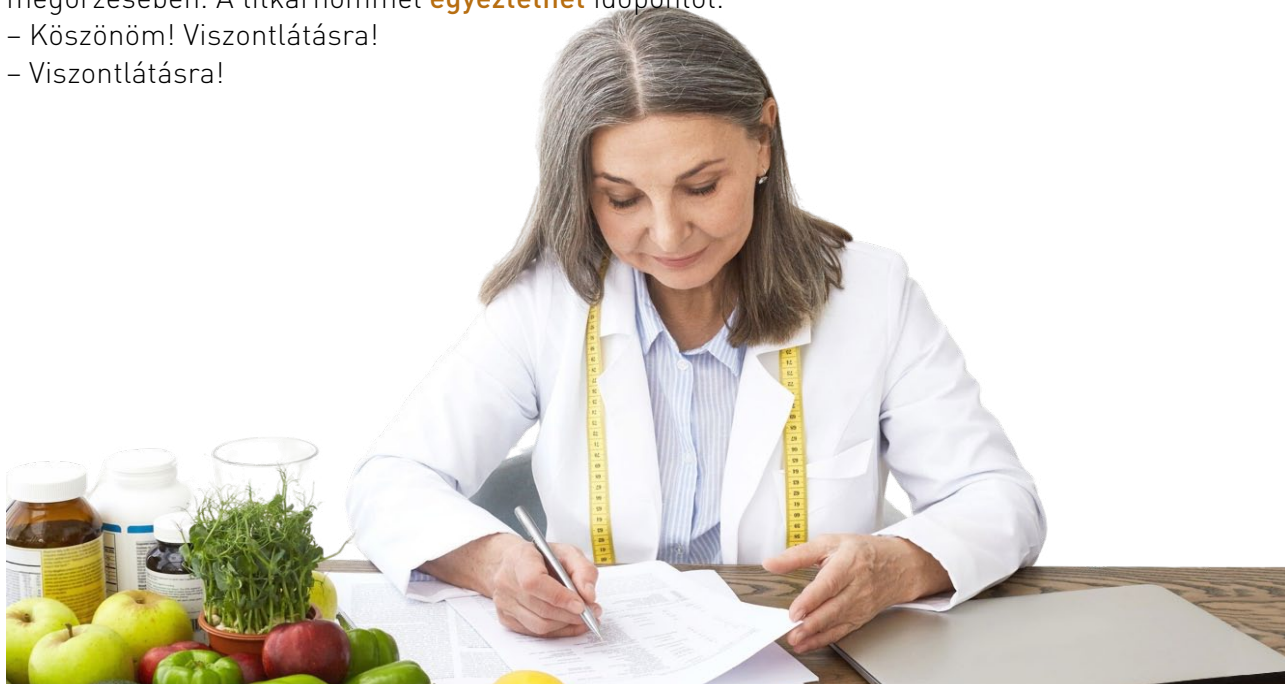


Táplálkozási tanácsadás

- Jó napot kívánok! Kövér Ilona vagyok. Időpontom van 10 órára, csak egy kicsit előbb érkeztem.
- Üdvözlöm! Semmi gond, fáradjon be a szobámba! Miben segíthetek?
- Mint ön is látja, sajnos **túlsúlyos** vagyok. Az elmúlt években már több **fogyókúrát** is kipróbáltam, de sajnos sikertelenül. Olykor sikerül leadnom 5-6 kilót, de pár hónap múlva visszahízom.
- Igen, ez a tipikus jójóeffectus. Megkérdezhetem, hogy rendszeresen mozog-e?
- Elég kényelmes típus vagyok. Van olyan, hogy hónapokig nem csinálok semmit. Néha esténként sétálok a közeli parkban.
- Mi a helyzet az alvással? Jól tud éjszakánként aludni?
- Nehezen alszom el esténként, és éjszaka mindig felébredek. **Egyhuzamban** nem alszom többet öt óránál.
- Ha **tartósan** szeretne lefogyni, akkor **életmódváltást** javasolnék. **Egyetért** a javaslatommal?
- Természetesen. Azért jöttem, hogy tanácsot kérjek és kapjak. Mi a következő lépés?
- Legközelebb **anyagcseretípus-mérést** végzünk. Az eredmény alapján fogjuk majd megbeszélni az **étrendet**. Az anyagcseretípus szerinti táplálkozás nem **divatdiéta**, hanem segít az egészség megőrzésében. A titkárnőmmel **egyeztethet** időpontot.
- Köszönöm! Viszontlátásra!
- Viszontlátásra!



táplálkozási tanácsadás, -t, -a, -ok | e Ernährungsberatung | diet /nutritional counselling

túlsúlyos | übergewichtig | overweight

fogyókúra, -t, -'ja, -'k | e Schlankheitskur | slimming diet

egyhuzamban | am Stück | in one go

tartósan | dauerhaft, nachhaltig | permanently

életmódváltás, -t, -a | e Veränderung der Lebensgewohnheiten | lifestyle change

egyetért vmivel | einverstanden sein mit+D | to agree with

anyagcseretípus-mérés, -t, -e; -ek | e Stoffwechselanalyse | metabolic analysis

étrend, -et, -je; -ek | r Ernährungsplan | diet plan

divatdiéta, -t, -'ja; -'k | e Modediät | fad diet

egyeztet vmit | hier: vereinbaren A | here: to set up