




## CENÍK VÝŽIVOVÉHO PORADENSTVÍ

TĚLESNÁ ANALÝZA NA PŘÍSTROI INBODY 230		
	<p>Základní analýza bez interpretace (10 min.) Zahrnuje zjištění množství tukové a svalové tkáně, bazální metabolismus, poměr pasu a boků a další základní údaje. Služba je bez konzultace.</p>	200 Kč
	<p>Komplexní analýza bez interpretace (20 min.) Zahrnuje zjištění množství tukové a svalové tkáně, bazální metabolismus, poměr pasu a boků, viscerální (útrobní tuk), množství proteinů, minerálů a vody. Analýza obsahuje 12 stránkovou analýzu Vašeho těla. Služba je bez konzultace.</p>	500 Kč
<p>Základní tělesná analýza na InBody 230 vč. interpretace a zhodnocení výsledků (30 min.) Zahrnuje zjištění množství tukové a svalové tkáně, bazální metabolismus, poměr pasu a boků a další základní údaje. Služba je vč. odborné konzultace.</p>		390 Kč
<p>Komplexní tělesná analýza na InBody 230 vč. interpretace a zhodnocení výsledků (45 min.) Zahrnuje zjištění množství tukové a svalové tkáně, bazální metabolismus, poměr pasu a boků, viscerální (útrobní tuk), množství proteinů, minerálů a vody. Analýza obsahuje 12 stránkovou analýzu. Služba je vč. odborné konzultace.</p>		690 Kč
<p>Individuální konzultace (30 min.) zhodnocení dosavadního režimu, případná úprava, zodpovězení otázek. S sebou – sepsání stávajícího jídelníčku 3-5 dnů.</p>		250 Kč
<p>Individuální konzultace (60 min.) podrobnější zhodnocení dosavadního stereotypu, nastavení nového režimu, základní vzdělání ohledně stravy a zdravého životního stylu, doporučení. S sebou – sepsání stávajícího jídelníčku 3-5 dnů.</p>		500 Kč
<p>Výstupní zpráva z individuální konzultace výstupní zpráva z konzultace, podrobné tipy a doporučení</p>		250 Kč

## VÝŽIVOVÝ PLÁN NA MÍRU



Individuální výživový plán je určen pro klienty, kteří chtějí něco změnit. Ať už redukovat hmotnost, nabrat svalovou tkáň nebo se jen cítit lépe.

Individuální výživový plán zahrnuje:

1. konzultace (55 min.) - vstupní diagnostika (komplexní tělesná analýza na přístroji InBody 230 vč. zhodnocení, vstupní dotazník - zdravotní a rodinná anamnéza, denní režim, pohybové aktivity, chuťové preference, potravinové alergie, analýza stávajícího jídelníčku a stravovacích návyků)
2. konzultace (55 min.) – předání individuálního výživového plánu na 7 dní (vhodně držet po dobu jednoho měsíce) vč. návrhu vhodné pohybové aktivity, vzdělávání v oblasti zdravé výživy dle potřeb klienta
3. konzultace (30 min.) – kontrolní měření - základní analýza na InBody 230 včetně zhodnocení a srovnání výsledků

*Plán zahrnuje 1 měsíční on-line servis (konzultace po mailu či v nutných případech telefonicky).*

CENA CELKEM

2 900 Kč

## PARTNERSKÝ VÝŽIVOVÝ PLÁN

Partnerský výživový plán je určen pro páry, které chtějí společně upravit své stravovací návyky. Partneri obdrží 2 různé výživové plány sestavené ze stejných potravin, ale v jiném množství.



Partnerský výživový plán zahrnuje:

1. konzultace (90 min.) - vstupní diagnostika pro každého z partnerů (komplexní tělesná analýza InBody 230, vstupní dotazník - zdravotní a rodinná anamnéza, denní režim, pohybové aktivity, chuťové preference, potravinové alergie, analýza stávajícího jídelníčku a stravovacích návyků)
2. konzultace (55 min.) – předání 2x výživového plánu na 7 dní (vhodné dodržovat po dobu jednoho měsíce) vč. návrhu vhodných pohybových aktivit, vzdělávání v oblasti zdravé výživy dle potřeb klienta
3. konzultace (45 min.) – kontrolní měření - základní analýza na InBody 230 včetně zhodnocení a srovnání výsledků

*Plán zahrnuje 1 měsíční on-line servis (konzultace po mailu či v nutných případech telefonicky).*

CENA CELKEM

4 500 Kč

## VÝŽIVOVÝ PLÁN NA MÍRU

### VÝŽIVOVÝ PLÁN PRO DĚTI

Výživový plán pro vaše dítě/děti je určen **těm rodičům, kteří chtějí zlepšit zdravotní stav svého dítěte pomocí zdravého životního stylu.**



výživový plán zahrnuje:

1. konzultace (55 min.) - vstupní diagnostika (komplexní **tělesná** analýza na **přístroji InBody 230 vč.** zhodnocení, vstupní dotazník - zdravotní a rodinná anamnéza s pomocí **rodičů**, denní režim, pohybové aktivity, **chuťové** preference, potravinové alergie, analýza stávajícího **jídelníčku** a stravovacích **návyků**)
2. konzultace (55 min.) – **předání** individuálního výživového plánu na 7 dní (vhodně držet po dobu jednoho **měsíce**) **vč.** návrhu vhodné pohybové aktivity, popovídání si s **dítětem** o **důležitosti** zdravého stravování a s ním spojených **benefitů**
3. konzultace (30 min.) – kontrolní **měření** - základní analýza na InBody 230 **včetně** zhodnocení a srovnání **výsledků**

Plán zahrnuje 1 **měsíční** on-line servis a seznam **doporučených svačtin** do školy

CENA CELKEM

2 500 Kč

## NÁSLEDNÁ PÉČE PRO KLIENTY S INDIVIDUÁLNÍM VÝŽIVOVÝM PLÁNEM

Kontrolní konzultace se základním **měřením** (30 min.)

Zahrnuje základní analýzu na InBody 230, srovnání výsledků, rozbor dodržování jídelníčku, vzdělávání v oblasti výživy dle potřeb klienta.

350 Kč

**Následný udržovací jídelníček nebo přepočítání výživového plánu**

**Týká se klientů, kteří mají zájem o udržovací jídelníček (možnost nových receptů) nebo potřebují změnit nastavení živin v průběhu spolupráce (např. z důvodu těhotenství či zařazení vyšší sportovní aktivity atd.).**

1 200 Kč

ON-LINE SERVIS na 1 **měsíc**

Pomocí e-mailu či telefonu je možno se radit s **poradcem** a konzultovat vše, co se týká **individuálního plánu**.

250 Kč