



SLUŽBY

- **zhodnocení** dosavadního stravování
- analýza složení těla včetně interpretace výsledků
- **stanovení** ideální váhy, výpočet energetické spotřeby
- **zohlednění dosavadního stravování / životního stylu, zaměstnání, časových možností, potravinových alergií, stravovacích preferencí, vlivu fyzické zátěže, stresu, zdravotního stavu**
- **sestavení jídelníčku** přímo na míru klienta
- **pravidelné konzultace**
- **pravidelná kontrola**, přeměření tělesného složení
- jídelníčky tvořené z běžně dostupných potravin
- **klientský servis** – online / telefonická podpora
- **nákupní seznam** – BONUS NAVÍC k individuálnímu jídelníčku na 1 týden
- **ZDARMA NAVÍC k programu** - 3 x **trénink** kruhového cvičení **MILON** s možností vstupu do fitness



TYPY JÍDELNÍČKŮ

- pro optimální stravování
- redukční jídelníček
- jídelníček „**5 x jinak**“ (více variant)
- jídelníček pro osoby se specifickými požadavky:
 - vegetariánský / veganský
 - bez lepku
 - bezlaktózový
 - jiné specifické požadavky



VÝUKA STRAVOVÁNÍ

1.000 Kč / člen, 1.200 Kč / nečlen

- volba správných potravin při nakupování
- vybudování správných stravovacích návyků
- jak si sestavit vyvážený jídelníček
- výživa při sportování
- jak číst na obalech potravin
- význam jednotlivých živin
- tipy na zpestření jídelníčku
- důležitost bílkovin

Výuka stravování je vhodná pro ty, kteří se ve výživě již trochu orientují a chtějí vědět, kolik energie a jaké množství mají přijmout adekvátně na své individuální potřeby a cíle.



STARTOVACÍ PROGRAM 3 MĚSÍCE

- úvodní konzultace / vstupní diagnostika
- analýza složení těla + interpretace výsledků
- stravovací návyky
- rozbor současného stravovacího režimu klienta
- sestavení nutričního plánu dle cílů klienta
- klient obdrží úvodní **JÍDELNÍČEK** na **1 týden** + navazující **JÍDELNÍČEK „5 x jinak“** s více variantami
- klientský servis – online / telefonická podpora
- pravidelná kontrola / přeměření
- v prvním měsíci **4 konzultace** spojené s měřením, v dalších měsících 2 konzultace spojené s měřením
- **ZDARMA NAVÍC** - 3 x **trénink** kruhového cvičení **MILON** zdarma s možností vstupu do fitness

1. SEZENÍ

Vstupní konzultace s kompletní analýzou složení těla + interpretace výsledků, stanovení cílů a další spolupráce.

2. SEZENÍ

Předání sestaveného individuálního výživového plánu na základě složení těla.

3. SEZENÍ

Kontrolní měření změn ve složení těla + edukace a další vedení, dotazy.

Navazují další konzultace pro sledování vývoje, udržování motivace, poskytování podpory a stále nových informací na poli výživy (nakupování, inspirace, recepty apod.). Tyto kontroly jsou důležité i pro udržování dosažených výsledků.

Cena: 1.900 Kč měsíčně / člen, 2.090 Kč / nečlen

(V ceně služby v hodnotě 7.030 Kč / člen nebo 8.510 Kč / nečlen)



NAVAZUJÍCÍ PROGRAM + CENÍK