

**Kampania edukacyjna
Otyłość i nadwaga największym
zagrożeniem dla zdrowia**



**Termin realizacji : 14.10.2020r.- 31.11.2020r.
Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
budżetu Samorządu Województwa Śląskiego
Realizator : Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy
w Częstochowie ul. Nowowiejskiego 15**

Poradnictwo Dietetyczne - Dieta Dla Ciebie

Serdecznie zapraszam na wizytę. Zadzwoń:

600 494 351.

Możesz do mnie również napisać: kontakt@dieta-dla-ciebie.com.pl

Lidia Krawczyk, dietetyk.

Referencje



14.10.2020 M.SZ.

Dziewczynka 11 l. Problem z nadwagą.

Rozmowa z matką dt. stanu zdrowotnego córki. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy oraz chipsów. Dziewczynka nie je śniadań, bardzo niechętnie je owoce, warzywa sporadycznie.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań, przede wszystkim wprowadzenia śniadań: „śniadanie to podstawa dnia.” Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw i owoców. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców. Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki owocowe. Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wspólne liczenie wskaźnika BMI.

14.10.2020 A.Z.

Chłopiec 12 l. Problem z nadwagą.

Rozmowa z matką dt. stanu zdrowotnego syna. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy oraz białego pieczywa. Dziecko je za duże porcje, dodatkowo do każdego posiłku je białe pieczywo lub po posiłku słodkie bułki. Niechętnie je owoce, bardzo sporadycznie warzywa.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań, przede wszystkim zamiana pieczywa białego na razowe, graham, żytnie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw i owoców. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców. Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki owocowe. Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wspólne liczenie wskaźnika BMI.

15.10.2020 . A.K.

Dziewczynka 13 l. Problem z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi.

Rozmowa z matką dt. stanu dziecka. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy oraz fast foodów. Dziecko je najchętniej pizzę, spaghetti. Pomiędzy posiłkami pije słodzone napoje i słodczy. Niechętnie je warzywa.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań. Podkreślenie, że nasz sposób odżywiania ma wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw i owoców. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, pizza powinna być jedzona tylko sporadycznie. Zaproponowanie samodzielnego zrobienia bardziej odżywczej pizzy: ciasto z mąki żytniej, mniejsza ilość sera, więcej warzyw. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”.

Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki, sałatki owocowe, ciasteczka owsiane. Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek. Wspólne liczenie wskaźnika BMI.

16.10.2020 . K. L.

Dziewczynka 12 l. Problem z nadwagą

Rozmowa z matką dt. stanu dziecka. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy oraz fast foodów. Dziecko je najchętniej porcje mączne : naleśniki, pierogi, pizzę. Pomiędzy posiłkami pije słodzone napoje i słodczy. Niechętnie je warzywa.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań. Podkreślenie, że nasz sposób odżywiania ma wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw i owoców. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, porcje typu naleśniki, pierogi, pizza powinny być jedzone tylko raz w tygodniu. Zaproponowanie samodzielnego zrobienia bardziej odżywczych ich wariantów na bazie mąki żytniej, orkiszowej. Zastąpienie słodkich napojów samodzielną przygotowaną lemoniadą.

Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wspólne obliczenie wskaźnika BMI.

Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki, sałatki owocowe, ciasteczka owsiane.

Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek.

16.10.2020 . J.W.

Dziewczynka 12 l. Problem z nadwagą.

Rozmowa z matką dt. stanu dziecka. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy oraz fast foodów. Pomiędzy posiłkami słodzone napoje i słodczy. Niechętnie je warzywa.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań. Podkreślenie, że nasz sposób odżywiania ma wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw i owoców. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych. Zaproponowanie samodzielne zrobienie bardziej odżywczych ich wariantów na bazie mąki żytniej, orkiszowej. Zastąpienie słodkich napojów samodzielnie przygotowaną lemoniadą. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wspólne obliczenie wskaźnika BMI.

Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki, sałatki owocowe, ciasteczka owsiane.

Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek - „zdrowo-kolorowo”.

19.10.2020 A.K.

Kobieta 67 l.

Przeprowadzenie wywiadu – nadwaga, cukrzyca, nadciśnienie.

Kobieta pomimo chorób dietozależnych i wskazań lekarza nie stosuje diety, która wspomagałaby leczenie istniejących chorób. Zwrócenie uwagi na ogromne znaczenie diety, dzięki której może zmniejszyć ilość przyjmowanej insuliny i tabletek na nadciśnienie.

Wyjaśnienie jak powinno wyglądać właściwe żywienie, wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw. Zachęcenie do picia wody i konieczności ruchu. Zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu.

19.10.2020 . P.Z.

Chłopiec 13 l. Problem niewłaściwymi nawykami żywieniowymi.

Rozmowa z matką dt. stanu dziecka. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki

żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy, a jednocześnie niechęć do spożywania śniadań i pozostałych posiłków. Dziecko jest ciągle zmęczone. Pomiędzy posiłkami słodzone napoje i słodczy. Niechętnie je warzywa.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań. Podkreślenie, że nasz sposób odżywiania ma wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Duże, nadmierne jedzenie cukru powoduje uzależnienie od słodkiego smaku i w konsekwencji wielu niekorzystnych zmian w organizmie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw, owoców, orzechów, jogurtów naturalnych. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, zastąpienie słodkich napojów samodzielnie przygotowaną lemoniadą. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wyjaśnienie jak bardzo ważne jest dla nastolatka prawidłowe żywienie oraz spożywanie witamin zawartych w warzywach i owocach – „zdrowo – kolorowo. Zmiana nawyków będzie zmianą w zachowaniu. Bardziej odżywcze jedzenie to więcej energii życiowej. Wspólne obliczenie wskaźnika BMI. Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki, sałatki owocowe, ciasteczka owsiane.

19.10.2020 . M.SZ.

Dziewczynka 12 l. Problem z nadmiernym spożyciem słodczy.

Rozmowa z matką dt. stanu dziecka. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy, a jednocześnie niechęć do spożywania śniadań i obiadów. Pomiędzy posiłkami słodzone napoje i słodczy. Niechętnie je warzywa.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań. Podkreślenie, że nasz sposób odżywiania ma wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Duże, nadmierne jedzenie cukru powoduje uzależnienie od słodkiego smaku i w konsekwencji wielu niekorzystnych zmian w organizmie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw, owoców, orzechów, jogurtów naturalnych. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, zastąpienie słodkich napojów samodzielnie przygotowaną lemoniadą. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wspólne obliczenie wskaźnika BMI. Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki, sałatki owocowe, ciasteczka owsiane.

Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek - „zdrowo-kolorowo”.

20.10.2020 W.K

Mężczyzna 70 l.

Przeprowadzenie wywiadu – nadwaga, otyłość brzuszna, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, zaparcia, gazy, wzdęcia.

Zwrócenie uwagi na zwiększenie przyjmowania płynów, szczególnie systematyczne picie niewielkich ilości wody w ciągu całego dnia oraz na konieczność wyeliminowania białego pieczywa z diety i zastąpienie go pieczywem razowym. Wyjaśnienie znaczenia warzy i owoców w diecie. Zasugerowanie wprowadzenia do menu kiszonek oraz surowych warzyw.

Wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw, tak aby zmiany nie były zbyt drastyczne, a jednocześnie przyniosłyby spodziewaną poprawę. Zachęcenie do ruchu, zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu. Podanie listy ziół, które pomogą w rozwiązaniu problemów z układem pokarmowym.

21.10.2020 J.F.

Chłopiec 10 l. Problem z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi.

Rozmowa z matką dt. stanu zdrowotnego syna. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy i potraw mięsnych. Niechętnie je owoce, sporadycznie warzywa.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań. Dodatkowo do mięsa powinny być różnorodne warzywa, kasze, ziemniaki. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw i owoców. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców. Podkreślenie, że nasz sposób odżywiania ma wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw, owoców, orzechów, jogurtów naturalnych. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, zastąpienie słodkich napojów wodą. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wyjaśnienie jak bardzo ważne jest dla nastolatka prawidłowe żywienie oraz spożywanie witamin zawartych w warzywach i owocach – „zdrowo – kolorowo”. Bardziej odżywcze jedzenie to więcej energii życiowej. Wspólne obliczenie wskaźnika BMI.

Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki owocowe. Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek.

20.10.2020 P.Z.

Chłopiec 12l. Problem z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi.

Rozmowa z matką dt. stanu zdrowotnego syna. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy, niechętnie je owoce, sporadycznie warzywa, tylko wybrane. Dziecko jest ciągle zmęczone, występują zmiany skórne. Nie ma alergii, ani nietolerancji pokarmowych.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań, przede wszystkim zamiana pieczywa białego na razowe, graham, żytnie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw i owoców. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców. . Podkreślenie, że nasz sposób odżywiania ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, a także na wygląd. Duże, nadmierne jedzenie cukru powoduje uzależnienie od słodkiego smaku i w konsekwencji wielu niekorzystnych zmian w organizmie. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw, owoców, orzechów, jogurtów naturalnych. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, zastąpienie słodkich napojów wodą. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wyjaśnienie jak bardzo ważne jest dla nastolatka prawidłowe żywienie oraz spożywanie witamin zawartych w warzywach i owocach – „zdrowo – kolorowo. Zmiana

nawyków będzie zmianą w zachowaniu i wpłynie pozytywnie na wygląd skóry. Bardziej odżywcze jedzenie to więcej energii życiowej. Wspólne obliczenie wskaźnika BMI. Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki owocowe. Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek.

20.10.2020 M.K.

Dziewczynka 11l. Problem z nadwagą.

Rozmowa z matką dt. stanu zdrowotnego córki. Dziecko jest zdrowe, problem stanowią złe nawyki żywieniowe: jedzenie dużych ilości słodczy oraz chipsów. Dziewczynka nie je śniadań, je bardzo obfite kolacje, bardzo niechętnie je owoce, warzywa sporadycznie.

Rozmowa z dzieckiem miała na celu zwrócenie uwagi na zmianę upodobań, przede wszystkim wprowadzenia śniadań: „śniadanie to podstawa dnia.” Wyjaśnienie dlaczego kolacja powinna być lekka i z dodatkiem różnych warzyw. Zachęcenie dziecka do jedzenia warzyw i owoców. Zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw i owoców. Zachęcenie do samodzielnego przygotowania prostych posiłków: twarożek z warzywami, kolorowe kanapki, szaszłyki owocowe. Zasugerowanie spróbowania różnych warzyw w postaci soków, surówek, sałatek. Wyjaśnienie czym są tzw. „puste kalorie”. Wspólne liczenie wskaźnika BMI.

22.10.2020 M.J.

Kobieta 70 l.

Przeprowadzenie wywiadu – nadwaga, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, zaparcia, gazy, wzdęcia.

Na podstawie przeprowadzonego wywiadu stwierdziłam, duże błędy żywieniowe: brak systematyczności posiłków, nadmierne spożycie słodczy, brak w diecie produktów pełnoziarnistych oraz zdecydowanie za mała ilość wypijanej wody. W diecie brakowało również warzyw.

Wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw, tak aby zmiany nie były zbyt drastyczne, a jednocześnie przyniosłyby spodziewaną poprawę. Zwrócenie szczególnej uwagi na konieczność zwiększenia ilości spożywanych warzyw i owoców, szczególnie surowych oraz wprowadzenie produktów pełnoziarnistych. Zaproponowanie zdrowych słodczy i wyeliminowanie lub przynajmniej zmniejszenie spożywania produktów czekoladowych.

Podanie sposobów na nauczenie się systematyczności w piciu wody.

Zachęcenie do ruchu, zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu.

Podanie listy ziół, które pomogą w rozwiązaniu problemów z układem pokarmowym.

26.10.2020 A.S.

Kobieta 69 l.

Przeprowadzenie wywiadu – nadwaga, cukrzyca, nadciśnienie.

Kobieta doskonale zna zasady żywieniowe, które obowiązują w jej chorobach jednak pomimo swojej wiedzy i wskazań lekarza nie stosuje diety, która pomogłaby w leczeniu istniejących chorób. Zwrócenie uwagi na ogromne znaczenie diety, dzięki której może zmniejszyć ilość przyjmowanej insuliny i tabletek na nadciśnienie. Wyjaśnienie jak powinno wyglądać właściwe żywienie, wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw. Pokazanie, że zdrowa dieta, nie musi być droga i pracochłonna, jednocześnie nie musi rezygnować z ulubionych potraw – można je tak zmodyfikować, że nadal nic nie stracą na swojej smakowitości, a podniosą wartości odżywcze całego menu. Zachęcenie do picia wody i konieczności ruchu. Zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu.

27.10.2020 J.S.

Kobieta 65 l.

Przeprowadzenie wywiadu – nadwaga, nadciśnienie.

Kobieta zna zasady żywieniowe, ale nie potrafi ich wprowadzić do swojego życia. Uważa, że taka zdrowa dieta jest pracochłonna i droga. Pani je zdecydowanie za dużo mięsa i słodczy i białego pieczywa. Wyjaśnienie jak powinno wyglądać właściwe żywienie. Zwrócenie uwagi na konieczność wprowadzenia do diety większej ilości warzyw i owoców oraz zastąpienie białego pieczywa produktami pełnoziarnistymi. Wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw. Pokazanie, że zdrowa dieta, nie musi być droga i pracochłonna, jednocześnie nie musi rezygnować z ulubionych potraw – można je tak zmodyfikować, że nadal nic nie stracą na swojej smakowitości, a podniosą wartości odżywcze całego menu.

Zachęcenie do picia wody i konieczności ruchu. Zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu.

29.10.2020 J.S.

Kobieta 71 l.

Przeprowadzenie wywiadu – cukrzyca, nadmierne wypadanie włosów

Kobieta stosuje zasady obowiązujące w jej chorobie jednak brakuje jej systematyczności.

Zwrócenie uwagi, że konsekwencja to podstawa sukcesu. Jeżeli już posiada taką wiedzę, to powinna ją wykorzystać. Zwrócenie uwagi na konieczność wprowadzenia do diety większej ilości warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych. Wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw. W trakcie rozmowy wymieniałam ewentualne przyczyny wypadania włosów i zasugerowałam wykonanie badań laboratoryjnych. Podałam sposoby, które mogą pomóc w tej dolegliwości.

Zachęcenie do picia wody i konieczności ruchu. Zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu.

30.10.2020 J.S.

Kobieta 75 l.

Przeprowadzenie wywiadu – zdrowa, zmęczenie

Kobieta zna zasady racjonalnego żywienia, jednak czuje się zagubiona w natłoku informacji. Usystematyzowanie wiedzy. Zwrócenie uwagi na konieczność spożywania większej ilości warzyw i owoców oraz ograniczenie pieczywa białego i zastąpienie go pełnoziarnistym oraz wprowadzenie do menu różnych kasz i kiszonek. Wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw.

Zachęcenie do picia wody i konieczności ruchu. Zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu.

03.11.2020 A.M.

Kobieta 75 l.

Przeprowadzenie wywiadu – zdrowa, zmęczenie, gazy wzdęcia

Kobieta zna zasady racjonalnego żywienia, jednak czuje się zagubiona w natłoku informacji. Usystematyzowanie wiedzy. Zwrócenie uwagi na konieczność spożywania większej ilości warzyw i owoców oraz ograniczenie pieczywa białego i zastąpienie go pełnoziarnistym oraz wprowadzenie do menu różnych kasz i kiszonek. Wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw.

Podanie listy ziół i sposobów, które pomogą w dolegliwościach.

Rozmowa na temat jak nie przytyć w czasie świąt, jak obniżyć kaloryczność tradycyjnych potraw.

Zachęcenie do picia wody i konieczności ruchu. Zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu.

04.11.2020 J.K.

Kobieta 65 l.

Przeprowadzenie wywiadu – nadwaga, nadciśnienie.

Wyjaśnienie jak powinno wyglądać właściwe żywienie. Zwrócenie uwagi na konieczność wprowadzenia do diety większej ilości warzyw i owoców oraz zastąpienie białego pieczywa produktami pełnoziarnistymi, oraz zdecydowane ograniczenia ilości używania soli. Wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw. Zwrócenie uwagi na konieczność wyeliminowania z diety produktów gotowych, szczególnie zupek w proszku z uwagi na dużą zawartość soli podnoszącej ciśnienie.

Podanie sposobów, obniżających ciśnienie.

Zachęcenie do picia wody i konieczności ruchu. Zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu

05.11.2020 A.M.

Kobieta 69 l.

Przeprowadzenie wywiadu – zmęczenie, gazy wzdęcia

Na podstawie przeprowadzonego wywiadu stwierdziłam, duże błędy żywieniowe: brak systematyczności posiłków, nadmierne spożycie słodczy, brak w diecie produktów pełnoziarnistych oraz zdecydowanie za mała ilość wypijanej wody. W diecie brakowało również warzyw.

Wspólne opracowanie przykładowego jadłospisu z uwzględnieniem ulubionych produktów i potraw, tak aby zmiany nie były zbyt drastyczne, a jednocześnie przyniosłyby spodziewaną poprawę. Zwrócenie szczególnej uwagi na konieczność zwiększenia ilości spożywanych warzyw i owoców, szczególnie surowych oraz wprowadzenie produktów pełnoziarnistych, kasz. Zaproponowanie zdrowych słodczy.

Podanie sposobów na nauczenie się systematyczności w piciu wody.

Rozmowa na temat jak nie przytyć w czasie świąt, jak obniżyć kaloryczność tradycyjnych potraw.

Zachęcenie do ruchu, zaproponowanie prostych ćwiczeń, które można wykonać w domu.

Podanie listy ziół i suplementów, które pomogą w rozwiązaniu problemów z układem pokarmowym.