

CENÍK (výživový terapeut – terapie jídlem, psychologické terapie, osobní koučink, fitness služby)

- veškeré terapie (kromě výživy) praktikuji tzv. „KVANTOVOU TECHNIKOU“

Tělesná diagnostika - InBody 230:

Základní analýza složení těla na přístroji InBody 230 + viscerální tuky:

Měření bez interpretace (základní cena)	200,- Kč
Měření s interpretací	300,- Kč

- tělesná voda, tělesný tuk, svalová hmota, bez-tuková hmota, váha
- BMI, procentuální podíl tělesného tuku, poměr pasu k bokům (WHR)
- doporučení minimální kalorické potřeby (BMR)
- hodnocení tukové a svalové tkáně
- doporučení pohybových aktivit
- stanovení denního energetického příjmu
- podkožní/útrobní (viscerální) tuk

Celková analýza složení těla na přístroji InBody 230:

Měření s interpretací	600,- Kč
-----------------------	----------

- vnitro/mezibuněčná voda, tělesný tuk, svalová hmota, bez-tuková hmota, váha
- podkožní/útrobní (viscerální) tuk
- bílkoviny, minerální látky, mineralizace kostí, retence vody
- BMI, procentuální podíl tělesného tuku, poměr pasu k bokům (WHR)
- doporučení minimální kalorické potřeby (BMR), buněčná hmota
- hodnocení tukové a svalové tkáně
- denní režim, pitný režim a pohybový režim
- doporučení pohybových aktivit a denního energetického příjmu

Výživové poradenství/terapie jídlem, psych. terapie, osobní koučink:

- veškeré terapie praktikuji tzv. „KVANTOVOU TECHNIKOU“

VE ZLÍNĚ v poradně nebo ON-LINE SLUŽBA „SKYPE“ (ČR i zahraničí):

Podrobná (ÚSTNÍ) analýza stávajícího jídelníčku, doporučení stravy včetně měření přístrojem InBody 230/terapie - koučink (60-120 min.)	600,- až 1.500,- Kč
Psych. terapie/osobní koučink – kvantová technika (60-120 min) – odstr. psych. bloků a zažitých mentálních vzorců/vedení k vašemu cíli	600,- až 1.500,- Kč

Nutriční výživové plány (jídelníčky na míru):

Pozn.: (svoje nutriční plány zaměřuji HLAVNĚ na to, abych klientovi pomohla k porozumění – abych ho naučila rozumět svému tělu, pochopit ho, jak funguje, jak také funguje ve spojení se stravou, učím klienta naslouchat svému tělu atd., protože bez toho mu sám o sobě ŽÁDNÝ JÍDELNÍČEK NEMUSÍ POMOCI! ☺ – jídelníčky jsou v mých plánech jako jedna ze složek – nutných k pochopení celé problematiky těla a stravy ve spojení s konkrétním cílem klienta - (současně s tímto řeším i zdravotní stav a postupně ODSTRAŇUJI I KONKRÉTNÍ ONEMOCNĚNÍ různého charakteru od akutních potíží po psychosomatické onemocnění.)

ZKRÁCENÉ VERZE:

Vypracování ZKRÁCENÉ VERZE nutričního plánu pro 1 osobu	3.600,- Kč
Vypracování ZKRÁCENÉ VERZE nutričního plánu pro klienty mimo Zlín (ON-LINE SLUŽBA, „SKYPE“)	3.600,- Kč
Vypracování ZKRÁCENÉ VERZE nutričního plánu pro směnný provoz	4.000,- Kč
Vypracování ZKRÁCENÉ VERZE nutričního plánu V RÁMCI SOUTĚŽÍ V KULTURISTICE, resp. „BIKINY FITNESS“	4.000,- Kč

Tyto 4 položky zahrnují:

- úvodní konzultace vedená formou **koučinku** (90 min)
- analýza měření přístrojem InBody 230, zjištění denního režimu a individuálních výživových potřeb klienta
- vstupní dotazník
- podrobná analýza stávajícího 3 denního jídelníčku
- vypracování nutričního plánu s jídelníčkem na 3 dny (váš vlastní výběr potravin dle mého návrhu – nastavení denního energetického příjmu, nových hodnot trojpoměru – tuky, sacharidy, bílkoviny)
- výživová doporučení, rozložení živin během dne, úprava potravin, strava před a po tréninku, další individuální doporučení dle klienta
- doporučení vhodné pohybové aktivity, tepové frekvence a případných omezení
- vše v tištěné formě se zhodnocením výsledků a doporučením dle nálezu na InBody
- po předání jídelníčku měsíční servis on-line po telefonu a e-mailu
- v ceně není zahrnuta sazba za osobní předání nutričního plánu (700,- Kč/120 min.)
- aby bylo vaše i mé snažení účelové, součástí je následné cca měsíční kontrolní konzultace v ceně 600,- Kč (měření na inbody je včetně ceny)

KOMPLEXNÍ VERZE:

Vypracování komplexního nutričního plánu pro 1 osobu	4.500,- Kč
Vypracování komplexního nutričního plánu pro klienty mimo Zlín (přes skype)	4.500,- Kč
Vypracování komplexního nutričního plánu pro směnný provoz	5.300,- Kč
Vypracování komplexní nutriční plánu V RÁMCI SOUTĚŽÍ V KULTURISTICE,	5.000,- Kč

Tyto 4 položky zahrnují:

- úvodní konzultace vedená formou **koučinku** (90 min)
- analýza měření přístrojem InBody 230, zjištění denního režimu a individuálních výživových potřeb klienta
- vstupní dotazník
- podrobná analýza stávajícího 7 denního jídelníčku
- vypracování nutričního plánu s jídelníčkem na 3 dny (váš vlastní výběr potravin dle mého návrhu – nastavení denního energetického příjmu, nových hodnot trojpoměru – tuky, sacharidy, bílkoviny)
- výživová doporučení, rozložení živin během dne, úprava potravin, strava před a po tréninku, další individuální doporučení dle klienta
- doporučení vhodné pohybové aktivity, tepové frekvence a případných omezení
- vše v tištěné formě se zhodnocením výsledků a doporučením dle nálezu na InBody
- po předání jídelníčku měsíční servis on-line po telefonu a e-mailu
- v ceně není zahrnuta sazba za osobní předání nutričního plánu (700,- Kč/120 min.)
- aby bylo vaše i mé snažení účelové, součástí je následné cca měsíční kontrolní konzultace v ceně 600,- Kč (měření na inbody je včetně ceny)

On line servis „poradce na telefonu“1.měsíc (5 dní v týdnu od 8-17 h.) (pouze v rámci zkrácené a komplexní verze individuálního výživového plánu)	zdarma
Společné nakupování ve vašem oblíbeném obchodě 90 min. (dobrovolné)	800,- Kč
Průběžné kontrolní psych. a výživové konzultace - (60 min.) (měření zdarma)	500,- Kč

Fitness služby

Osobní trénink v posilovně (60 -75 min.)	600,- Kč
Osobní trénink domácí (60 -75 min.)	800,- Kč
Písemné sepsání 1 tréninkové jednotky	100,- Kč
Písemné sepsání 2 tréninkových jednotek	300,- Kč
Písemné sepsání 3 tréninkových jednotek	600,- Kč