**Zawalcz o zdrowie i szczupłą sylwetkę z okazji Światowego Dnia Walki z Otyłością**

**24 października obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Otyłością. Z tej okazji gabinet dietetyczny Mój Dietetyk Ostróda przygotował promocję na wszystkie pakiety współpracy dietetycznej. Osoby, które umówią się na konsultację i zdecydują się na współpracę w dniach od 22 do 29 października, otrzymają rabat -20%.**

Oznacza to, że już za **128 zł** można będzie odebrać **14-dniowy jadłospis redukcyjny** o dostosowanej kaloryczności i uwzględniający sezonowość produktów, a za 184 zł w diecie będą wzięte pod uwagę także preferencje smakowe pacjenta. Warto wykorzystać tę szansę i rozpocząć walkę o zdrowie i szczupłą sylwetkę. Rejestracje na konsultacje przyjmowane są pod numerem telefonu: **+48 578 282 445** a wizyty realizowane są w gabinecie znajdującym się w Ostródzie, przy ulicy Grunwaldzkiej 43 lub online za pośrednictwem Skype lub Messengera.

Nadwaga i otyłość to nadmierne lub nieprawidłowe nagromadzenie tkanki tłuszczowej, które stanowi nie tylko defekt estetyczny, ale i poważne zagrożenie dla zdrowia. Wskaźnik BMI powyżej 25 oznacza nadwagę, a powyżej 30 – otyłość. Są to alarmujące sygnały świadczące o tym, że sytuacja wymaga natychmiastowego działania. Otyłość i nadwaga są obecnie jednymi z najgroźniejszych pandemii. Problem dotyczy osób w każdym wieku, ostatnio także w dużej mierze dzieci i młodzieży. Szacuje się, że rocznie ponad 4 mln ludzi umiera z powodu nadwagi lub otyłości. O to, dlaczego jest to tak poważny problem i jak z nim walczyć, zapytaliśmy Kamilę Górecką-Kirwiel, dietetyka z gabinetu Mój Dietetyk Ostróda.

**Dlaczego nadwaga i otyłość są takie groźne?**

Często nie uświadamiamy sobie istnienia ścisłego związku pomiędzy tym, co jemy a stanem naszego zdrowia. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi negatywne konsekwencje mogą być przyczyną około 80 różnych chorób, w tym:

l chorób serca i układu krążenia, udarów,

l cukrzycy i insulinooporności,

l chorób układu mięśniowo-szkieletowego np. choroby zwyrodnieniowej stawów,

l niektórych nowotworów (piersi, prostaty, jajnika, wątroby, nerek, okrężnicy, pęcherzyka żółciowego).

**Co powoduje nadwagę i otyłość?**

Główną przyczyną nadwagi i otyłości jest brak równowagi energetycznej pomiędzy spożytymi a spalonymi kaloriami – tzn. jemy więcej niż nasz organizm w rzeczywistości potrzebuje do codziennego funkcjonowania. Ta nadwyżka zostaje zmagazynowana w postaci tkanki tłuszczowej. Pośrednio do nadwagi i otyłości przyczynia się też brak ruchu i regularnej aktywności fizycznej, który powoduje, że nasze zapotrzebowanie na energię z pożywienia staje się naprawdę niskie.

**Jak można walczyć z nadwagą i otyłością?**

Obu tym negatywnym zjawiskom można zapobiec lub radzić sobie z nimi poprzez zmianę nawyków żywieniowych i włączenie do codziennego harmonogramu aktywności fizycznej. Warto zacząć od ograniczenia spożycia tłuszczów zwierzęcych i cukrów na rzecz tłuszczów roślinnych, zbożowych produktów pełnoziarnistych, warzyw i owoców, a także roślin strączkowych, ryb i orzechów oraz pestek. Jeśli sami nie potrafimy zaplanować i wprowadzić tych zmian w życie, warto udać się do dietetyka, który albo rozpisze wzorcowy jadłospis albo przeprowadzi serię spotkań edukacyjnych, w trakcie których pacjent nabędzie wiedzę niezbędną do samodzielnego planowania zbilansowanej, zdrowej diety.

**ZAPISY NA KONSULTACJE:**

Kamila Górecka-Kirwiel

tel. +48 578282445

e-mail: [ostroda@mojdietetyk.pl](http://mojdietetykostroda.biuroprasowe.pl/word/?hash=784ba06cc0e264f1717f459b7a84f94f&id=174528&typ=eprmailto:ostroda@mojdietetyk.pl)

ul. Grunwaldzka 43, 140-100 Ostróda

Strona www: <https://mojdietetyk.pl/placowki/ostroda>

**Zapisy online:** <https://mojdietetyk.pl/zespol/dietetycy/kamila-gorecka-kirwiel.html#visit>