

CENÍK

KOMPLEXNÍ SLUŽBY

- TĚLESNÁ DIAGNOSTIKA - MĚŘENÍ NA INBODY 230
- VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ A JÍDELNÍČKY
- KONZULTACE, VEDENÍ K CÍLI, KOUČINK, MENTORING
- TERAPIE - KVANTOVÁ TECHNIKA (odstraňování mentálních bloků)
- CVIČENÍ A TRÉNINKY (bolesti s pohybovým aparátem, domácí cvičení kondiční tréninky, fitness tréninky, kruhové, TRX...individuál i skupiny
- PŘEDNÁŠKY/SEMINÁŘE/KURSY

(Pozn. Služby poskytujeme ve Zlíně nebo on-line v celé ČR i zahraničí)

TĚLESNÁ DIAGNOSTIKA - MĚŘENÍ NA INBODY 230

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

1. Měření (s vysvětlením)	300,- Kč
Každé další měření (bez vysvětlení)/V případě potřeby konzultace k měření	100,- Kč/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 – bazální metabolismus (BMR)
- hodnocení tukové a svalové tkáně (horní a dolní a pravá a levá strana)
- doporučení pohybových aktivit
- stanovení denního energetického příjmu
- podkožní/útrobní (viscerální) tuk

Celková analýza složení těla na přístroji InBody 230:

Měření (s vysvětlením)	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 A JÍDELNÍČKY
KONZULTACE, VEDENÍ K CÍLI, KOUČINK, MENTORING
TERAPIE - KVANTOVÁ TECHNIKA (odstraňování mentálních bloků)**

30 min./60 min./90 min./120 min.	300,- Kč/600,- Kč/900,- Kč/1200,- Kč
----------------------------------	--------------------------------------

V rámci dlouhodobé spolupráce poskytují tyto nadstandardní služby:

On line servis „poradce na telefonu“ od 8-18 h.	zdarma
Emailová komunikace a komunikace přes messenger	zdarma
Společné nakupování ve vašem oblíbeném supermarketu 120 min.	1.200,- Kč

**CVIČENÍ A TRÉNINKY
(bolesti s pohybovým aparátem, domácí cvičení, kondiční tréninky, fitness
tréninky, kruhové, TRX...individuál i skupiny)**

Osobní trénink (60-75 min.) - Karolina Vlachová	400,- Kč
---	----------

PŘEDNÁŠKY/SEMINÁŘE/KURSY

cena individuálně