Jak vybrat výživového poradce

Výhody a nevýhody výživového poradce

Výživový poradce je člověk, který vás může velmi **dobře nasměrovat k hubnutí** tím, že vám **sestaví jídelníček přesně na míru**, případně vám doporučí **vhodné pohybové aktivity**. Výživový poradce představuje zpravidla i **větší motivaci**. Mnozí se více snaží, když vědí, že **půjdou „na kontrolu“**.

Nepleťte si však výživového poradce s **nutričním terapeutem**. Zatímco **výživový poradce musí absolvovat kurz**, který trvá maximálně několik týdnů, **nutriční terapeut je nelékařskou zdravotní profesí** a na rozdíl od výživového poradce je za svou činnost **odborně i právně odpovědný**.

Nevýhodou výživového poradce je samozřejmě rovněž to, že za jeho **služby zaplatíte**, někdy i několik tisíc korun (při opakovaných setkáních). Když už se rozhodnete investovat peníze do této služby, měli byste **výživového poradce dobře vybrat**.

Tipy pro správný výběr výživového poradce

Zadáte-li si do vyhledávače „výživový poradce“, najdete mnoho **odkazů na lidi poskytující tuto službu**. A jak už to tak bývá, jejich **kvalita bude různá**. Jak si vybrat, abyste byli skutečně spokojeni?

Nejlepší jsou osobní reference:

Využil někdo ve vašem okolí služby výživového poradce? **Vyzpovídejte ho**. Na internetu se každý **prezentuje v tom nejlepším světle**, ale není nad osobní zkušenost **někoho blízkého**.

Získejte informace:

Nikdo vám nikoho nedoporučil? **Pátrejte po internetu**. Snažte se však hledat mezi **objektivními zdroji**. I od poradce chtějte informace – **jeho zkušenosti, vzdělání v oboru** atd.

Výživový poradce k vám bude přistupovat individuálně:

Poznáte to již na úvodní schůzce. Výživový poradce by vás měl **nejdříve vyslechnout** – zjistit vaše cíle, zkušenosti a další údaje. Pokud vám bez toho, aby vás vyslechl, bude hned dávat nějaká **všeobecná doporučení**, sestavovat jídelníček nebo nabízet **potravinové doplňky**, je něco špatně. Univerzálních rad a prostředků je plný internet, za to **peníze vyhazovat nemusíte**.

Pečlivá diagnostika:

Dietní opatření musí vycházet z **přesné diagnostiky**, která odhalí váš **bazální metabolismus, svalovinu, tuky a jiné hodnoty**, na jejichž základě vám může výživový poradce **sestavit účinný jídelníček** a doporučit další opatření.