

dieta*sfera*

JESTEŚMY NA RYNKU OD
2007 ROKU

**DOŚWIADCZENIE
JAKOŚĆ**

DIETA SZYTA NA MIARĘ
INDYWIDUALNE PODEJŚCIE



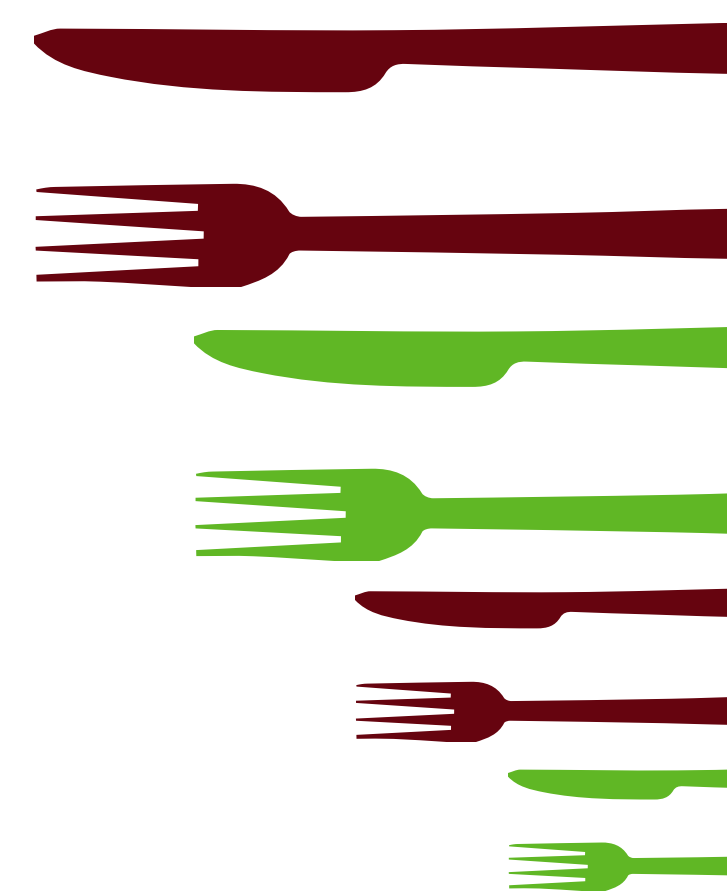


dieta *sfera*

PORADNIA DIETETYCZNA

dieta*sfera* to:

- Doświadczony zespół dietetyków.
- Wysoka jakość usług.
- Indywidualne podejście do pacjenta.
- Ponad 11 lat na rynku - jedna z najdłużej działających poradni dietetycznych.
- Ponad 5000 zadowolonych pacjentów.



O NAS:

dietosfera



Magdalena Jarzynka - Jendrzejewska

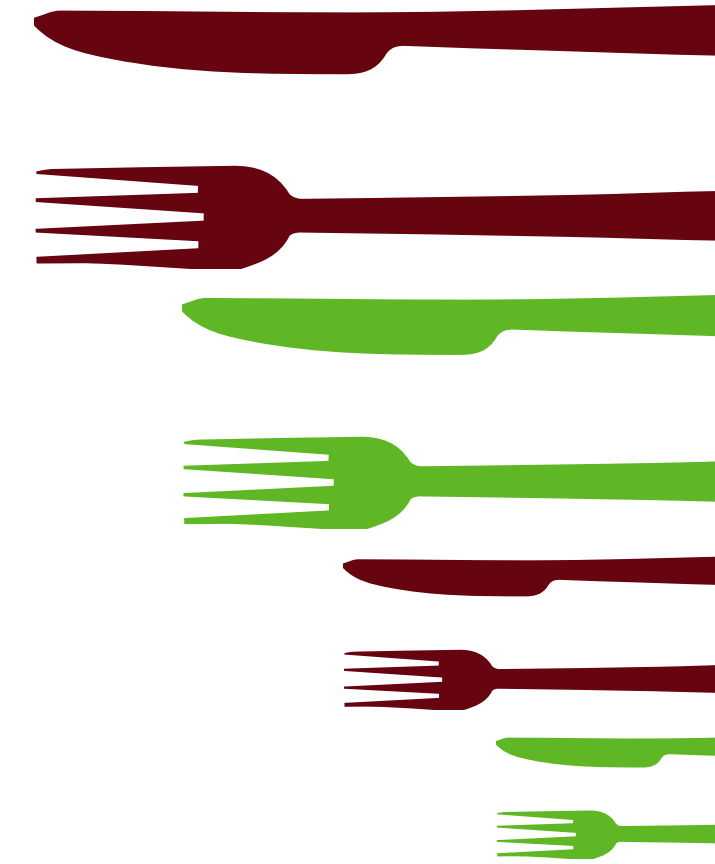
Dietetyk z ponad 17-letnim stażem w pracy z pacjentami. Współwłaścicielka poradni Dietosfera. Ukończyła studia na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji w SGGW. Posiada także uprawnienia pedagogiczne. Specjalizuje się w dietoprofilaktyce i dietoterapii chorób cywilizacyjnych (tj. cukrzyca, choroby układu krążenia, otyłość). Ma doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, wykładów, prelekcji. Od wielu lat jest ekspertem żywieniowym w mediach.

Ewa Sypnik - Pogorzelska

Specjalistka ds. żywienia człowieka. Współwłaścicielka poradni Dietosfera. Absolwentka warszawskiej SGGW. Od ponad 17 lat pomaga pacjentom jako dietetyk. Specjalizuje się w opiece nad osobami aktywnie uprawiającymi sport oraz kobietami w ciąży i podczas karmienia. Dopasowanie diety do indywidualnych potrzeb osób z nadwagą, czy otyłością uważa za ważną część w skutecznej terapii odchudzającej.

dieta*sfera* dla biznesu:

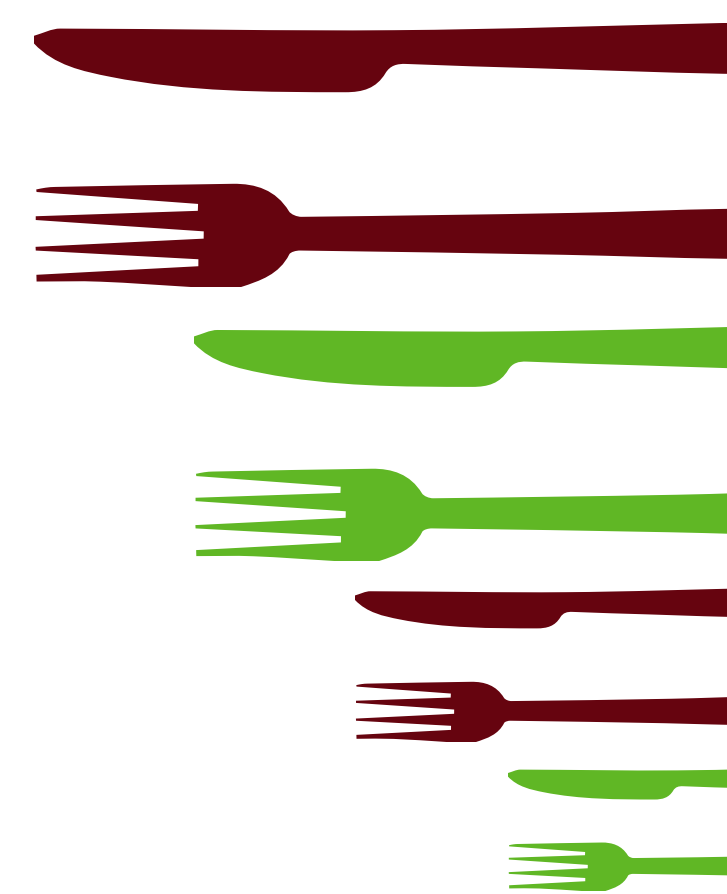
- Konsultacje eksperckie w mediach.
- Wsparcie merytoryczne (kampanie reklamowe, konferencje prasowe, wprowadzanie nowych produktów na rynek).
- Współtworzenie telewizyjnych programów poradnikowych, lifestylowych.
- Kampanie edukacyjne dla dzieci i młodzieży.
- Organizacja „Dni Zdrowia” dla firm i instytucji społecznych.
- Pisanie książek i publikacji o tematyce żywieniowej.
- Szkolenia , wykłady, warsztaty.



KONSULTACJE EKSPERCKIE I WSPARCIE MERYTORYCZNE DLA MEDIÓW

W CZYM MOŻEMY POMÓC?

- Wystąpienia eksperckie w ramach konferencji prasowej,
- Konsultacje i pisanie artykułów,
- Udzielanie rekomendacji produktów będących lub wchodzących na rynek,
- Udzielanie wywiadów telewizyjnych, radiowych,
- Przygotowywanie materiałów merytorycznych dla prasy,
- Kontakt z mediami i internautami.



KAMPANIE EDUKACYJNE

Bierzemy udział w kampaniach edukacyjnych, których celem jest promowanie idei zdrowego żywienia, edukowania w kierunku zmiany stylu życia i zwyczajów.

Chętnie angażujemy się w działania pokazujące, jak zmiana nawyków i przyzwyczajzeń żywieniowych może zmienić na lepsze życie pacjentów i konsumentów.



PORA NA POMIDORA- kampania społeczno-edukacyjna promująca polskie owce i warzywa w diecie dzieci.

<http://www.szoklanawidelcu.pl/projekty/pora-na-pomidora/>



ŚNIADANIOWA KLASA- kampania promująca zasady zdrowego odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem śniadania (w tym drugiego śniadania!), jako podstawowego posiłku w ciągu dnia.

<http://www.foodexpert.pl/aktualnosci/160,sniadaniowa-klasa-propaguje-sniadanie-na-dobry-początek-dnia>



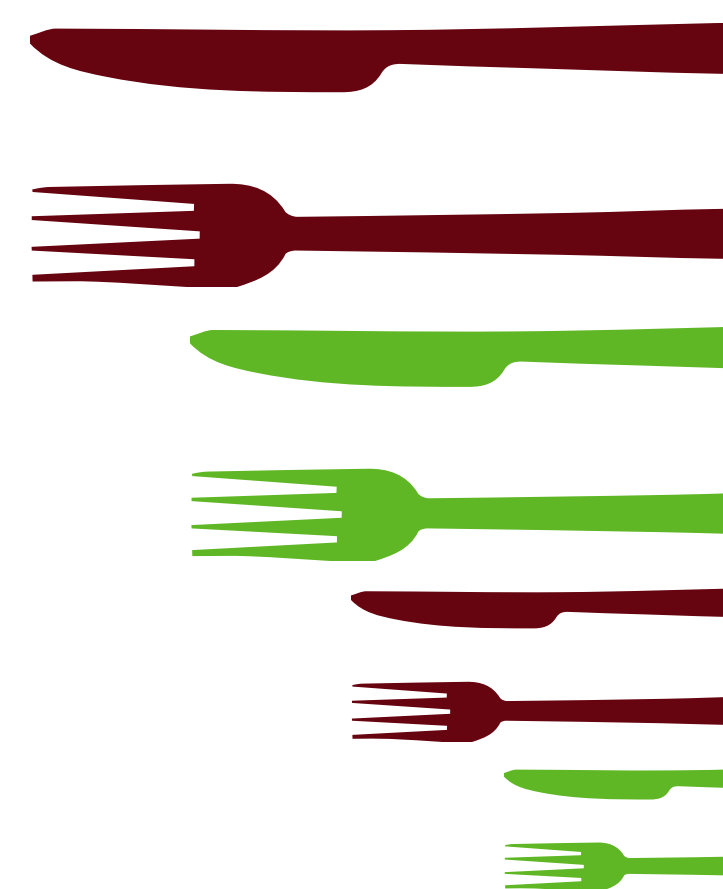
WARZYWA I OWOCE NA SZCZĘŚCIE! - kampania promująca wdrażanie zrównoważonej diety bogatej w warzywa i owoce.

<https://warzywaiowocenaszczescie.pl/>



DOCENŃ OLEJ RZEPAKOWY- kampania promująca właściwości oleju rzepakowego i zachęcająca do częstszego spożywania.

<http://docenolejrzepakowy.pl/index.php/o-programie/>

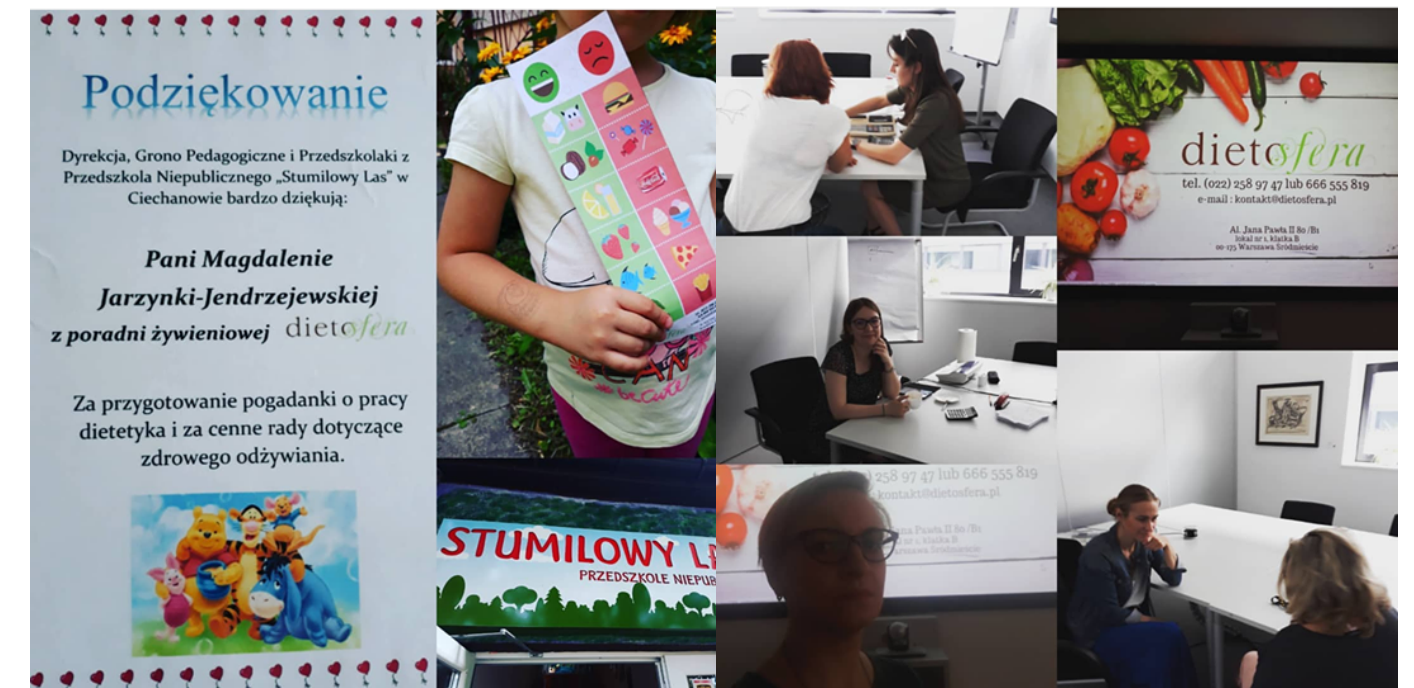


ORGANIZACJA "DNI ZDROWIA"

Coraz więcej firm decyduje się na „Dni Zdrowia”, które wspierają zdrowy styl życia pracowników oraz ich edukują. Chętnie angażujemy się w tego typu przedsięwzięcia przygotowując ofertę zarówno dostosowaną do potrzeb osób dorosłych, jak i dzieci.

JAKIE DZIAŁANIA REALIZUJEMY W TRAKCIE TAKICH EVENTÓW?

- Wykłady. W interesujący i konkretny sposób przekazujemy wiedzę w obrębie wybranej przez Państwa tematyki żywieniowej.
- Organizacja zabaw i gier dla dzieci podczas pikników zdrowia, np. układanie piramidy żywienia, przygotowywanie kanapkowych przyjaciół, itp.
- Badania analizy składu ciała (BIA z ang. Body Impedance Analysis) z użyciem analizatora dla wszystkich chętnych. Stosując metodę BIA można określić: zawartość tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej masy ciała, stopień nawodnienia organizmu oraz jego podstawową przemianę materii.



PISANIE KSIĄŻEK I PUBLIKACJI O TEMATYCE ŻYWIENIOWEJ

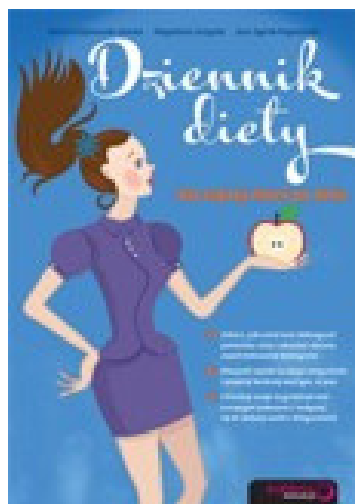
Dzielimy się swoją ekspercką wiedzą i doświadczeniem na temat zdrowego żywienia pisząc książki i artykuły. Poniżej przedstawiamy Państwu kilka publikacji naszego autorstwa.



Co to jest gluten? – wie już chyba każdy. Kto powinien go jednak unikać i jak prawidłowo bilansować taką dietę? Na te i inne pytania odpowiada doświadczony dietetyk z poradni Dietosfera - Agata Lewandowska.



„Dieta w ciąży. Zdrowe przepisy na 9 miesięcy” to połączenie poradnika z książką kucharską. Niezwykle pomocna kobietom w ciąży, dzięki niej zdecydowanie łatwiej kontrolować przybieranie kilogramów w tym cudownym okresie.



„Dziennik Diety. Szczuplej dzień po dniu” to książka, która powstała w oparciu o doświadczenie i potrzeby Pacjentów. To opatrzone praktycznymi radami profesjonalny dziennik do notowania przebiegu diety.



Popularność diet odchudzających sprawia, że wiele osób wybiera diety, które mogą być niebezpieczne dla ich zdrowia. "Dieta albo cud. Test 42 diet", to pierwsza tego typu książka w Polsce, która pomaga wybrać dietę skuteczną i wskazuje, których unikać.

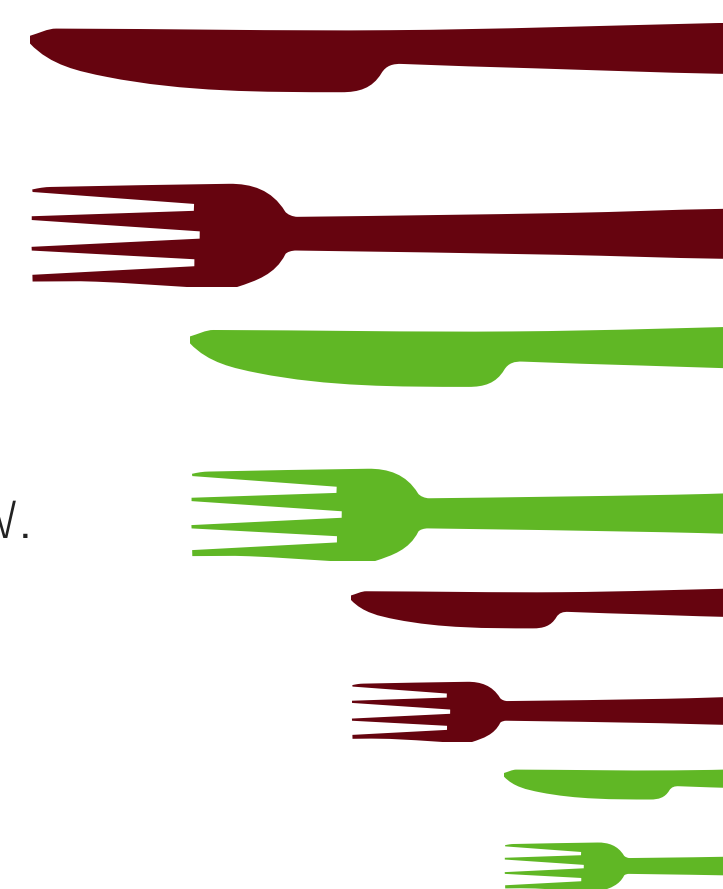
SZKOLENIA, WYKŁADY, WARSZTATY

Oferujemy kompleksowe programy szkoleniowe dla firm, które świadomie dbają o zdrowie pracowników. Nasza opieka skupia się na korygowaniu błędnych nawyków żywieniowych oraz pokazywaniu praktycznych rozwiązań. Metody pracy dobieramy w zależności od indywidualnych potrzeb organizacji, uwzględniając strukturę zatrudnienia oraz wyznaczone do osiągnięcia cele.

DLACZEGO MY?

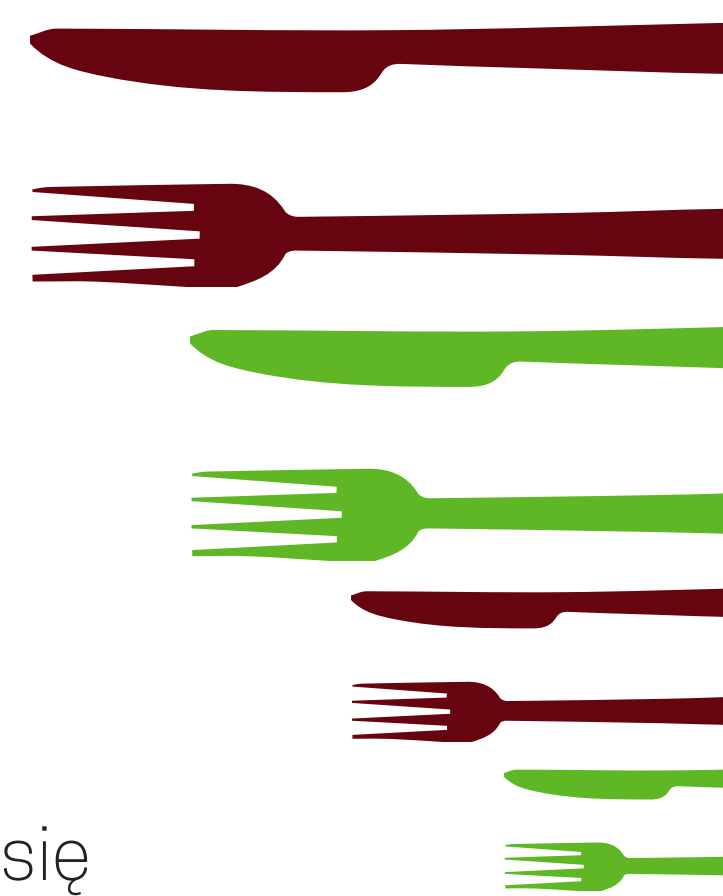
Współpraca może przyjąć różne formy: od szkoleń w grupach kilku, kilkunastu osób, wykładów dla szerszego grona odbiorców, po indywidualne poradnictwo żywieniowe dla pracowników szeregowych oraz wyższej kadry zarządzającej.

Nasza oferta szkoleniowa nie ogranicza się do jednego zagadnienia. Jesteśmy w stanie przygotować oraz poprowadzić dowolne szkolenie lub wykład związany z szeroką tematyką żywienia człowieka. W zależności od potrzeb Państwa firmy odpowiednio dostosujemy zarówno tematykę, jak i metody nauczania. Wykonujemy także badania analizy składu ciała (BIA z ang. Body Impedance Analysis) z użyciem analizatora dla wszystkich chętnych pracowników. Ponadto opracowujemy materiały pomocnicze dla uczestników szkolenia.



PRZYKŁADOWA TEMATYKA SZKOLEŃ

- "Lunch idealny" - jak radzić sobie w pracy bez "Pana Kanapki" .
- "Jesteś tym co jesz" - jak za pomocą diety poprawić pracę mózgu i samopoczucie.
- "Dieta anti-aging" - jak za pomocą diety wyglądać pięknie i młodo? Jakich produktów należy się wystrzegać, by zachować młodość na dłużej?
- "Zdrowo za biurkiem" - jak w prosty i szybki sposób przygotować posiłki do pracy.
- "Super żywność" - czy warto po nią sięgać?
- "Czytanie etykiet produktów spożywczych" - na co zwracać szczególną uwagę?
- "Jak jeść dla dwojga, a nie za dwoje?" – szkolenie przeznaczone dla kobiet w ciąży, realizowane np. w ramach szkoły rodzenia.
- "Kiedy, jak i co w diecie dziecka?" – szkolenie dla młodych mam przeprowadzane np. w klubach malucha

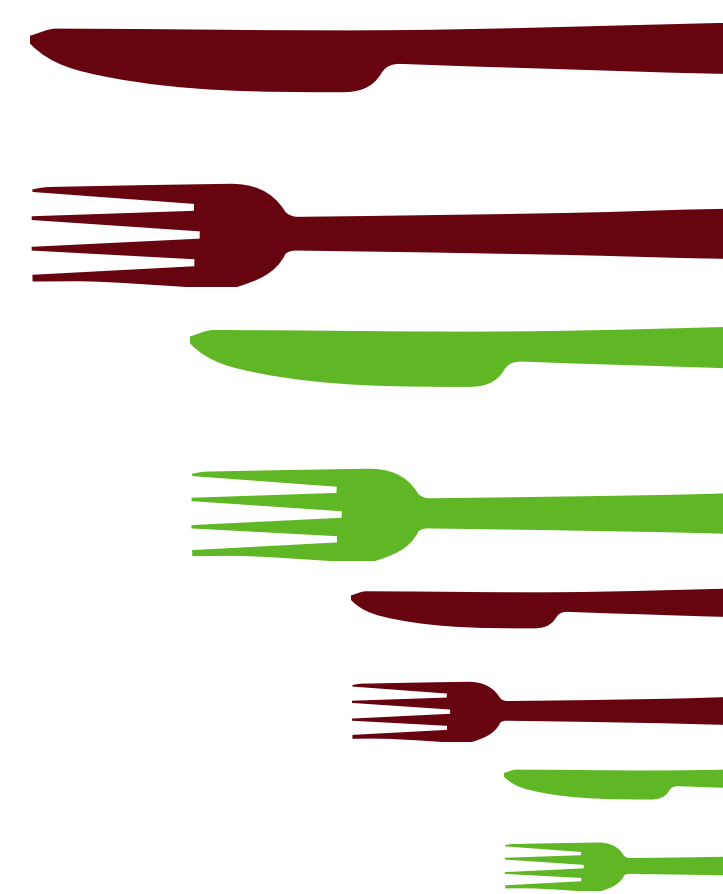


SZKOLENIA I WARSZTATY w szkołach

Mamy doświadczenie w pracy z dziećmi. Oferujemy szkolenia dla szkół i przedszkoli. Nasi dietetycy przeprowadzają także warsztaty, w czasie których pokazujemy jak praktycznie ma wyglądać zdrowe odżywianie. Pracowaliśmy zarówno dla przedszkoli, jak i dla szkół, z uczniami w różnych przedziałach wiekowych. W ramach współpracy ze szkołami prowadzimy także szkolenia dla nauczycieli i rodziców.

PRZYKŁADOWE SZKOLENIA

- "Słodczyce, ich zdrowsze oblicze" - warsztaty praktyczne skierowane do dzieci i młodzieży.
- "Dieta dobra dla mózgu"- wykład dla rodziców.
- "Jesteś tym co jesz- czyli jak zadbać o prawidłowe żywienie?- szkolenie dla uczniów



WSPÓŁPRACA:



SHAPE



ROSSMANN



GLAMOUR



instytut lotnictwa
warszawa, rok założenia 1926

kuchnia.tv

na:Temat



JOY



E L L E



wprost



kurka wolna



Tefal



dieta *sfera*



dietosfera

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!



(022) 258 97 47 lub 666 555 819



kontakt@dietosfera.pl



<https://www.facebook.com/dietosfera/>



<https://www.instagram.com/dietosfera/>

