



## Cine suntem?

**Klaus Geissler**  
**Profesor Dietetică și Nutriție**



Încurajați de succesul real, consolidat timp de peste 20 de ani al Centrului nostru de Nutriție și Consiliere Dietetică renumit în Germania și Luxemburg, am decis în urmă cu un an înființarea Centrului German Diet din Cluj.

Este bine cunoscut faptul că în prezent în Europa au devenit populare numeroase diete, unele având temelii științifice, altele lipsite de acesta, unele având rezultate foarte bune, altele fără nici un rezultat.

Observăm însă foarte frecvent că adevărata problemă nu este atât scăderea în greutate, cât menținerea greutății nou câștigate, pentru a preveni renumitul „efect yo-yo”.

Comportamentul alimentar care ni s-a imprimat încă din copilărie și care este stocat în „memoria noastră nutrițională” ne determină să recidivăm întotdeauna cu vechile obiceiuri alimentare. De fapt, aici este localizată adevărata problemă a scăderii în greutate. Cum însă nu avem un comutator la a cărui simplă acționare să ne schimbăm „comportamentul nutrițional”, aici află punctul de pornire către un domeniu extins asupra căruia trebuie lucrat cu pacientul.

Sunt necesare numeroase discuții, însoțite de voință constructivă și disciplină rațională, judicioasă, apoi de un program de exerciții fizice personalizat, pentru a nu înrăutăți situația persoanei supraponderale, ci dimpotrivă, pentru a-i arăta calea prin care se poate distanța în cel mai scurt timp de sindromul metabolic.

Din acest motiv noi nu ne considerăm ca fiind un simplu furnizor de diete care facilitează o rapidă scădere în greutate, ci o instituție care deschide calea spre un nou mod de viață cu un comportament alimentar structurat și cu modalități de (a face) mișcare adecvate oricărei persoane.



**Tel/Fax: 0040 - 264 - 592119**  
**Str. Paul Chinezu Nr. 4**  
**400021 Cluj-Napoca, România**  
**[www.centrulgermandiet.ro](http://www.centrulgermandiet.ro)**