

CENNIK OBOWIĄZUJĄCY OD 1.05.2024

KONSULTACJE DIETETYCZNE	CENA
Pierwsza konsultacja bez planu żywieniowego (1 osoba)	300 zł
Pierwsza konsultacja bez planu żywieniowego (para)	400 zł
Kontrolna konsultacja + wsparcie psychodietetyczne (1 osoba) Bez planu żywieniowego	170 zł
Kontrolna konsultacja + wsparcie psychodietetyczne (para) Bez planu żywieniowego	280 zł
PLANY ŻYWIENIOWE ORAZ SUPLEMENTACYJNE I ZIOŁOWE	CENA
PLAN ŻYWIENIOWY dla 1 osoby (plan suplementacyjny i/lub ziołowy na 3 miesiące w cenie)	300 zł
PLAN ŻYWIENIOWY dla pary (2 jadłospisy, wspólne potrawy, indywidualne kaloryczności, plan suplementacyjny i/lub ziołowy w cenie dla 1 osoby)	450 zł
DIETA DLA KOBIETY W CIAŻY	350 zł
DIETA DLA SPORTOWCA	350 zł
Wymiana do 7 posiłków (1 osoba)	170 zł
Wymiana do 7 posiłków (para)	220 zł
Modyfikacje jadłospisu (zmiana liczby posiłków, zmiany kaloryczności / rozkładu makroskładników, dostosowanie do nowego rytmu dnia itp.)	80 zł 1 os. / 160 zł 2 os.
Plan suplementacyjny na 3 miesiące	250 zł
Plan ziołowy na 3 miesiące	250 zł
Plan suplementacyjny + plan ziołowy (na 3 miesiące)	350 zł
PAKIETY	CENA
Pakiet wizyt kontrolnych – 4 konsultacje dla 1 osoby	600 zł
Pakiet wizyt kontrolnych – 4 konsultacje dla pary	1000 zł

Pierwsza konsultacja obejmuje:

- omówienie problemu,
- wywiad medyczno-żywieniowy,
- analizę nawyków żywieniowych,
- analizę trybu życia,
- zebranie danych na temat aktywności fizycznej,
- pomiary antropometryczne wraz z analizą składu ciała – pomiary obwodów ciała, aby były możliwie najdokładniejsze, dokonywane są w białej bieliźnie lub lekkim i cienkim ubraniu; badanie analizy składu ciała wykonywane jest na boso, najlepiej w białej bieliźnie (ewentualnie w lekkim ubraniu typu podkoszulek, spodenki),
- analizę typu sylwetki,
- analizę badań laboratoryjnych,

- zlecenie w razie potrzeby badań laboratoryjnych (skierowanie wydaje lekarz lub robisz badania na własny koszt),
- omówienie planu działania, wstępne zalecenia i wskazówki.

Na podstawie zebranych informacji w ciągu 6 dni roboczych otrzymujesz:

- indywidualny plan żywieniowy, który:
 - zawiera po 5 zestawów na każdy posiłek (wykorzystujesz je przez 4 tygodnie do wizyty kontrolnej),
 - jest tak ułożony, abyś nie musiał trzymać się zestawu dnia, tylko wybierał to, na co masz ochotę w danym dniu (np. śniadanie z poniedziałku, obiad z wtorku, a kolacja z czwartku),
 - jest dopasowany do Twoich potrzeb, stanu zdrowia i rytmu dnia,
 - uwzględnia Twoje preferencje żywieniowe (z zachowaniem racjonalnych norm i zasad) – będziesz jadł produkty, które lubisz i nie dostaniesz tych, których nie lubisz,
 - zawiera przepisy do każdej potrawy,
 - uwzględnia listę zakupów na czas diety,
 - zawiera wydruk na lodówkę,
 - uwzględnia wagę produktów w gramach oraz miary domowe (np. 1 sztuka, 1 szklanka, 1 łyżeczka), dzięki czemu nie trzeba ważyć każdego produktu,
- indywidualne zalecenia dodatkowe,
- listę z zamiennikami produktów, gdybyś chciał użyć innych niż przeze mnie zaproponowane,
- plan suplementacyjny i/lub ziołowy na 3 miesiące.

Osoby decydujące się na współpracę w parze otrzymują 2 plany żywieniowe (wspólne potrawy, indywidualnie dopasowane kaloryczności, po 5 różnych propozycji na każdy posiłek).

UWAGA! Nie układam diet wegetariańskich.

Wizyty kontrolne obejmują:

- pomiary antropometryczne wraz z analizą składu ciała,
- ocenę i omówienie dotychczasowych postępów,
- wyjaśnienie ewentualnych wątpliwości bądź problemów, odpowiedzi na pytania,
- analizę badań laboratoryjnych,
- w razie potrzeby zlecenie dodatkowych badań laboratoryjnych (skierowanie wydaje lekarz lub robisz badania na własny koszt),
- ustalenie dalszego planu działania i zaplanowanie modyfikacji pod kątem zaistniałych zmian w budowie ciała,
- wsparcie i motywację.

Wizyty kontrolne odbywają się co 3-4 tygodnie. Wizyta kontrolna odbywająca się po 2 miesiącach od ostatniej traktowana jest jako wizyta pierwsza (obowiązuje wtedy cena 300 zł dla 1 osoby i 400 zł dla pary).