

CENNIK

Pierwsza wizyta - 100 zł

Czas trwania 60-90 minut. W trakcie wizyty przeprowadzony zostanie szczegółowy wywiad żywieniowy, który przybliży sposób odżywiania się pacjenta, jego zwyczaje i preferencje kulinarne. Przed pierwszą wizytą warto przygotować dzienniczek żywieniowy (zapis wszystkich spożytych posiłków w jak najdokładniejszej formie), na podstawie którego można ocenić dotychczasowy sposób odżywiania się pacjenta. Ponadto w trakcie wizyty analizowany jest stan zdrowia pacjenta. Warto zabrać ze sobą wyniki ostatnich badań krwi, a także listę leków i suplementów, które aktualnie się zażywa. W przypadku osób z nadwagą/ otyłością będziemy próbować znaleźć przyczynę. W trakcie wizyty zostanie przeprowadzona analiza składu ciała, która pozwoli nam określić parametry takie jak masa ciała, zawartość tkanki tłuszczowej, zawartość tkanki mięśniowej, zawartość wody, wiek metaboliczny. Pomiaru dokonuje się na boso, dlatego najlepiej założyć łatwe do ściągnięcia skarpetki/podkolanówki. Następnym etapem jest ustalenie planu terapii żywieniowej.

Wizyty kontrolne - 80zł

Czas trwania 30-45 minut. W trakcie wizyty kontrolnej, przeprowadzona zostanie analiza postępów pacjenta. W tym celu ponownie przeprowadzone zostaną pomiary antropometryczne i analiza składu ciała. Ponadto omówiony zostanie przebieg diety pacjenta, wspólnie ocenimy czy obecny plan żywieniowy spełnia oczekiwania pacjenta i przynosi odpowiednie efekty.

Ceny jadłospisów indywidualnych:

7 dni - 110 zł (każdy zestaw należy powtórzyć cztery razy w ciągu miesiąca)

14 dni - 170zł (każdy zestaw należy powtórzyć dwa razy w ciągu miesiąca)

30 dni - 250 zł (zestawy nie powtarzają się)

Porady żywieniowe i opracowanie indywidualnych zaleceń żywieniowych - 100 zł

Czas trwania 45-90 minut. Rozwiązanie idealne dla:

- osób zdrowych, o prawidłowej masie ciała, które chcą upewnić się, że ich sposób odżywiania jest prawidłowy.
- rodziców, którzy chcą zapewnić optymalny sposób żywienia swoim dzieciom
- kobiet w ciąży i karmiących
- sportowców
- osób niejedzących mięsa
- seniorów, którzy chcą cieszyć się zdrowiem jeszcze przez długie lata
- osób odchudzających się samodzielnie

PAKIETY

Pakiet rodzinny - rozwiązanie idealne dla par, rodziców i dzieci, rodzeństwa.

Pierwsza wizyta (dla dwóch osób)- 150zł (zamiast 2 x 100zł)

Kolejne wizyty - 120zł (zamiast 2 x 80zł)

Ceny jadłospisów indywidualnych:

7 dni- 160 zł (zamiast 2 x 110zł)

14 dni- 250zł (zamiast 2 x 170zł)

30 dni- 380 zł (zamiast 2 x 250zł)

Jadłospisy w pakiecie rodzinnym przygotowywane są w oparciu o te same potrawy (z uwzględnieniem indywidualnych preferencji kulinarnych). Każda osoba otrzymuje jednak jadłospis opierający się na indywidualnym zapotrzebowaniu na energię i składniki odżywcze.

KONTAKT TELEFONICZNY I MAILOWY DLA WSZYSTKICH BYŁYCH I OBECNYCH
PACJENTÓW PORADNI - BEZPŁATNY.