



Kiedy skorzystać z pomocy dietetyka?

Prowadzisz intensywny tryb życia i chcesz mieć pewność, że Twoja dieta pokrywa zwiększone zapotrzebowanie na niezbędne składniki

Nie udaje Ci się skutecznie schudnąć

Masz podwyższony cholesterol i/lub trójglicerydy

Chcesz sprawdzić czy zawartość tkanki tłuszczowej i nawodnienie są w normie

Chcesz skontrolować czy nie masz niedoborów składników mineralnych: analiza pierwiastkowa włosów

Jesteś ciekawy jaki jest Twój profil genetyczny i poprawić efekty odchudzania / dietoterapii

Masz nietolerancję pokarmową lub potrzebujesz diagnozy w tym kierunku?

Staracie się o dziecko. Chcesz zadbać o zdrową dietę w ciąży i w trakcie karmienia

Chcesz poprawić swoje wyniki w sporcie

Masz cukrzycę i częste hiperglikemie

Chcesz zadbać o właściwy rozwój swojego dziecka

Zależy Ci na poprawie odporności organizmu.

Kiedy skorzystać z pomocy psychologa?

Czujesz przytłoczenie, bezsilność, brak energii, zmęczenie, poczucie osłabienia

Trudno Ci się skupić, masz „gonitwę myśli”

Zaobserwowałeś u siebie spadek/ wzrost apetytu, spadek/ wzrost masy ciała

Pojawiają się u Ciebie nagłe ataki paniki

Pojawiły się u Ciebie bóle głowy, bóle żołądka, bóle pleców, palpacje serca

Czujesz się rozdrażniony, „podminowany”, drobne rzeczy wyprowadzają Cię z równowagi

Zaobserwowałeś u siebie spadek libido

Izolujesz się, wycofujesz z kontaktów społecznych

Masz ataki płaczu lub myśli samobójcze

Zamartwiasz się, czujesz niepokój, poczucie winy

Masz kłopoty ze snem (nie możesz zasnąć, budzisz się nad ranem)

Więcej palisz lub pijesz więcej alkoholu

Oferta specjalna dla posiadaczy Karty Biegacza

Specjalny system rabatowy

- **30% zniżki na pierwszą konsultację** ze szczegółową analizą składu ciała w gabinecie dietetycznym
- **10% zniżki na wizyty kontrolne i programy dietetyczne**
- **Promocja na testy genetyczne:**
 - PAKIET SLIM – 1200 zł zamiast 1500 zł + dieta gratis!
 - PAKIET COMPLETEO – 3100 zł zamiast 3500 zł + dieta gratis!

www.instytut-sanvita.pl

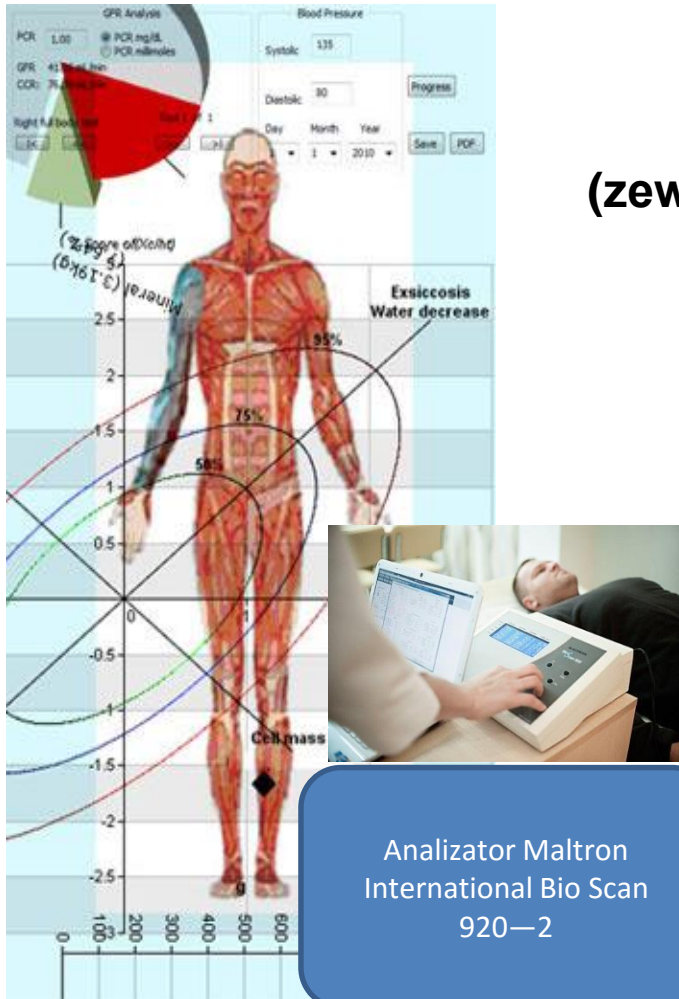
ZAREZERWUJ WIZYTĘ:

+48 535 300 340

Indywidualne konsultacje dietetyczne wraz z analizą składu ciała

- Udzielamy indywidualnych porad dotyczących zdrowego odżywiania, diet niskoenergetycznych, wspomagających pamięć i koncentrację oraz żywienia w jednostkach chorobowych
- Wykonujemy specjalistyczne badanie składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej
- Opracowujemy indywidualne plany żywienia dla osób aktywnych umysłowo, w chorobach dietozależnych, diety niskoenergetyczne, eliminacyjne, bezglutenowe, dla osób aktywnych fizycznie, pokrywające zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze, witaminy i minerały
- Dodatkowo w ofercie specjalne programy dietetyczne

Sprawdź skład ciała!



- zawartość wody
(zewnątrzkomórkowej i wewnątrzkomórkowej)

- zawartość tkanki tłuszczowej

- beztłuszczowej masy

- masę mięśni, glikogenu

- masę komórkową

- białko w organizmie

- masę mineralną, elektrolitów

- potasu, wapnia

- gęstość ciała

- przemianę materii

Jak przygotować się do pierwszej wizyty u dietetyka?

- Podczas wizyty wykonywana jest szczegółowa analiza składu ciała. Każde profesjonalne badanie diagnostyczne wymaga spełnienia poniższych warunków:
 - **Należy zgłosić się do badania *na czczo* (w godzinach rannych) lub 3-4 godziny (*minimum 2 godziny*) *po spożyciu ostatniego posiłku* (można spożywać wodę)**
 - **12 godzin przed badaniem należy unikać spożywania napojów na bazie kofeiny i alkoholu (*minimum 6*)**
 - **12 godzin przed pomiarem unikać dużego wysiłku fizycznego**
 - **W ciągu 30 min przed badaniem należy oddać mocz**
- Podczas konsultacji wstępnej przeprowadzamy pełny wywiad zdrowotny, aby móc jak najlepiej dostosować zalecenia żywieniowe i opracować indywidualny plan zmiany stylu życia. W tej ocenie pomocne są *wyniki badań (morfologia, glukoza na czczo, profil lipidowy – cholesterol, HDL-cholesterol, LDL-cholesterol, trójglicerydy, TSH)*. Dlatego jeśli w ostatnich 6 miesiącach wykonywane były takie badania prosimy o zabranie ich ze sobą. Jeśli nie posiadasz badań, można je dołączyć na kolejną wizytę.
- W przypadku osób z chorobami przewlekłymi zalecane jest, aby dodatkowo na konsultację wstępną przynieść najnowsze *badania związane z daną jednostką chorobową*. Wyniki tych badań pomogą również uwzględnić ewentualne przeciwwskazania lub specjalne zalecenia.

www.instyutsanvita.pl

ZAREZERWUJ WIZYTĘ:

+48 535 300 340

Zespół Sanvita



Sylwia Leszczyńska
mgr dietetyki klinicznej, psychodietetyk,
właścicielka SANVITA Instytut Zdrowego
Żywienia i Dietetyki Klinicznej

Członek Polskiego Towarzystwa Dietetycznego oraz Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością. W ramach pracy doktorskiej rozpoczęła badania z zakresu immunożywienia. Specjalista w zakresie leczenia otyłości oraz dietoterapii chorób. Autorka licznych publikacji w czasopismach, ekspert ds. żywienia w programach telewizyjnych i audycjach radiowych, redaktor naczelna branżowego czasopisma dla dietetyków „Współczesna dietetyka”.

Telefon: 516 178 419

E-mail: s.leszczynska@instytutsanvita.pl

Zespół Sanvita

Klaudia Wiśniewska



Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na Wydziale Nauki o Zdrowiu na kierunku dietetyka. Aktywnie uczestnicząca w konferencjach naukowych. Jest autorką licznych publikacji popularnonaukowych i naukowych. Bierze udział w różnego rodzaju projektach badawczych z zakresu żywienia, fizjologii i nutrigenetyki. Prowadziła między innymi badania naukowe dotyczące zależności pomiędzy polimorfizmami genów, a występowaniem wybranych zaburzeń metabolicznych u osób z otyłością oraz oceniała wpływ stopnia nawodnienia organizmu na zmiany w składzie ciała, spoczynkowej przemianie materii i na wydolność tlenową.

Telefon: 884 984 442

E-mail: klaudia.wisniewska@instytutsanvita.pl

Zespół Sanvita

Adrianna Frelich



Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na Wydziale Nauki o Zdrowiu na kierunku dietetyka. Swoją wiedzę teoretyczną i praktyczną pogłębiała w trakcie stażu w Instytucie Żywności i Żywienia oraz w szpitalach klinicznych w Warszawie, m.in. w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA. Współtworzy warsztaty dotyczące edukacji żywieniowej personelu w żłobkach na temat żywienia dzieci, a także prowadzi edukację kobiet ciężarnych oraz zapracowanych mężczyzn. Aktywnie uczestniczy w konferencjach dietetycznych.

Telefon: 517 556 856

E-mail: ada.frelich@instytutosanvita.pl

Zespół Sanvita

Klaudia Wiśniewska



Małgorzata Kaczyńska



Ewa Grabani



Sandra Nowacka



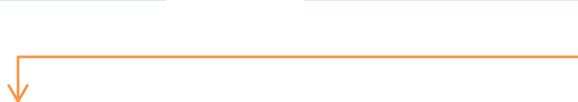
Adrianna Frelich



Zapraszamy!



Ul. Grzybowska 5
(w budynku kliniki
LEKARIUM)



Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej

www.instytutsanvita.pl

ZAREZERWUJ WIZYTĘ:

+48 535 300 340