**Nowy gabinet dietetyczny w Ostródzie**

**Już 27 września w Ostródzie przy ul. Grunwaldzkiej 43 zostanie otwarty nowy gabinet dietetyczny działający pod znaną marką Mój Dietetyk. Poprowadzi go Kamila Górecka-Kirwiel - dietetyk, trener personalny i osoba, która sama przeszła znaczącą metamorfozę.**

**Mój Dietetyk - dlaczego warto?**

Sieć Mój Dietetyk to zespół ludzi, dla których dietetyka to nie tylko zawód, ale prawdziwa pasja. Placówki prowadzone są w całej Polsce przez osoby aktywnie promujące zdrowy styl życia i odżywiania. Przyświeca im idea wspierania innych w osiąganiu szczęścia, poprzez zmianę nawyków żywieniowych i skuteczne, zdrowe odchudzanie bez dodatkowych suplementów. Udowadniają, że dieta to nie restrykcje, lecz szczęśliwy styl życia, który daje wewnętrzne poczucie spełnienia: świetne samopoczucie, energię, chęć do działania oraz ogromną satysfakcję z samego siebie. W swojej praktyce opierają się na unikalnej wiedzy oraz indywidualnym podejściu do każdej osoby, która rozpoczyna pracę z dietetykiem. Zawsze słuchają i motywują swoich podopiecznych, wierząc, że dzięki takiej postawie wypracowanie nowych nawyków żywieniowych staje się radosnym procesem, który pozwala cieszyć się jedzeniem i wzmaga poczucie satysfakcji z realizowanych postanowień. Jeden z gabinetów należących do sieci zostanie otwarty już w najbliższy poniedziałek - 27 września w Ostródzie przy ul. Grunwaldzkiej 43, a poprowadzi go Kamila Górecka-Kirwiel - dietetyk, trener personalny i osoba, która na własnej skórze doświadczyła znaczącej metamorfozy sylwetki i stylu życia.

**Kim jest Mój Dietetyk w Ostródzie?**

Kamila uzyskała dyplom dietetyka w Polskim Instytucie Dietetyki, ukończyła kurs trenera personalnego oraz przygotowania motorycznego, a także posiada uprawnienia instruktora rekreacji w specjalności jazda konna. Odbyła szereg certyfikowanych kursów dotyczących dietetyki i sportu prowadzonych przez Centrum Szkoleń Sportowych, A4 Academy i Global Sports Academy. Nadal nieustannie się szkoli i poszerza swoją wiedzę – jest zdania, że proces uczenia się powinniśmy kontynuować przez całe życie, zwłaszcza w obecnych czasach, gdy postęp w każdej dziedzinie dokonuje się niemalże z dnia na dzień. Ma też za sobą własne doświadczenie związane z walką z nadliczbowymi kilogramami.

"Kiedyś sama borykałam się z problemem nadwagi i prowadziłam niezbyt zdrowy styl życia, bazujący na nieregularnych posiłkach i braku aktywności fizycznej. Na szczęście udało mi się to zmienić. Moim celem była trwała transformacja, która nie będzie wymagała ode mnie nadmiernych wyrzeczeń i nadludzkiego wysiłku, ale będzie przede wszystkim bezpieczna dla mojego zdrowia. Obrałam strategię, która pozwoliła mi na osiągnięcie celu bez walki ze swoim ciałem, ale przy jego pełnej współpracy. Moim zdaniem to jest klucz do wszystkich trwałych zmian jeśli chodzi o zdrowie czy sylwetkę i inne aspekty naszego życia. Tym doświadczeniem i wiedzą chcę dzielić się z innymi. W pracy stawiam na holistyczne podejście obejmujące zarówno kwestie odżywiania, jak i aktywności fizycznej oraz motywacji i odpowiedniego nastawienia do procesu zmiany. Słucham i dobieram rozwiązania, które będą najlepiej dostosowane do oczekiwań, potrzeb, stylu życia i realnych możliwości moich podopiecznych." - opisuje Kamila.

Jako trener personalny i osoba aktywnie uprawiająca sport, Kamila będzie także zachęcała i motywowała swoich podopiecznych do aktywności fizycznej. "Uwielbiam ruch i rekreację, a także przebywanie na łonie natury, dlatego chwile wolne od pracy staram się spędzać aktywnie, na świeżym powietrzu. Biegam, jeżdżę na rowerze, na rolkach, pływam, a także regularnie ćwiczę jogę i trenuję siłowo. Staram się zarażać zamiłowaniem do zdrowego stylu życia i aktywności wszystkie osoby, które spotykam, uważam bowiem, że to niezbędny element naszego życia i wierzę, że każdy znajdzie formę ruchu, którą pokocha." - wyjaśnia Kamila.

**Jak wygląda oferta gabinetu?**

W ofercie gabinetu znajdują się konsultacje dietetyczne stacjonarne i online oraz pakiety współpracy dietetycznej - od podstawowego, przewidującego pracę na dostosowanym pod względem kaloryczności jadłospisie, poprzez bardziej zindywidualizowane diety uwzględniające preferencje i stan zdrowia podopiecznych, po serię indywidualnych spotkań edukacyjnych dotyczących tematyki zdrowego odżywiania i motywacji. W ramach wszystkich pakietów możliwa jest współpraca w gabinecie w Ostródzie lub z każdego miejsca na świecie - online. W zależności od preferencji i potrzeb pacjentów praca realizowana jest w oparciu o 14-dniowe jadłospisy albo piramidę żywienia - w tym przypadku pacjent uczy się komponować zdrowe, zbilansowane posiłki kierując się podstawowymi zasadami żywieniowymi. Wszystkie pakiety współpracy dietetycznej uwzględniają także narzędzia motywacyjne, która pomogą pacjentowi odkryć ważne dla niego wartości i wewnętrzne uzasadnienia oraz odnaleźć siłę sprawdzą, dzięki którym proces redukcji wagi czy wyrabiania nowych nawyków żywieniowych będzie łatwiejszy.

Z ofertą gabinetu można zapoznać się na stronie: [www.mojdietetyk.pl/placowki/ostroda](http://mojdietetykostroda.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=172143&hash=99e7b1c367b571c5931c59a557477e21mojdietetyk.pl/placowki/ostroda). Na wizytę można umówić się przez stronę www, telefonicznie pod numerem +48 578282445 lub mailowo, pisząc na adres: [ostroda@mojdietetyk.pl](http://mojdietetykostroda.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=172143&hash=99e7b1c367b571c5931c59a557477e21mailto:ostroda@mojdietetyk.pl). Gabinet będzie czynny w poniedziałki, środy i piątki od 10.00 do 18.00 - obowiązuje wcześniejsza rezerwacja wizyty.

**Oferta promocyjna na start!**

W ramach promocji dla pierwszych 10 pacjentów gabinet przygotował ofertę specjalną, w ramach której każdy podopieczny, który wykupi jeden z pakietów współpracy dietetycznej otrzyma gratis plan aktywności fizycznej dostosowany do jego potrzeb i możliwości.

