

medicínské centrum nutriční poradenství

Zdravý životní styl

Životní styl



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

Alergie a intolerance



Počet alergiků roste. Poradíme Vám se stravou. Víme co s celiakií, laktózovou a 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). **Zdravý životní styl zahrnuje správné stravování a pravidelný pohyb. Sestavujeme jídelníčky a recepty na míru v závislosti na diagnóze a osobních preferencích. Zvláštní pozornost věnujeme vrcholovým sportovcům.**

Přibývá alergií, včetně potravinových, přibývá případů intolerance lepku (celiakie), laktóзовé intolerance a histaminové intolerance. Zajišťujeme komplexní diagnostiku a poradenství pro osoby s podezřením na potravinovou alergii a potravinovou intoleranci. **Poradíme vám, jak se stravovat, na co si dávat pozor.**

Prostředí znečištěné 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, kolébky lidské civilizace, do celého světa byla nutná adaptace na různé druhy potravy v závislosti na klimatu. **Podle krevních skupin, podle mitochondriálních a Y chromosomálních haplotypů Vám poradíme s vhodným jídelníčkem.**

V ideálním případě doporučujeme komplexní genetické vyšetření (projekt Qgen) a podrobnou analýzu mikrobiomu (projekt Zdravá stolice).

MUDr. Radek Klubal
garant projektu