

## Хранене за здраве

Нашата мисия

---

Нашата мисия е да Ви направим по-здрави и по-работоспособни, чрез балансирано, основано на последните научни постижения съвременно хранене и да допринесем за вашия психологически комфорт.

Тази Интернет страница е предназначена за **всички, които желаят да повишат качеството си на живот** чрез здравословно хранене и да намалят риска си от заболявания, свързани с храненето.

Тя е насочена и **към тези, които вече са заболели**, но желаят чрез подходяща диета да подпомогнат по-бързото си оздравяване.

Тя е предназначена за **любознателните**, които искат да получат надеждна и актуална информация за храните и храненето, този първостепенен фактор, който повлиява нашето здраве.

Мисията ни е насочена **към всички млади хора**, които желаят да бъдат здрави и красиви, защото красотата е в стройната фигура, в здравата и свежа кожа, в добрия тен, блестящата здрава коса и разбира се в доброто самочувствие и настроение. За постигането на всичко това, храненето и психическото равновесие са от първостепенно значение.

Нашата мисия е насочена **към жените, които имат намерение да раждат** и искат да имат добър старт на бременността си, който ще намали риска от здравни проблеми за майката и развитието на плода през този толкова важен период от живота на всяка жена.

Нашата мисия е насочена **към бременните и кърмещите жени**, при които храненето е от особено значение не само за тяхното здраве, но и за правилното развитие на бебето, на което са дали живот.

Ние се обръщаме **към майките**, които са най-важният фактор, който определя модела на хранене на своите деца и на цялото си семейство.

Нашата мисия е насочена **към мъжете**, които са особено рискови по отношение на заболяванията свързани с храненето като: сърдечно-съдовите и мозъчно-съдовите болести.

Ние се обръщаме и **към по-възрастните хора**, защото никога не е късно да повлияеш на здравето си чрез храненето.

Нашата мисия е насочена **към хората, които спортуват** и искат да постигнат максимума на своите възможности, за което храненето е от особено значение.

Ние се обръщаме **към тези, които са в стрес** и се нуждаят от помощ за неговото преодоляване, включително и чрез храненето.

**В нашата Интернет страница Вие ще намерите информация** за биологичната роля и здравното значение на хранителните вещества и потребностите от тях във всички възрасти; информация за храните и тяхното значение за здравето; практически препоръки за постигане на здравословно хранене; специфични препоръки в различните периоди на живота ♦ детство, юношество, бременност и кърмене, старост. Специално внимание е отделено и на храненето при спорт и физически натоварвания, при стрес, храненето през различните сезони. Предназначението, горните безопасни граници на прием и важните аспекти на приложението на така популярните сега добавки към храната ♦ витамини, минерали, аминокиселини, незаменими мастни киселини билки и др. са обект на подробно представяне. Важно място е отделено на храненето в профилактиката на заболяванията, като са дадени практически препоръки как да намалим риска от тях, чрез промяна на хранителното си поведение. Трийсет и три актуални, широко обсъждани въпроси, свързани с храните и храненето са важен аспект на представената от нас информация.

## Хранене за здраве

Нашата мисия

---

**Информацията**, представена на тази Интернет страница периодически ще бъде допълвана и актуализирана.

**Екипът**, който е подготвил информацията, представена в тази Интернет страница се състои от високо квалифицирани специалисти по хранене и диететика и опитен клиничен психолог. Ние сме готови да отговорим на всички Ваши въпроси, свързани с храните и храненето, да направим персонална диетологична консултация, съобразена с конкретните Ви здравни проблеми. Участието на психолог в екипа осигурява възможност за отговори на въпроси и персонални консултации относно психологическите аспекти на диетотерапията ♦ повишени нива на стрес, тревожност, депресивни състояния и др. По отношение на нарушенията в хранителното поведение като анорексия, булемия, нощно хранене и др., психотерапията е основен подход за тяхното преодоляване.

**Добре дошли при нас!**

### Какво предлагаме:

- ♦♦♦ ♦Безплатна и достъпна за всички актуална и надеждна информация, свързана с храните и храненето;
- ♦♦♦ ♦Безплатни отговори на всички Ваши въпроси, свързани с храните и храненето;
- ♦♦♦ ♦Оценка на Вашето тегло и при необходимост препоръки за подходяща диета;
- ♦♦♦ ♦Оценка на Вашето ниво на стрес като фактор, повлияващ хранителното Ви поведение;
- ♦♦♦♦ Персонални консултации, съобразени с вашите конкретни здравни проблеми:
- ♦♦♦♦

### Специализирана диетологична консултация □

Ние сме готови да отговорим на всички Ваши въпроси, свързани с храните и храненето, като изготвим персонална диетологична консултация, съобразена с конкретните Ви здравни проблеми