

MUDr. Hana Mojžíšová

Nabídka poradenství v oblasti zdravého životního stylu

10% sleva pro zaměstnance společnosti Dopravní podnik hl. m. Prahy

Jsem vystudovaná **lékařka, atestovaná v oboru vnitřního lékařství**. Absolvovala jsem postgraduální vzdělávání pro **lékaře v oboru obezitologie** dětí i dospělých (garant Česká lékařská komora) a akreditovaný kurz **Poradce pro výživu společnosti Nutris**.



Co nabízím: Profesionální individuální konzultace - jednorázové nebo jako komplexní 4 – 6 měsíční program

Proč využít mé služby:

- Provedu Analýzu složení těla – tělesná kondice: metabolický věk, bazální metabolismus, BMI, množství tuku vč. tuku vnitřního/viscerálního = rizikového, svalů a vody.
- Pomohu upravit jídelníček: chcete se poradit, jak se lépe stravovat, které potraviny a jak upravovat a individuálně pozměnit stávající jídelníček, abyste se vypadali a cítili se dobře, podpořili kondici i zdraví?
- Poradím jak se kvalitně stravovat v různých etapách života: děti a mladiství, mateřství, problematika zpomalování metabolismu atd.
- Pomohu Vám s úpravou hmotnosti: hubnutí / přibrání.
- Mohu odborně poradit při zdravotních problémech: máte zdravotní problémy a potřebujete snížit či zvýšit hmotnost či upravit individuálně jídelníček s ohledem na Vaši osobní situaci – potravinové alergie a nesnášenlivosti, trávicí problémy, kardiovaskulární onemocnění, rizikové faktory (vysoký cholesterol,..), bolesti zad a kloubů – v součinnosti s Vaším lékařem? Čeká Vás operace a potřebujete zhubnout?
- Doporučím vhodné pohybové aktivity.

Považuji za důležité stanovit **reálné cíle** a dát Vám tak možnost realizovat postupné změny Vašeho jídelníčku a pohybového režimu, který povede k naplnění Vašich potřeb tzn. k zdravému zhubnutí / přibrání váhy či úpravě jídelníčku a k celkovému ozdravení organismu. **Nejsem zastávce rychlého hubnutí, které obvykle nemá bez pochopení potřebných principů dlouhodobý efekt.**

Více informací o mých službách najdete na www.zdravi-stihli.cz, www.hana-mojzisova.cz, případně mě kontaktujte na **+420 777 945 690**.

*Jsem členkou České lékařské společnosti JEP – České obezitologické společnosti, členkou Společnosti pro výživu a Aliance výživových poradců ČR. Pracovala jsem jako lékařka a nutriční specialista pro OB kliniku, která se zabývá **léčbou obezity a metabolických onemocnění**, aktuálně působím ve vlastní praxi **nutričního poradenství pro individuální klienty**.*

MUDr. Hana Mojžíšová - Nutriční specialista

www.zdravi-stihli.cz

www.hana-mojzisova.cz

mojzisova@email.cz

+420 777 945 690