

# CENÍK

- MĚŘENÍ NA INBODY 230
  - Výživové poradenství – KONZULTACE, JÍDELNÍČKY
  - VEDENÍ K CÍLI – koučink
  - ODSTRANĚNÍ PSYCH.BLOKŮ K DOSAŽENÍ CÍLE
  - CVIČENÍ/FITNESS
  - PŘEDNÁŠKY/SEMINÁŘE/KURSY
- 

## 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 - KONZULTACE, JÍDELNÍČKY**
- **VEDENÍ K CÍLI – koučink**
- **ODSTRANĚNÍ PSYCH.BLOKŮ K DOSAŽENÍ CÍLE**

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

- Výživové poradenství – KONZULTACE, JÍDELNÍČKY	<b>600,- až 2.000,- Kč</b>
- VEDENÍ K CÍLI – koučink	
- ODSTRANĚNÍ PSYCH. BLOKŮ K DOSAŽENÍ CÍLE	

Pozn.: Mimo 1.konzultaci je v ceně vždy měření na InBody 230.

V rámci dlouhodobé spolupráce poskytují tyto nadstandartní služby:

On line servis „poradce na telefonu“ od 8-18 h.	<b>Zdarma</b>
Emailová komunikace a komunikace přes messenger	<b>Zdarma</b>
Společné nakupování ve vašem oblíbeném supermarketu 120 min.	<b>1.200,- Kč</b>
Průběžné kontrolní konzultace - 60-120 min. (měření zdarma)	<b>600,- Kč až 1.200,- Kč</b>

## **- PŘEDNÁŠKY/SEMINÁŘE/KURSY**

**cena individuálně**

## **CVIČENÍ - fitness , vlastní váha, zdravotní cvičení**

Osobní trénink (60 -75 min.) - Karolína Vlachová (kontakt přese mě)	<b>400,- Kč</b>
---	-----------------