

Výsledky testu: Pět poradců z deseti se zaměřilo hlavně na prodej předražených doplňků,

Body & Soul (Brno)

1,4	Eva Benišková	3 000 Kč
známka	poradce	cena

Seriózní poradkyně, která úpravu jídelníčku spojuje také s pohybem, neslibuje klientce, že zhubne rychle a bez námahy. Životní styl upravuje bez pomoci výživových doplňků.

web: www.body-soul.cz

+ Poradkyně správně provedla anamnézu a udělala všechna potřebná měření. Dala si práci s rozбором pohybového režimu a jídelníčku. Poté navrhla dietu a pohybový režim. Vypracované materiály vysvětlují i poučují (klientka se z nich například dozvídá, co jsou dobré a špatné tuky nebo proč jsou důležité esenciální mastné kyseliny). Předložený jídelníček umožňuje volit kombinace.

- Jídelníček není vypracován speciálně pro danou klientku, obsahuje pouze doporučená jídla. V některých místech si odporuje – doporučené složení stravy v procentech a jídelníček spolu neladí.

Menci styl (Praha)

2,4	Klára Menci	4 000 Kč
známka	poradce	cena

Poradkyně nabízí konzultaci a následně zpracování výživových doporučení. Cena je poměrně vysoká, ale počítá se do ní také „kurz“ po e-mailu. Poradkyně je právě pomocí mailů s klientem či klientkou v kontaktu a poskytuje další informace.

web: www.mencilstyl.cz

+ Správná koncepce s postupným poskytováním informací a vedením klienta, kladně lze rovněž hodnotit informace o skladbě jídelníčku a správné frekvenci jídel. Nechybělo ani měření a vážení a hodnocení stávajícího jídelníčku.

- Doporučení některých potravinových doplňků bylo v rozporu s deklarovanou vhodnou skladbou jídelníčku. Poradkyně poskytovala některé chybné a zavádějící informace, třeba že perlivá voda překyseluje nebo že na noc jsou vhodné luštěniny, které mohou nadýmat.



Fitko Lila (Brno)

3,5	Kamila Panáčková	450 Kč
známka	poradce	cena

Poradkyně pracuje jako trenérka ve fitness studiu pro ženy. Klientku nejdříve zvážila a změřila na speciálním přístroji, pak sestavila jídelníček. Předem chtěla znát krevní skupinu, její doporučení se od toho odvíjejí:

web: www.fitkolila.cz

+ Dobře provedená osobní a rodinná anamnéza, zvážení a měření. Kladně lze rovněž hodnotit, že při zpracování jídelníčku poradkyně vzala v úvahu jídelníček figurantky.

- Poradkyně poskytovala nesmyslná doporučení jídelníčku podle krevních skupin, což nemá vědecké opodstatnění, jídelníček pro klientku nebyl individualizovaný, spíše jen šablona a v něm vzájemné kombinace potravin, při kterých hrozí například riziko průjmu či dráždění sliznice trávicího traktu. Nesmyslná jsou také doporučení potravinových doplňků.



Metabolic balance (Brno)

3,5	Iva Nekulová	8 950 Kč
známka	poradce	cena

Psycholožka, která nabízí také výživové poradenství, a to prostřednictvím programu Metabolic balance. Jídelníček sestavila na základě krevního rozboru.

web: metabolic-balance-brno.cz

+ Poradkyně má zjevné znalosti hlubší, než se odráží v následných doporučeních z programu Metabolic balance. Udělala správnou anamnézu a objektivní zvážení. Kladně lze hodnotit rovněž recepty a seznam potravin pro nákup, který dodala.

- Doporučovala jíst pouze třikrát denně, kdy hrozí, že člověk snažící se zhubnout bude mít hlad. Upravený jídelníček zejména v první fázi uváděl nevhodnou skladbu stravy a například větší porce večer než v poledne, což není vhodné. Dieta se podobá již známé Atkinsově dietě, vyšetření je však příliš drahé. Poradkyně navíc doporučuje klystýr.



Hubneme v Brně

4,0	Bořivoj Ryšánek	3 416 Kč
známka	poradce	cena

Poradce prováděl svá měření u sebe doma. Na jeho konci doporučil přípravky firmy Sunkins, celkem pět různých výrobků. Ačkoli klientka řekla, že nemá potíže s klouby, přidal jí do balíčku s doplňky stravy také přípravek pro kvalitní klouby, protože „kolem čtyřicítky se problémy objevují“.

web: hubnemevbrne.cz

+ Poradce používal dobře připravený dotazník (od firmy dodávající doplňky), provedl měření váhy a dalších důležitých ukazatelů. Kladně lze hodnotit i doporučení jídel a jejich variant a evidenci zdravotního stavu.

- Chybělo změření pasu a boků, poradenství bylo zaměřeno zejména na prodej doplňků. Při hovoru se projevila absolutní absence základních znalostí, poradce pletl odborná slova. Doporučení přinášejí některé prvky z alternativního směru, navržený plán nevychází z jídelníčku.



Poradna (Praha)

4,5	Zdeněk Červinka	2 890 Kč
známka	poradce	cena

Tento poradce nabízí potravinové doplňky, jde o omega 3 kyseliny, vitaminy a speciální tyčinky značky Nutrilite od známé firmy Amway. Bez zmíněných výrobků klientka podle slov poradce nemůže zhubnout, nebo jen s velkými obtížemi.

web: www.zdenekcervinka.cz

+ Příjemné vystupování, zajímal se o zdravotní problémy figurantky i její rodiny. Doporučil sportovní aktivity.

- Pouze obecná doporučení doprovázená výrazným doporučováním potravinových doplňků, s jídelníčkem poradce příliš npracoval, stejně tak neprovedl žádné měření či vážení. Informace o stravování, které figurantce snažící se shodit přebytečné kilogramy poskytl, byly příliš obecné a zavádějící.



které podle nich pomůžou i proti nemocem. Jídelníček klientky však příliš neupravovali.

Centrum redukce váhy (Lipová u Děčína)

4,5	Petra Chaloupková	3 740 Kč
známka	poradce	cena

Poradkyně poskytuje telefonické poradenství. Sestavila „diету“ založenou na přípravcích Herbalife, které jsou podle ní při hubnutí potřebné. Svěřila se, že sama je používá několik let (stejně jako její děti), a když s jejich pomocí upravila svůj životní styl, rozhodla se radit ostatním lidem, kteří mají potíže s váhou.

web: www.snidejtezdrave.net

+ Milý a velmi osobní přístup, snaha řešit klientčiny problémy. Figurantka mohla mít dojem, že poradkyni skutečně zajímá.

- Veškeré hodnocení bylo provedeno pouze po telefonu, poradkyně tedy klientku, s níž pracovala, vůbec neviděla. Je ochotná řešit zvýšenou hladinu cholesterolu pomocí zmiňovaných přípravků. V jedné chvíli řekla, že je reálné bez pohybu zhubnout 10 kg za 2 měsíce, jak by si figurantka představovala.



Natur-terapie (Praha)

4,5	Vit Syrový	1 200 Kč
známka	poradce	cena

Svá doporučení staví na výsledcích měření svalového napětí. Při něm se ptal „těla“ klientky, zda má dostatek potřebných látek, a naopak, které škodliviny v něm přebývají. Pak sestavil analýzu. Podezření, že má jeden připravený vzor pro všechny zákaznky, příliš nevyvrátil: druhé figurantce vyšla ze 75 procent stejná analýza včetně obsahu rtuti a olova v krvi, jako první fingované zákaznici. Šlo přitom o ženy s více než desetiletým věkovým rozdílem.

web: natur.toe.cz

+ Osobní a přátelský přístup.

- Poradce zjištění získával měřením napětí svalů, neprováděl žádné objektivní měření. Obecná doporučení jsou za hranici alternativní medicíny, některá hodnocení jsou nesmyslná. Kdyby klientka měla v krvi větší množství olova a rtuti, šlo by o otravu a zřejmě by pocítovala zdravotní potíže.



Hubnutí, kondice, wellness (Úvaly u Prahy)

5,0	Věra Koltrsová	3 530 Kč
známka	poradce	cena

Poradkyně se s klientkou sešla v hospodě, na základě povídání doporučila čtyři přípravky Herbalife. Žena se netajila názorem, že nevěří lékařům – podle jejich slov sami nemocní a potřebovali by léčbu.

web: www.hubnuti-kondice.cz

+ Pozitivně lze hodnotit pouze domluvu o pravidelných konzultacích. Poradkyně skutečně měla zájem a pravidelně figurantku kontaktovala. Později se nebránila vrácení svého zboží.

- Neprovedla zvažení, měření ani rozbor aktivit klientky, nezpracovala jídelníček, pouze doporučila výrobky Herbalife. Služby poskytuje absolutně bez základních znalostí a během poradenství se dopustila extrémního množství chyb – závažným pochybením byl například fakt, že byla ochotná řešit dietu pro nemocnou, tedy že prohlásila, že si poradí i se zvýšeným cholesterolem.



Na hubnutí.cz (Zlín)

5,0	Petr Lipták	2 960 Kč
známka	poradce	cena

Poradce je spíše obchodník s výrobky Herbalife, zdráhal se to však říct předem. Přípravky nazýval pouze „zdravé jídlo“. (Což je skutečně na krabičce Herbalifu napsáno). Figurantka se od Liptáka dozvěděla, že obvyčejné potraviny neobsahují všechno důležité, co její tělo potřebuje – jinak by podle jeho názoru klientka neměla problémy s váhou. Komunikace probíhá výhradně po telefonu.

web: www.krotimetuky.cz

+ Slibuje častý telefonický kontakt. Ten je však zaměřen spíše na úpravu dávkování prodaných výrobků.

- Jde o nepokryté vnucování produktu Herbalife bez větších znalostí či škrupulí. V poskytnutých materiálech jsou doporučovány preparáty od 6 týdnů věku, což je nepřipustné, a jsou zde uvedeny zavádějící a nesmyslné informace o vlivu přidatných látek v potravinách.



Protokol testu

■ Test jsme zaměřili na výživové poradce, kteří své služby nabízejí na internetu. Náhodně jsme vybrali deset poradců a poradkyň z celé České republiky.

■ Figurantka vždycky uváděla, že chce zhubnout 8 až 10 kilogramů, a to do léta. Zároveň upozorňovala, že má zvýšenou hladinu cholesterolu.

■ S poradci se setkala osobně, výjimkou byli dva prodejci Herbalifu, kteří komunikovali pouze telefonicky.

■ Vyhodnocení testu provedla porota složená z odborníků z Fóra zdravé výživy a Společnosti pro výživu

■ Porota se zaměřila na to, zda poradce zajímá osobní a rodinná anamnéza, zda a jakým způsobem provádí měření a vážení klientky. Odborníci si všimli také toho, zda poradce provede odhad bazálního metabolismu. Hodnocení ovlivnil také způsob, jakým se poradci vypořádali s onemocněním klientky.

■ Důležitým faktorem bylo také propočítání stávajícího jídelníčku figurantky, který si přinesla, a příprava diety. Hodnotilo se také, zda se poradce věnoval celkové úpravě životního stylu.

■ Test hradila redakce ze svého rozpočtu.

INZERCE

Salmonella – nezvaný letní společník

Nedostatečně tepelně zpracované potraviny, syrová zelenina, vejce nebo zmrzlina bývají v létě často zdrojem nákazy trávicího traktu způsobené mikroorganizmy z rodu Salmonella či Streptokoků. Bakterie způsobují více než nemilou indispozici ve formě průjmů, bolestí břicha a malátnosti. Již naši předkové a nově čínští vědci v tomto století objevili blahodárný efekt antibakteriálních vlastností byliny – u nás zvané Kominíček (Krvavec toten) – na napadený zažívací systém. Účinek Kominíčku lze zesílit pomocí dalších extraktů z bylin, např. jihoamerického lapacha, našeho topolu a oblíbených trávicích enzymů z papáje. Kýžená úleva na sebe nenechá zpravidla dlouho čekat. Komplex těchto bylinných extraktů lze nalézt např. v doplňku stravy Salmonyl PM, který se může stát vhodným doplňkem naší cestovní lékárničky doma i v exotických zemích. Je dostupný v lékárnách či internetových obchodech. Více informací na www.purusmeda.cz nebo tel. 532 192 711–12

Ing. Jiří Novotný