KOKTAJL

POKONAJ CANDIDĘ

W MOIM GABINECIE MOŻESZ ZROBIĆ PROFESJONALNĄ DIAGNOSTYKĘ: OCENA MIKROFLORY (MIKROBIOTY) JELIT, DO KTÓREJ DOBIERAMY CELOWANĄ TERAPIĘ PROBIOTYCZNĄ. INDYWIDUALNA TERAPIA SKUTECZNIE ZWALCZA NAWRACAJĄCE INFEKCJE GRZYBICZE, POPRAWIA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU I WSPOMAGA UKŁAD IMMUNOLOGICZNY W PRZEBIEGU WIELU CHORÓB NP. ŁUSZCZYCA, HASHIMOTO, RZS.

KOKTAJL MOC JARMUŻU

dietetykwkrakowie.pl

2 -3 GARŚCIE JARMUŻU, 2 BANANY
2 ŁYŻKI BIAŁKA Z KONOPNEGO
400 ML NAPOJU (MLEKA) RYŻOWEGO

KOKTAJL PÓŹNE LATO

dietetykwkrakowie.pl

2 BRZOSKWINIE LUB NEKTARYNKI
6 ŚLIWEK, 4 ŁYŻKI DROBNO
ZMIELONYCH PŁATKÓW OWSIANYCH
LUB PŁATKÓW TEFF, WODA

KOKTAJL DO TOREBKI

DIETA ODCHUDZAJĄCA WCALE NIE MUSI BYĆ NUDNA. MOI PACJENCI DOSTAJĄ W JADŁOSPISACH SMACZNE I SZYBKIE W PRZYGOTOWANIU PRZEKĄSKI

500 G MALINY

1 MIĘKKIE AWOKADO, WODA

KOKTAJL NA WYCIECZKĘ

dietetykwkrakowie.pl

1/2 ŚREDNIEGO ARBUZA
2 KIWI, 2 BANANY
4 ŁYŻKI NASION CHIA

KOKTAJL DLA DWOJGA

dietetykwkrakowie.pl

1/2 MELONA, KAWAŁEK IMBIRU
2 POMARAŃCZE, 1/2 ŁYŻECZKI
KURKUMY, 4 ŁYŻKI ZMIELONEGO
SIEMIENIA LNIANEGO, WODA

KOKTAJL

POWER DO PRACY

dietetykwkrakowie.pl

2 BRZOSKWINIE LUB NEKTARYNKI
KILKA TRUSKAWEK LUB ŚLIWEK
2 KIWI, WODA

KOKTAJL ARBUZOWY

- PANOWIE GO UWIELBIAJĄ -

dietetykwkrakowie.pl

1/2 ŚREDNIEGO ARBUZA
400 G TRUSKAWKI
4 ŁYŻKI NASION CHIA

KOKTAJL NA TRAWIENIE

ZMIANA DIETY POPRAWIA PRACĘ PRZEWODU POKARMOWEGO. JEST TO WAŻNE ZWŁASZCZA W CHOROBACH AUTOIMMUNOLOGICZNYCH, ZESPOLE JELITA NADWRAŻLIWEGO I W CUKRZYCY. WARTO ROZWAŻYĆ TESTY NA NIETOLERANCJE POKARMOWE IGG/IGA, OCENA MIKROBIOTY JELIT ORAZ CELIAKIĘ, PROFESJONALNĄ DIAGNOSTYKĘ MOŻESZ WYKONAĆ W MOIM GABINECIE..

KOKTAJL INTENSYWNY

KURS POZNAWANIA SIEBIE

facebook.com/intensywnykurspoznawaniasiebie/

400 G JAGODY LUB BORÓWKI
AMERYKAŃSKIE, 1 MAŁY SELER LUB KILKA
ŁODYG SELERA NACIOWEGO, WODA

KOKTAJL ANTYSTRESOWY

-ZIELONY USPOKAJA-

facebook.com/intensywnykurspoznawaniasiebie/

NA KURSIE UCZYMY JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM,
EMOCJAMI I DLACZEGO PRZYTULAMY SIĘ DO LODÓWKI

2 BANANY, 1/2 PĘCZKA NATKA PIETRUSZKI
NAPÓJ (MLEKO) RYŻOWE

KOKTAJL ZAMIAST WINKA

dietetykwkrakowie.pl

3 ŁYŻKI BIAŁKA Z KONOPNEGO
2 BANANY, 1 DOJRZAŁE MANGO LUB
2 GARŚCIE BORÓWEK
NAPÓJ (MLEKO) RYŻOWE

GABINET
DIETETYKI
Monika Bigoś

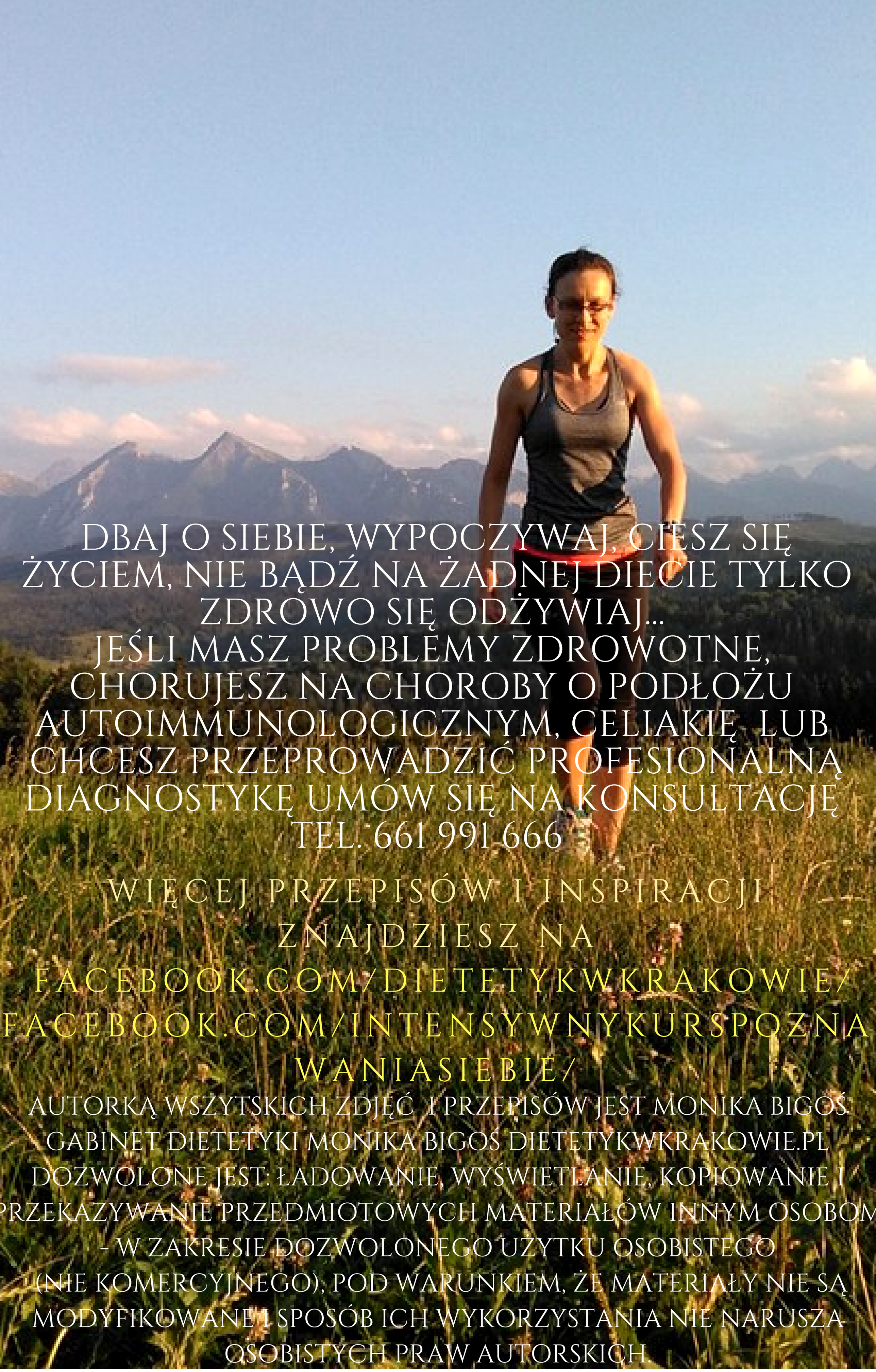
DIAGNOSTYKA

- nietolerancje pokarmowe IgG i IgA
- badania mikrobioty jelitowej
- celowane terapie probiotyczne
- genetyczna diagnostyka celiakii
- badania genetyczne

OFERTA

- indywidualne programy odchudzające
- żywienie w chorobach dietetozależnych
- żywienie w chorobach autoimmunologicznych
- diety w nietolerancjach pokarmowych
- diety bezglutenowe
- żywienie osób aktywnych fizycznie
- analiza składu masy ciała
- warsztaty i prelekcje prozdrowotne oraz kursy psychodietetyk

dietetykwkrakowie.pl
tel: 661 991 666
facebook.com/DietetykwKrakowie


DBAJ O SIEBIE, WYPOCZYWAJ, CIESZ SIĘ
ŻYCIEM, NIE BĄDŹ NA ŻADNEJ DIECIE TYLKO
ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ...
JEŚLI MASZ PROBLEMY ZDROWOTNE,
CHORUJESZ NA CHOROBY O PODŁOŻU
AUTOIMMUNOLOGICZNYM, CELIAKIĘ LUB
CHCESZ PRZEPROWADZIĆ PROFESIONALNĄ
DIAGNOSTYKĘ UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ
TEL. 661 991 666
WIĘCEJ PRZEPISÓW I INSPIRACJI
ZNAJDZIESZ NA
FACEBOOK.COM/DIETETYKWKRAKOWIE/
FACEBOOK.COM/INTENSYWNYKURSPOZNA
WANIASIEBIE/
AUTORKĄ WSZYTSKICH ZDJĘĆ I PRZEPISÓW JEST MONIKA BIGOŚ
GABINET DIETETYKI MONIKA BIGOŚ DIETETYKWKRAKOWIE.PL
DOZWOLONE JEST: ŁADOWANIE, WYŚWIETLANIE, KOPIOWANIE I
PRZEKAZYWANIE PRZEDMIOTOWYCH MATERIAŁÓW INNYM OSOBOM
- W ZAKRESIE DOZWOLONEGO UŻYTKU OSOBISTEGO
(NIE KOMERCYJNEGO), POD WARUNKIEM, ŻE MATERIAŁY NIE SĄ
MODYFIKOWANE I SPOSÓB ICH WYKORZYSTANIA NIE NARUSZA
OSOBISTYCH PRAW AUTORSKICH.