

medicínské centrum nutriční poradenství

Životní styl



Poradíme Vám jak zdravě jíst. Sestavíme jídelníček zapáleným amatérům i vrcholovým sportovcům.

Alergie a intolerance



Počet alergiků neúměrně roste, poradíme Vám se stravou. Víme co s celiakií, laktozovou intolerancí i s histaminovou intolerancí.

Reprodukce



Správná životospráva je důležitá pro početí, těhotenství a pro kojení. Řešíme i problémy mužů.

Genetika



Syrová strava není pro každého. Řekneme Vám odkud pocházíte, poradíme s jídelníčkem.

Zdravý životní styl je nástrojem pro dobrou kondici a měl by nám pomoci snížit riziko tzv. civilizačních chorob (např. cukrovka a hypertenze). Do zdravého životního stylu patří **správné stravování** a **pravidelný pohyb**. **Sestavujeme jídelníčky a recepty na míru v závislosti na diagnostice a osobních preferencích. Zvláštní pozornost věnujeme vrcholovým sportovcům.**

Přibývá alergií, včetně potravinových, přibývá intolerance na lepek (celiakie), laktozová intolerance a histaminová intolerance. Zajišťujeme kompletní diagnostiku a poradenství pro osoby s podezřením na potravinovou alergii a potravinovou intoleranci. **Poradíme vám, jak se stravovat, na co si dávat pozor.**

Znečištěné prostředí toxickými látkami, kouření, alkohol, stres, nezdravé stravování a sedavý způsob života stojí za stále se zhoršující schopností počít a donosit zdravé dítě. **Poradíme budoucím rodičům, těhotným i kojícím matkám.**

S migrací člověka z Afriky do celého světa byla nutná adaptace na různé druhy potravy v závislosti na klimatu. Podle **krevních skupin**, podle **mitochondriálních** a **Y chromosomových haplotypů** Vám **poradíme s vhodným jídelníčkem.**

MUDr. Radek Klubal
garant projektu