

Balíček „Nezávislý samotář“

Pro koho je tento balíček vhodný?

Pro všechny, kdo si jdou rádi svou vlastní cestou, bez tlaku, svým tempem, ale rádi by si nechali poradit.

Na co se můžete v rámci balíčku těšit?

- **Úvodní sezení** (osobní anamnéza, životní styl, pohybový režim, rodinná anamnéza...) 60 min
- **Rozšířená analýza tělesného složení** (v rámci úvodního sezení)
- **Analýza dosavadních stravovacích návyků** (rozbor 7-10 dnů zapsaného jídelníčku)
- Vypracování **personalizovaného protokolu** (doporučený denní kalorický příjem, nastavení makroživin, pitný režim, navržení vhodného pohybového režimu, případná suplementace)
- **Tištěný e-book** – soubor receptů na 30 skvělých snídaní, svačin, obědů a večeří s postupem přípravy a vypočtenými nutričními hodnotami
- **Tištěný protokol „Monitoring“**
- Následná konzultace s předáním listin, instrukcí a doporučeními (cca po týdnu od úvodního sezení)
- Možnost **využít slevy klienta** na každé další měření (300 Kč základní varianta, 500 Kč rozšiřující)

Klient v tomto režimu získá volnost výběru potravin, jídelníček si skládá sám dle doporučených hodnot, práci mu usnadní soubor receptů sloužících jako inspirace na vyvážená jídla. Pomocí tištěného protokolu „Monitoring“ si může stravu sám zapisovat, spolu s pohybovou aktivitou. Krůček po krůčku si plní své dílčí cíle. Na případné kontrolní měření si sjednává termín dle svých potřeb. U klienta v tomto režimu se již přepokládá základní orientace v oblasti výživy.

**Cena programu „Nezávislý samotář“
Kč**

2 800

Balíček „VIP“

Pro koho je tento balíček vhodný?

Tento program je navržený pro ty, kdo mají za sebou sérii neúspěšných pokusů zhubnout/upravit režim, které se již negativně projevily na jejich vztahu k jídlu, sobě samým a ovlivňují jejich život víc, než by si sami přáli. Cítí se být ztraceni a potřebují pravidelnou podporu, pevné vedení, chtějí už jednou pro vždy skončit s dietami a začít žít zdravěji – komplexně.

Na co se můžete v rámci 8týdenního VIP balíčku těšit?

- **Úvodní sezení** (osobní anamnéza, životní styl, pohybový režim, rodinná anamnéza) 60 minut
- Rozšířená analýza tělesného složení (v rámci úvodního sezení)
- Analýza dosavadních stravovacích návyků (rozbor 7-10 dnů zapsaného jídelníčku)
- Vypracování personalizovaného protokolu (doporučený denní kalorický příjem, nastavení makroživin, pitný režim, navržení vhodného pohybového režimu, případná suplementace)
- Tištěný e-book – soubor receptů na 30 skvělých snídaní, svačin, obědů a večeří s postupem přípravy a vypočtenými nutričními hodnotami
- **Následná konzultace** s předáním listin, instrukcí a doporučeními (cca po týdnu od úvodního sezení)
- **Týdenní vedený monitoring** – vždy ve smluvený den probíhá online konzultace, kde klient předloží/zašle týdenní zápis stravy a pohybu, obdrží komentář, možné návrhy a změny v jídelníčku a denním režimu, má prostor pro dotazy, podporu. Na formě průběhu se domluví na osobní konzultaci (délka cca 30 min dle potřeby).
- **Kontrolní základní Inbody analýza** – po měsíci první větší kontrolní měření, kontrola průběhu hubnutí, případné změny v jídelníčku a režimu (30 minut)
- **Závěrečné kontrolní rozšířené měření** – po 8 týdnech intervence klient podstoupí rozšířené měření, vyhodnocení průběhu programu a z něj vyplývající doporučení „co dál?“

Klient v tomto režimu získá pocit „pevné ruky a podpory“. Po první konzultaci si odnáší kompletní záznam o svém tělesném složení, na druhé konzultaci dostane zpětnou vazbu ke svému stávajícímu stravování a již odchází s personalizovaným plánem. Má nastavené hodnoty, podle nichž si sestavuje svůj týdenní jídelníček dle vlastních preferencí. Inspiraci na vyvážená jídla hledá v tištěném e-booku s příklady jídel. Učí se samostatnosti a sebedůvěry v rámci stravování. Po dobu 8 týdnů si vede záznamy o stravování, pohybu a předkládá je každý týden ke komentáři, kde

je veden k tomu, co případně zlepšit, udělat jinak. Je zde prostor pro řešení praktických či jiných překážek, dotazů na často nelehké cestě za změnou. Po měsíci absolvuje první měření a po 2 měsících druhé, detailnější měření v poradně.

**Cena programu „VIP“
KČ**

5 400

Balíček „Mám rád tabulky“

Pro koho je tento balíček vhodný?

Pro všechny, kdo potřebují k životu tabulky. V našem případě s přesným rozpisem co, kolik a kdy mají jíst. Preferují k dosažení cílů dril a nechce se jim nad skladbou jídelníčku přemýšlet. Zkrátka funkčně založená intervence s výsledky.

Na co se můžete v rámci balíčku těšit?

- **Úvodní sezení** (osobní anamnéza, životní styl, pohybový režim, rodinná anamnéza) 60 minut
- **Rozšířená analýza tělesného složení** (v rámci úvodního sezení)
- **Analýza dosavadních stravovacích návyků** (rozbor 7-10 dnů zapsaného jídelníčku)
- **Vypracování personalizovaného protokolu** (doporučený denní kalorický příjem, nastavení makroživin, pitný režim, navržení vhodného pohybového režimu, případná suplementace)
- **Vypracování 14 denní intervence na míru** – do detailu vypracovaný ukázkový jídelníček na 14 dní
- **Tištěný e-book** – soubor receptů na 30 skvělých snídaní, svačín, obědů a večeří s postupem přípravy a vypočtenými nutričními hodnotami
- **Tištěný protokol „Monitoring“** pro snazší plánování a plnění cílů
- Následná konzultace s předáním listin, instrukcí a doporučeními (cca po týdnu od úvodního sezení)
- Možnost využít **slevy klienta** na každé další měření (300 Kč základní varianta, 500 Kč rozšiřující)

Klient v tomto balíčku získá do detailu vypracovaný jídelníček s přesnou gramáží surovin poskládaných do dne tak, aby splňoval jak individuální nutriční kritéria (kalorie – makro a mikroživiny), tak praktickou stránku věci – seděl klientovi na jeho denní režim. Klientovi bude

zároveň doporučena vhodná pohybová aktivita – typ, délka, frekvence; spolu s případnou suplementací (ideálně v návaznosti na krevní rozbor). Pomocí tištěného protokolu „Monitoring“ si může stravu sám zapisovat, spolu s pohybovou aktivitou. Systematicky a spořádaně plní své dílčí cíle, jednotlivá denní schémata může aplikovat v libovolném pořadí a délce. Na případné kontrolní měření si sjednává termín dle svých potřeb.

**Cena programu „Mám rád tabulky“
KČ**

3 800

Netrefila jsem se Vám ani s jedním balíčkem do Vašich potřeb? Kontaktujte mě, sdělte mi své představy a můžeme vytvořit schéma služby Vám na míru. Těším se na naši spolupráci.