

Nutriční terapie ● ● — ●

Nutriční terapeutka

Lenka Lehovičová, DiS.



Individualita

Odbornost

Udržitelnost

SLUŽBY A CENÍK:

- **Měření na InBody**
 - Základní analýza (10 min) - 200 Kč
 - Komplexní analýza (30 min) - 500 Kč
- **Úvodní konzultace při dlouhodobé spolupráci (60 min) - 1200 Kč**
 - Podrobná analýza současného stravování
 - Stanovení cílů a realistického plánu změn
 - První nahlédnutí do teorie výživy a její aplikování do praxe pro dlouhodobou udržitelnost
 - Nastavení nutričního plánu včetně rámcového jídelníčku s ohledem na zdravotní stav a životní styl
- **Kontrolní konzultace (45 min) - 1000 Kč**
 - Vyhodnocení pokroku
 - Úprava nutričního plánu
 - Předání nových znalostí v teorii výživy
 - Motivace a podpora
- **Možnosti jednorázové spolupráce (45 min) - 1000 Kč**
 - / Analýza a vyhodnocení jídelníčku
 - / Zodpovězení konkrétních otázek ve světě výživy a suplementace
 - / Analýza a vyhodnocení vhodného příjmu energie a poměru makroživin

Během dlouhodobé spolupráce zaručuji online či offline formu komunikace v případě potřeby