



Działania dietetyczne wpisujące się w projekt zaopatrzenia pracowników kadry naukowej Politechniki Warszawskiej w narzędzia opieki dietetycznej.

**1) Godzinne konsultacje dietetyczne w Centrum Dietetyki**

- a) analiza składu ciała:
  - ocena proporcji poszczególnych tkanek - zawartość tkanki tłuszczowej, mięśniowej, wody
  - ocena antropometryczna, wyznaczenie parametrów BMI, WHR
  - określenie wieku metabolicznego (stanu zdrowia organizmu)
  - ocenę mineralizacji kości (profilaktyka osteoporozy)
- b) przesłedzenie sposobu żywienia w poszukiwaniu błędów i mocnych stron
- c) udzielenie indywidualnych wskazań i rad dostosowanych do potrzeb konsultowanego

**2) Atrakcyjne zniżki na realizację programów dietetycznych w Centrum Dietetyki**

- a) zniżki 15% na realizację 2-miesięcznych programów dietetycznych (łącznie rabat ok 100 zł)

**3) Wykłady z tematów związanych z żywieniem i żywnością**

- a) omówienie zagadnień modnych i kontrowersyjnych
- b) jak się odżywiać aby zwiększyć wydajność pracy mózgu, poziom energii na co dzień i poprawić motywację pracownika prawidłowe żywienie, a korporacyjny styl życia
- c) proste, skuteczne i trwałe sposoby chudnięcia i dbania o sylwetkę
- d) zdrowe żywienie w pielęgnacji urody