

## DIETOSFERA – PORADNIA DIETETYCZNA



**EWA SYPNIK-  
-POGORZELSKA,**  
specjalista  
ds. żywienia  
człowieka,  
dietetyk

Warszawa, ul. Słomińskiego 17/16,  
tel.: 22 258 97 47 lub 666 555 819  
[www.dietosfera.pl](http://www.dietosfera.pl)

**FIRMA:** Działa od 2007 roku, tworzą ją osoby z wyższym wykształceniem żywieniowym i bogatym doświadczeniem zawodowym. Wydały książkę: „Dieta albo cud” i obecnie pracują nad kolejną pozycją.

**OFERTA:** Poradnia pomaga w zrzuconiu zbędnych kilogramów, dostosowaniu diety do treningu, potrzeb mamy karmiącej czy przy chorobach dietozależnych. Program

żywnościowy dostosowany jest do upodobań, zależy też od tego, gdzie żywi się dana osoba.

**WIZYTY:** Pierwsza trwa dość długo, bo ok. 1,5 godziny, i składa się z kilku etapów (wywiad + pomiary + analiza wyników badań krwi). Dietę dostaniesz e-mailowo w formie tabeli przedstawiającej posiłki na każdy dzień. Na kolejne wizyty zgłaszasz się po ok. 2 tygodniach.

**CENA:** Konsultacja – 100 zł, miesięczny program żywieniowy – 500 zł, dieta wzorcowa – 200 zł.

### NASZA OPINIA

*Pierwsza wizyta trwała 2 godziny i uświadomiła mi, jak wiele błędów popełniam. Plan, jaki dostałam, wymagał po ok. tygodniu modyfikacji, ale potem było już super. Nauczyłam się jeść częściej i systematycznie. Miałam siłę na treningi, no i odżywiając się smacznie, w miesiąc straciłam 2 kilogramy tłuszczu!*

**TESTOWAŁA** Kasia Zielonka

## DIETOCENTRUM – CENTRUM DIETETYKI I KSZTAŁTOWANIA SYLWETKI



**JADWIGA  
SKIERSKA,**  
założycielka,  
dietetyk  
i fizjoterapeutka

Katowice, ul. Kijowska 5  
tel.: 32 352 45 46 tel. kom.: 883 948 477

**FIRMA:** Działa od grudnia 2009 roku. Przy poradni pani Jadwiga prowadzi także sklep ze zdrową żywnością.

**OFERTA:** Zmiana nawyków żywieniowych w zakresie odchudzania, przy występowaniu różnych schorzeń, takich jak: choroby układu krążenia, choroby metaboliczne czy cukrzyca. A także: konsultacje dla kobiet w ciąży,

matek karmiących, dzieci, sportowców. Możesz tu wykonać testy na nietolerancję pokarmową Food Detective i otrzymać odpowiednią dietę.

**WIZYTY:** Po pierwszej wizycie (wywiad + pomiary składu ciała + omówienie celu) pacjent przygotowuje opis swojej diety i określa preferencje smakowe. Na początku wizyty odbywają się co tydzień.

**CENA:** Pierwsza konsultacja – 70 zł, druga konsultacja + karta zaleceń, – 60 zł, plan żywieniowy – 60 zł.

### NASZA OPINIA

Wizyty dostarczyły mi wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Dieta była łatwa w stosowaniu i sprawiła, że zmieniłam nawyki żywieniowe. Częściej sama przygotowuję posiłki. Efekt: po dwóch tygodniach straciłam już trochę tłuszczu i nawodniłam organizm. Jestem bardzo zadowolona.

**TESTOWAŁA** Ewa Kania

## PORADNIA DIETETYCZNA TROJMIASTO



**ANNA  
SŁOMKOWSKA,**  
dietetyk, doradca  
ds. żywienia  
i suplementacji  
w sporcie

Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 25  
tel.: 692 120 698

[trojmiastodietetyk.pl](http://trojmiastodietetyk.pl)

**FIRMA:** Poradnia jest jednoosobowa, założona i prowadzona przez Annę Słomkowską.

**OFERTA:** Pani Ania od słowa dieta woli określenie „model żywienia”. Przygotowuje go dla każdego indywidualnie, uwzględniając jego potrzeby i możliwości. Współpracuje z firmami z branży zdrowia i urody, aby ułatwić klientom osiągnięcie celu. Możesz liczyć tu m.in. na pomoc

w zakresie odchudzania, suplementacji w sporcie, edukacji żywieniowej.

**WIZYTY:** Podczas pierwszego spotkania ważne są konkrety: wyniki pomiarów składu ciała, ocena nawyków i określenie celu. Już 2.-3. dnia dostaniesz propozycję diety oraz wskazówki dietetyczne. Z panią Anią można mieć ciągły kontakt telefoniczny i e-mailowy, co nieraz ratuje przed popełnieniem błędu.

**CENA:** Pierwsza wizyta obejmująca dwa spotkania i przygotowanie planu żywienia – 200 zł, koszt wizyty kontrolnej to 50 zł.

### NASZA OPINIA

Dieta okazała się prosta i idealnie dostosowana do mojego trybu życia. Jadłam smacznie, częściej i nie byłam głodna. Po dwóch tygodniach okazało się, że schudłam 3 kg, po 4 tygodniach osiągnęłam cel: 6 kg mniej! Pani Ania świetnie potrafiła zmotywować mnie do działania!

**TESTOWAŁA** Beata Sawina

## CENTRUM DIETETYCZNE NATURHOUSE



**KATARZYNA  
RAMUTKOWSKA,**  
dietetyk  
z Centrum  
w Łodzi,  
ul. Pojezierska 93

Naturhouse sp. z o.o.

Infolinia: 801 11 12 13

[www.naturhouse-polska.pl](http://www.naturhouse-polska.pl)

**FIRMA:** Posiada 100 centrów w całej Polsce, w tym roku obchodzi 5-lecie obecności na polskim rynku. Placówki Naturhouse są w 26 krajach na całym świecie.

**OFERTA:** Usługi centrów są kompleksowe: opieka dietetyka, odpowiednio dobrana dieta oraz naturalne suplementy diety, które są produkowane wyłącznie dla potrzeb kuracji Naturhouse. Proponowane diety są proste i bardzo łatwe w stosowaniu. Naturhouse

przede wszystkim zajmuje się odchudzaniem, ale możesz się tu zgłosić, jeśli chcesz przytyć lub oczyścić organizm.

**WIZYTY:** Pierwsza konsultacja jest bezpłatna i niezobowiązująca. W trakcie wizyty wykonywana jest analiza tłuszczów w organizmie i wybierany odpowiedni pakiet. Kolejne spotkania odbywają się co tydzień.

**CENA:** Standardowy pakiet to koszt ok. 100-150 zł tygodniowo. Od niedawna dostępne są też tańsze pakiety odchudzające od 200 zł miesięcznie. □

### NASZA OPINIA

W ciągu miesiąca schudłam 4 kg i straciłam po 4-5 cm w obwodach. Te kilogramy zostały mi po ciąży i sama nie umiałam ich zgubić. Dostałam precyzyjne wskazówki, co i jak jeść, przepisy na zdrowe, smaczne i proste potrawy oraz suplementy. Wizyty kontrolne były dla mnie dużą motywacją. Jestem pewna, że nawyki, jakie w sobie wyrobiłam, zostaną na stałe.

**TESTOWAŁA** Agnieszka Miazek