

# CENNÍK SLUŽIEB

## 50 min. konzultácia: VYPOČUJEM, PORADÍM

Niekedy sa len proste potrebujete porozprávať s niekým, kto si vás trpezlivo vypočuje a má dostatok času prejsť si s vami podrobne, čo vás trápi. Ale o čo je to lepšie, ak vám dokáže aj odborne a profesionálne poradiť? Na konzultácii vám dám konkrétne tipy, ako si vyskladať jedálniček, ako spolu kombinovať potraviny s ohľadom na vaše diétne obmedzenia, ako si doplniť chýbajúce živiny, vitamíny či minerálne látky. Môžete sa ma pýtať na čokoľvek ohľadom výživy a verím, že vám budem vedieť kompetentne poradiť.

**CENA: 79 eur**

## 50 min. konzultácia: VYPOČUJEM, PORADÍM + vzorový stravovací plán

Niekedy slová (a poznámky) nestačia a potrebujete mať aj presné, jasné inštrukcie na papieri. Vzorový stravovací plán síce nie je vypracovaný pre každého klienta na mieru, ale je vždy zameraný na konkrétne ochorenie alebo situáciu, v ktorej sa nachádzate. K dispozícii sú stravovacie plány pre diabetikov, potravinových alergikov, ľudí s tráviacimi ťažkosťami - či už ide o šetriacu stravu, stravu s nízkym obsahom vlákniny, FODMAP diétu a mnohé ďalšie, pre ľudí so zvýšeným cholesterolom alebo kyselinou močovou, pre tehotné ženy alebo aj pri snahe otehotnieť.

**Rozsah vzorového stravovacieho plánu je cca 10 strán konkrétnych odporúčaní + recepty**

*Ak by som pre vaše ochorenie alebo kombináciu ochorení nemala k dispozícii vzorový stravovací plán, odporučím vám konzultáciu bez stravovacieho plánu alebo vypracovanie stravovacieho plánu na mieru.*

**CENA: 129 eur**

## POĎME SPOLU PÁTRAŤ PO PROBLÉME

**1 úvodná konzultácia (50 min.) + 4 kontrolné 30-min. konzultácie + online podpora**

Niekedy už na začiatku viete, že to bude na dlho. Možno ešte len pátrate po pôvode vašich zdravotných ťažkostí, potrebujete si nastaviť eliminačnú diétu a hľadáte niekoho, kto vás týmto procesom bude sprevádzať. Niektoré problémy nemajú rýchle alebo jednoznačné riešenie a vtedy je nesmierne nápomocné, ak sa máte na koho obrátiť.

Vhodné pri potravinových alergiách a intoleranciách, tráviacich ťažkostiach, redukcii hmotnosti a ďalších

**CENA: 199 eur**

## POĎME SPOLU VYPRACOVAŤ STRAVOVACÍ PLÁN NA MIERU:

**1 úvodná konzultácia + stravovací plán na mieru + 1 kontrolná konzultácia:**

Stravovací plán na mieru je investícia. Našťastie je vypracovaný tak, aby ste ho mohli používať dlhodobo, s ohľadom na váš denný aj pracovný režim, individuálne intolerancie aj chuťové preferencie.

Pred jeho zhotovením nás čaká konzultácia, na ktorej si urobíme podrobnú anamnézu vašich stravovacích zvyklostí a zdravotného stavu. Samotné zhotovenie stravovacieho plánu následne trvá cca 4 týždne. V cene je aj kontrolná konzultácia, aby sme sa uistili, že Vám stravovací plán vyhovuje, slúži a spĺňa všetky vaše požiadavky.

*Kapacity na zhotovenie stravovacieho plánu na mieru sú obmedzené a niekedy nie je v mojich silách poskytnúť túto službu každému záujemcovi. Napíšte mi prosím a dohodneme sa.*

**CENA: 370 eur**