуални хранителни препоръки. Тази услуга е заплатена /9,90 лева/.

Препоръките вземат предвид вашия дневен енергоразход (изчислен спрямо пола, възрастта, ръста, теглото и попълните данни за физическа активност) и навиците и предпочитанията ви, констатирани от хранителната анкета. ♦♦

Всички съвместими със здравословното хранене ваши навици са взети под внимание и запазени в препоръките, като корекции са наложени само там, където допускате грешки. ♦♦ Като пример за корекции можем да посочим ♦♦- адаптирането на порциите- балансиране на определено хранене, чрез включване на необходима хранителна категория, която до сега не сте консумирали ♦♦- намаляване на честотата на седмичния прием на определена категория храни, които допринасят за прекаления енергоприем

Препоръките включват седмично свободно избираемо меню, базирано на количествата и честотата на приема на дадени хранителни категории. Например : ♦♦- хляб ♦♦ 1 филия 3 пъти дневно ♦♦- телешко месо 150 г 2 пъти седмично на обяд ♦♦- торта ♦♦ малко парче веднъж седмично на следобедна закуска

Вие отмятате в таблица изконсумираните за седмицата храни и виждате какво ви остава да консумирате през следващите дни. Този начин на представяне на менюто има предимството да ви остави свободата да ползвате наличните ви продукти, да ползвате любимите си рецепти и да ядете каквото ви се иска в определения момент (разбира се в рамките на препоръчителното). ♦♦

Предоставен е също детайлен списък на препоръчителните храни от всяка хранителна категория.

Например : „свинско месо: филе, котлет без мазното„; „бисквити: бисквити от пълнозърнесто брашно”; „кисело мляко: ♦♦натюр обезмаслено, натюр

полуобезмаслено”;♦♦

Възможно е менюто да ви се стори прекалено обилно! Това не бива да ви притеснява. Менюто ви при всички случаи е съобразено с вашия енергоразход и не е възможно да напълнеете от него. Ако ви се струва, че ядете повече от преди, то това е защото има включени по-ниско калорични и едновременно с това по-високо обемни храни, като зеленчуци, плодове, комплексни въглехидрати (ориз, леща, макаронени изделия...)

Теглете се веднъж седмично (не по-често) и отбелязвайте в кривата на теглото, която ще ви помогне да се мотивирате и проследите резултатите. ♦♦

Увеличете физическата си активност (минимума на ден е 30 минути ходене пеш). ♦♦

Желаем ви успех! ♦♦