

Nabídka výživového poradenství - CENÍK

Základní tělesná analýza bez konzultace (jednorázové zvážení/změření) - cca 20 - 30 min	300,-
Vstupní konzultace (komplexní tělesná analýza – zvážení/změření) - cca 60 min	550,-
Jednorázová návštěva - cca 80 - 90 min	1000,-
Výživový plán "START" čtrnáctidenní	od 1550,-
Výživový plán "ŠITÝ NA MÍRU" měsíční	od 2850,-
Výživový plán "MOTIVAČNĚ-REDUKČNÍ" tříměsíční	od 3800,-
Výživový plán "KOMPLEXNÍ ZMĚNA"	od 6200,-
Další kontrolní konzultace (při zakoupení výživového plánu) - cca 30 - 40 min	250,-
Další kontrolní konzultace (bez zakoupení výživového plánu) - cca 30 - 40 min	490,-
Sestavení samotného „striktního“ jídelníčku	od 1000,-

Základní tělesná analýza bez konzultace (jednorázové zvážení/změření) - cca 20 - 30 min

Cena: 300 Kč

měření tělesného stavu na bioimpedančním přístroji, klient obdrží naměřené hodnoty:

- tělesné obvody
- tělesný tuk
- tělesná voda
- hmotnost kostí
- metabolický věk
- BMR (bazální metabolismus)
- množství svalové (aktivní) hmoty
- fyzická kondice
- viscerální tuk (tuk v břišní dutině)
- BMI (Body Mass Index)

1. Objednáte se přes dotazník nebo na tel. č.
2. Vyberete vhodný termín.
3. Dostavíte se na měření a dostanete naměřené hodnoty.
4. Bez konzultace a doporučení změny návyků.

Vstupní konzultace (komplexní tělesná analýza – zvážení/změření) - cca 60 min

Cena: 550 Kč

- měření tělesného stavu na bioimpedančním přístroji, antropometrické měření (BMI, tělesné obvody)
- vyplnění osobního dotazníku zdraví, stravovacích návyků a pohybové aktivity
- zhodnocení současných stravovacích a pitných návyků (nutné přinést s sebou Váš "běžný" týdenní jídelníček)
- klient si odnáší obecné zásady a doporučení zdravého životního stylu

1. Objednáte se přes dotazník nebo na tel. č.
2. Vyberete vhodný termín.
3. Dva dny si budete podrobně zapisovat co jíte. (Pokud vám to čas nedovolí, nevadí. Data vyhodnocení budou ale přesnější s deníčkem.)
4. Dostavíte se na měření a dostanete naměřené hodnoty.
5. Výživový poradce s vámi podrobně projde stravovací návyky a doporučí změny.

Výživový plán "START" čtrnáctidenní

Cena: 1550 Kč

- vstupní konzultace a komplexní tělesná analýza (zvážení/změření)
- vyplnění osobního dotazníku zdraví, stravovacích návyků a pohybové aktivity
- výživový plán/návrh optimalizovaného jídelníčku a vhodných pohybových aktivit
- výstupní konzultace včetně komplexní tělesné analýzy (zvážení/změření) po 2 týdnech
- psychická motivace a podpora
- zdarma on-line poradenství přes e-mail v průběhu plánu
- plán dle individuální domluvy s klientem

Objednáte se přes dotazník nebo na tel. č.

Vyberete vhodný termín.

Dva dny si budete podrobně zapisovat co jíte. (Pokud vám to čas nedovolí, nevadí. Data vyhodnocení budou ale přesnější s deníčkem.)

Dostavíte se na měření a dostanete naměřené hodnoty.

Výživový poradce s vámi podrobně projde stravovací návyky a doporučí změny.

Dostanete výživový plán / jídelníček na 2 týdny a doporučení vhodných pohybových aktivit.

Pokud v průběhu dvou týdnů, budete mít problém například s únavou neváhejte nás kontaktovat.

Po dvou týdnech přijdete na přeměření.

Vyhodnotí se výsledky a vy se rozhodnete jak dál.

Můžete si plán prodloužit, vybrat jiný nebo se objednat pouze na další měření.

Výživový plán “ŠITÝ NA MÍRU” měsíční

Cena: 2850 Kč

- vstupní konzultace a komplexní tělesná analýza (zvážení/změření)
- vyplnění osobního dotazníku zdraví, stravovacích návyků a pohybové aktivity
- výživový plán/návrh optimalizovaného jídelníčku a vhodných pohybových aktivit
- 2 průběžné kontrolní konzultace včetně zvážení/změření
- výstupní konzultace včetně komplexní tělesné analýzy (zvážení/změření) po měsíci
- psychická motivace a podpora
- zdarma on-line poradenství přes e-mail v průběhu plánu
- plán dle individuální domluvy s klientem

1. Objednáte se přes dotazník nebo na tel. č.
2. Vyberete vhodný termín.
3. Dva dny si budete podrobně zapisovat co jíte. (Pokud vám to čas nedovolí, nevádí. Data vyhodnocení budou ale přesnější s deníčkem.)
4. Dostavíte se na měření.
5. Výživový poradce s vámi podrobně projde stravovací návyky a doporučí změny.
6. Dostanete výživový plán / jídelníček na 10 dní a doporučení vhodných pohybových aktivit.
7. Po 10 dnech přijdete na přeměření a dostanete další jídelníček na 10 dní.
8. Dvacátý den režimu přijdete na další převážení a dostanete poslední část jídelníčku.
9. Jídelníček vydáváme po 10 dnech, protože je individuální. Pokud se ukáže, že se nic neděje, tak plán upravíme. Každé tělo reaguje jinak. Samozřejmě když se nebudete moci dostavit, pošleme vám další část e-mailem.
10. V průběhu programu můžete kdykoliv napsat nebo zavolat.
11. Na konci po měsíci se vyhodnotí výsledky a vy se rozhodnete jak dál.
12. Můžete si plán prodloužit, vybrat jiný nebo se objednat pouze na další měření.

Výživový plán “MOTIVAČNĚ-REDUKČNÍ” tříměsíční

Cena: 3800 Kč

- vstupní konzultace a komplexní tělesná analýza (zvážení/změření)
- vyplnění osobního dotazníku zdraví, stravovacích návyků a pohybové aktivity
- výživový plán/návrh optimalizovaného jídelníčku a vhodných pohybových aktivit
- 3 průběžné (po 3-4 týdnech) kontrolní konzultace včetně zvážení/změření

- výstupní konzultace včetně komplexní tělesné analýzy (zvážení/změření) po třech měsících
- psychická motivace a podpora
- zdarma on-line poradenství přes e-mail v průběhu plánu
- plán dle individuální domluvy s klientem

1. Objednáte se přes dotazník nebo na tel. č.
2. Vyberete vhodný termín.
3. Dva dny si budete podrobně zapisovat co jíte. (Pokud vám to čas nedovolí, nevadí. Data vyhodnocení budou ale přesnější s deníčkem.)
4. Dostavíte se na měření.
5. Výživový poradce s vámi podrobně projde stravovací návyky a doporučí změny.
6. Dostanete výživový plán / jídelníček na měsíc a doporučení vhodných pohybových aktivit.
7. Po měsíci přijdete na přeměření a dostanete další jídelníček na další měsíc.
8. Po dvou měsících režimu přijdete na další převážení a dostanete poslední část jídelníčku.
9. Jídelníček vydáváme po měsíci, protože je individuální. Pokud se ukáže, že se nic neděje, tak plán upravíme. Každé tělo reaguje jinak. Samozřejmě když se nebudete moci dostavit, pošleme vám další část e-mailem.
10. V průběhu programu můžete kdykoliv napsat nebo zavolat.
11. Na konci se vyhodnotí výsledky a vy se rozhodnete jak dál.
12. Můžete si plán prodloužit, vybrat jiný nebo se objednat pouze na další měření.

A co potom?

Po skončení daného výživového plánu pro klienty, kteří mají zájem dále pokračovat ve spolupráci a chtějí mít jistotu, že dodržují vše správně a chtějí být stále „pod dohledem“, zahrnuje zvážení/změření a analýzu stávajícího jídelníčku.

Další kontrolní konzultace (bez zakoupení výživového plánu) - cca 30 - 40 min potřebujete-li kdykoliv poradit při snaze zdravě hubnout či v průběhu úpravy a zlepšování svých stravovacích návyků, přestože jste nevyužili spolupráce prostřednictvím některého z výživových plánů, zahrnuje zvážení/změření a analýzu stávajícího jídelníčku.