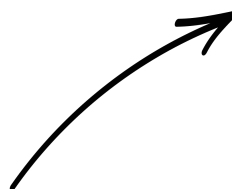
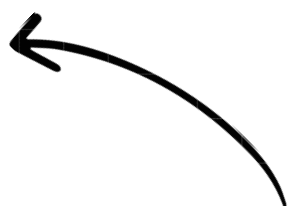


Oferta współpracy

Jednorazowa konsultacja Schemat żywieniowy (30 dni)



Treningi

Pełna opieka
dietetyczna



Gotowe schematy żywieniowe



Działalność
szkoleniowa



Pełna opieka dietetyczna

Rozpoczęcie współpracy poprzedza wypełnienie **ankiety żywieniowej**.

Po zapoznaniu się z ankietą przekazuję informację o podjęciu współpracy oraz ustalamy sobie termin spotkania (wizyta stacjonarna w gabinecie w Wadowicach lub zdalna za pomocą komunikatora **google meet** lub **whatsapp**).

Na spotkaniu omawiamy wszystkie aspekty związane z żywieniem - robimy to w oparciu o **ankietę żywieniową** (omawiamy cele współpracy, ustalamy schemat żywienia, ilość posiłków, możliwości na przygotowanie posiłków, suplementację, kwestię badań).

Przedstawiam również w jaki sposób prowadzę współpracę oraz w jaki sposób kontrolujemy postępy.

Po zakończonej konsultacji otrzymujesz ode mnie **dziennik**

żywieniowy który musisz wypełnić (3 dni).



ANKIETA ŻYWIENIOWA

Numer telefonu:

E-mail:

1. Imię i nazwisko:
2. Data urodzenia:
3. Masa ciała w kg:
4. Wzrost w cm:
5. Szacowany poziom tkanki tłuszczowej:
6. Cel diety:
7. Masa docelowa w kg:
8. Planowany czas realizacji celu:
9. Rodzaj współpracy (Stacjonarna – Gabinet w Wadowicach, Zdalna):
10. Stan zdrowia:
 - choroby przewlekłe:
 - zżywane leki:
11. Czy występują lub występowały kiedykolwiek (jak tak to jakie) problemy z:
 - glikemią? :
 - układem krążenia?:
 - gospodarką lipidową?:
 - przewodem pokarmowym?:
 - miesiączką?:
 - tarczycą?:
 - gospodarką żelazem (anemia)?:
 - układem odpornościowym?:
 - zaburzeniami i nastroju?:
 - aparatem ruchu?:
12. Czy zdarzają Ci się niekontrolowane napady głodu? :
13. Aktualna ogólnie rozumiana aktywność dzienna w skali od 1 do 10:
14. Rodzaj, czas i częstotliwość aktywności (w skali tygodnia):

Pełna opieka dietetyczna

Po odesłaniu **dziennika żywieniowego** potrzebuję do **7 dni roboczych** na przygotowanie kompletnego schematu żywieniowego który zawiera m.in.:

-**określoną** wartość kcal

-**podział** na określoną ilość posiłków w oparciu o system funkcjonowania

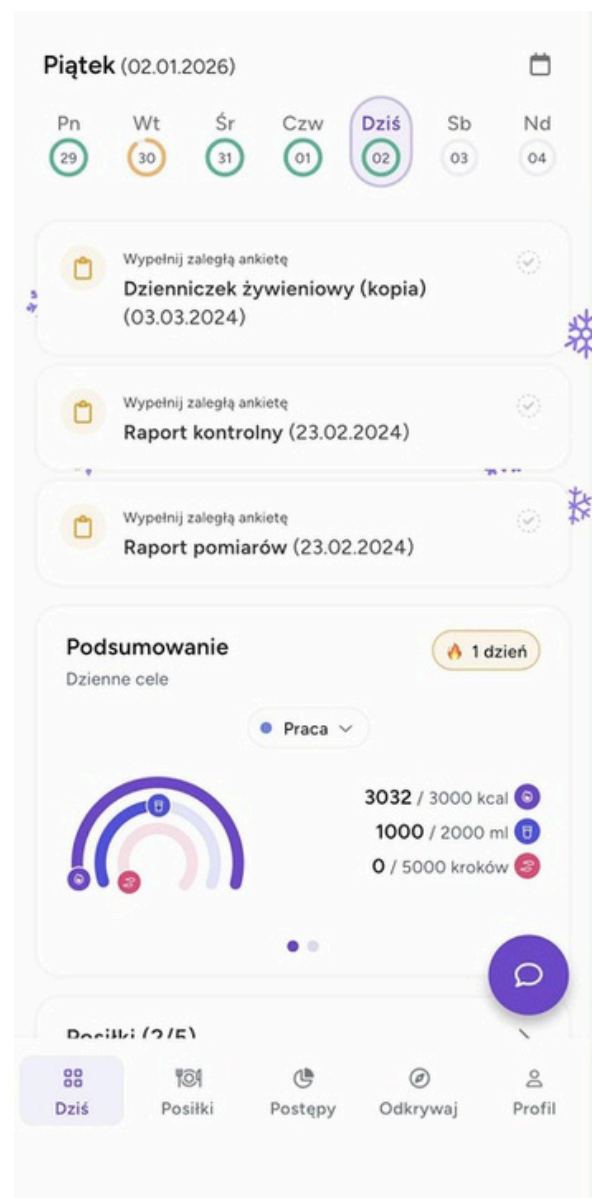
-**suplementację**

-**listę zakupów**

-**system** monitorowania efektów

-**system** monitorowania kroków

CAŁOŚĆ zostaje udostępniona w mobilnej aplikacji **alloweat** na Twoim telefonie. Dzień w którym udostępniam schemat jest dniem rozpoczęcia przez nas współpracy



Płatność

Pakiet abonamentów	
1 msc	250 zł
3 msc	600 zł
6 msc	1100 zł

*jeśli zakupisz pakiet na **3 miesiące** to data rozpoczęcie naszej współpracy przypada na dzień udostępnienia przeze mnie schematu do aplikacji
(np. 12.01-12.03)

W ramach podjętej współpracy wszystkie **wizyty kontrolne, zmiany w schemacie żywieniowym** są zawarte w abonamencie. W trakcie współpracy nie ponosisz żadnych dodatkowych kosztów. Dodatkowo, utrzymujemy ze sobą **stały kontakt** przez komunikator WhatsApp



Schemat żywieniowy (30 dni)

Schemat żywieniowy przygotowuje w oparciu o wypełnioną **ankietę żywieniową** w której są zawarte informacje na temat występujących chorób, lubianych/nielubianych produktów, preferowanej liczby posiłków, rodzaju pracy, możliwości przygotowania posiłków itd.

Każdy schemat zawiera **8 propozycji** na każdy posiłek z możliwością wymiany oraz dostępem do bazy blisko 8000 przepisów.

Od dnia przesłania ankiety żywieniowej potrzebuję do 7 dni roboczych na przygotowanie schematu oraz udostępnienie go w **aplikacji mobilnej**.

Schemat zostaje udostępniony na 30 dni. Po upływie tego okresu można przedłużyć abonament w następujących formach:

1 msc 3 msc 6 msc

Dodatkowo istnieje możliwość jednorazowej konsultacji w celu omówienia postępów, wprowadzenia zmian w schemacie.



Płatność

Przygotowanie schematu żywieniowego wraz z udostępnieniem na pierwsze 30 dni - **159 zł**

Przedłużenie dostępu do aplikacji:

1 msc - 49 zł

3 msc - 129 zł

6 msc - 250 zł

Jednorazowa konsultacja w celu omówienia postępów/wprowadzenia zmian - **119 zł**



Jednorazowa konsultacja

Jednorazowa konsultacja skierowana jest do osób, które chcą omówić dany temat żywieniowy, postępowanie w jednostce chorobowej lub po prostu zgłębić jakiś temat.

Spotkanie poprzedza uzupełnienie **ankiety żywieniowej**. W ramach konsultacji spotykamy się video rozmowie podczas której omawiamy dany temat. Spotkanie nie jest ograniczone w czasie - poświęcę Ci tyle czasu ile będzie potrzeba, aby wyczerpać temat w 100% oraz odpowiedzieć na wszystkie **Twoje pytania**. Po naszym spotkaniu dostaniesz na meila plik **PDF** z podsumowaniem spotkania oraz potencjalnymi wskazówkami.

Cena: 129 zł



Działalność szkoleniowa

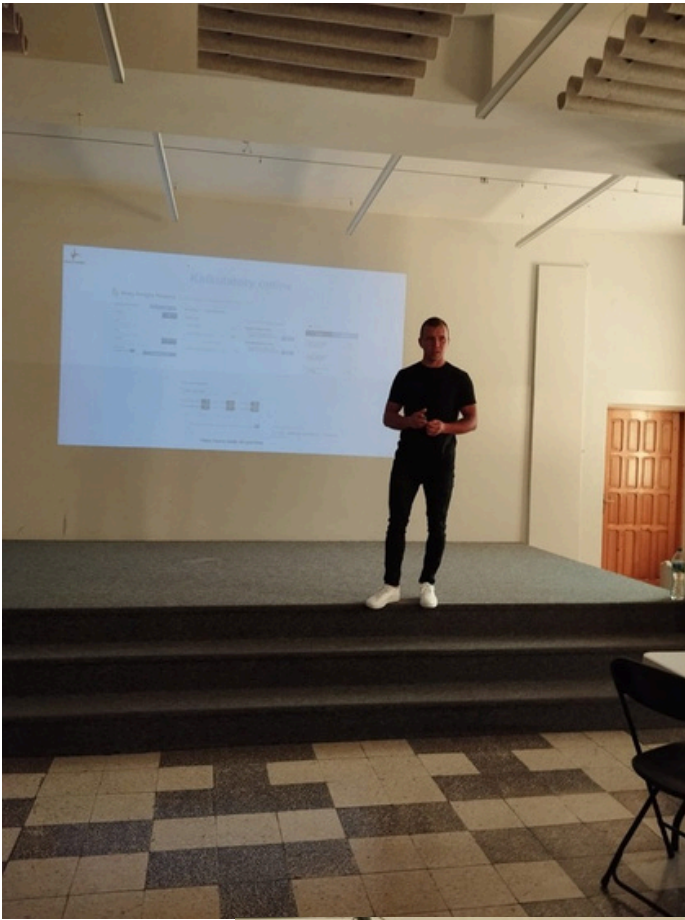
Zrealizuje **warsztaty/szkolenia** z tematyki odżywiania w Twojej firmie, szkole etc.

Harmonogram szkolenia będzie obejmował część **teoretyczną** w której poruszę treści związane z tematyką odżywiania oraz część **praktyczną** w trakcie której będzie można zadawać pytania.

W celu ustalenia ceny oraz tematyki szkolenia zapraszam do kontaktu!



Działalność szkoleniowa



Treningi

Aktualnie prowadzę treningi personalne na siłowni **EasyGym** w Wadowicach.

W celu poznania **oferty treningowej** proszę o kontakt w wiadomości prywatnej.

