

Cennik i oferta gabinet Glinojek

Pierwszy miesiąc współpracy

- Konsultacja z dokładnym wywiadem żywieniowo – zdrowotnym
- Indywidualny jadłospis 10-dniowy do powtarzania (10 różnych propozycji na każdy posiłek)
- Nieograniczony kontakt mailowy i wsparcie
- Analiza wyników badań
- Indywidualny plan suplementacji
- Indywidualne zalecenia
- Omówienie głównych problemów i sposobów ich rozwiązywania
- Wskazówki do jadłospisu, jak podejść do niego elastycznie
- Strategia włączania zmian w stylu życia

300 zł

Każdy kolejny miesiąc współpracy

- Konsultacja kontrolna
- Nowy indywidualny jadłospis 10-dniowy do powtarzania (10 różnych propozycji na każdy posiłek)
- Nieograniczony kontakt mailowy i wsparcie
- Analiza wyników badań
- Zmiany w suplementacji i zaleceniach, jeśli potrzeba
- Omówienie głównych problemów i sposobów ich rozwiązywania
- Aktywna praca z nawykami
- Dodatkowe materiały w zależności od potrzeb

180 zł

Praca na dzienniczku żywieniowym (*bez indywidualnego jadłospisu*)

PIERWSZY MIESIĄC:

- Konsultacja z dokładnym wywiadem żywieniowo – zdrowotnym
- Przykładowy jadłospis 5 dni dostosowany do problemu / choroby
- Nieograniczony kontakt mailowy i wsparcie
- Analiza wyników badań
- Indywidualny plan suplementacji
- Indywidualne zalecenia
- Omówienie głównych problemów i sposobów ich rozwiązywania
- Wskazówki do jadłospisu, jak podejść do niego elastycznie
- Strategia włączania zmian w stylu życia

200 zł

KAŻDY KOLEJNY MIESIĄC:

- Konsultacja
- Nieograniczony kontakt mailowy i wsparcie
- Analiza wyników badań
- Zmiany w suplementacji i zaleceniach, jeśli potrzeba
- Omówienie głównych problemów i sposobów ich rozwiązywania
- Strategia włączania zmian w stylu życia

120 zł

Cennik i oferta gabinet Glinojek

KONSULTACJE

Pierwsza konsultacja

- Konsultacja 60 min
- Analiza dotychczasowego żywienia
- Analiza wyników badań
- Pomoc w oszacowaniu zapotrzebowania kalorycznego
- Pomoc w określeniu kierunku dalszej drogi
- Pomoc w znalezieniu rozwiązania kluczowych problemów
- Wskazanie kierunku ewentualnej dalszej diagnostyki
- Ustne zalecenia dotyczące dalszego postępowania
- Ustalenie strategii włączania zmian w stylu życia

150 zł

Kolejna konsultacja

- Konsultacja 30 min
- Analiza dotychczasowego żywienia
- Analiza wyników badań
- Pomoc w określeniu kierunku dalszej drogi
- Pomoc w znalezieniu rozwiązania kluczowych problemów
- Wskazanie kierunku ewentualnej dalszej diagnostyki
- Ustne zalecenia dotyczące dalszego postępowania
- Ustalenie strategii włączania zmian w stylu życia

90 zł

Gabinet znajduje się na ul. Płockiej
13J, Salon Victoria.

W razie dodatkowych pytań proszę pisać lub dzwonić śmiało!

poradnia@kbednarska.pl

tel: 578 018 957