

# Ceník

## výživového poradenství

Druh poskytované služby	Doba s klientem	Cena služby
<b>Vstupní konzultace</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• vyhodnocení anamnestického dotazníku</li><li>• měření analýzy stavby těla</li><li>• interpretace výsledků a návazná doporučení</li></ul>	<b>15 minut</b>	<b>149 Kč</b>
<b>Výživová konzultace</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• měření analýzy stavby těla</li><li>• vysvětlení základních zásad zdravé výživy</li><li>• seznámení s kombinací makroživin v jídelníčku</li><li>• analýza stávajících stravovacích návyků</li><li>• určení stávajícího a ideálního celkového denního příjmu s rozvržením makroživin</li><li>• rámcové sestavení jídelníčku</li></ul>	<b>60 minut</b>	<b>449 Kč</b>
<b>Kontrolní konzultace</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kontrola nového režimu</li><li>• přeměření a porovnání výsledků s posledním měřením</li><li>• doporučení pro následné konzultace</li></ul>	<b>30 minut</b>	<b>199 Kč</b>
<b>Kontrolní analýza složení těla</b> včetně interpretace	<b>15 minut</b>	<b>99 Kč</b>

# Ceník

## výživového poradenství

Druh poskytované služby	Cena služby
<b>Sestavení jídelníčku na 1 den</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• vypočítání kalorických hodnot na míru dle bazálního metabolismu a každodenní fyzické zátěže</li></ul>	<b>299 Kč</b>
<b>Sestavení jídelníčku na 7 dní</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• sestaven tak, aby se jednotlivé druhy jídel mohly variabilně zaměňovat v rámci různých dnů</li><li>• s ohledem na Vaše oblíbené/neoblíbené potraviny</li><li>• včetně jednoduchých receptů na každý den</li></ul>	<b>1 999 Kč</b>
<b>Sestavení jídelníčku na 14 dní</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozšířený jídelníček o více variací jídel</li></ul>	<b>3 699 Kč</b>
<b>Aktualizace jídelníčku</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• úprava stávajícího jídelníčku (výměna nevyhovujících jídel, úprava porcí, navýšení/snížení kalorické hodnoty...)</li></ul>	<b>499 Kč</b>
<b>Online podpora na 1 měsíc</b> *při koupi jídelníčku <ul style="list-style-type: none"><li>• zodpovězení nejen dotazů ohledně správné kombinaci jídel přes e-mail</li></ul>	<b>99 Kč</b>

Jídelníček je možné zakoupit po absolvování výživové konzultace.

# Ceník

## výživového poradenství

Druh poskytované služby	Doba podpory	Cena služby
<p><b>Balíček s úpravou jídelníčku</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• výživová konzultace (60 minut)</li><li>• analýza stávajících stravovacích návyků</li><li>• individuálně sestavený jídelníček na 7 dní s variabilně zaměňovatelnými druhy jídel v rámci různých dnů</li><li>• kontrolní konzultace s přeměřením a porovnáním změn (30 minut)</li><li>• ZDARMA online zákaznická podpora (email)</li><li>• ZDARMA 3x přístrojová lymfodrenáž u nás v salóně</li></ul>	<b>2 měsíce</b>	<b>2 999 Kč</b>
<p><b>Balíček s výživovou konzultací a lymfodrenáží</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• výživová konzultace (60 minut)</li><li>• doporučení správných stravovacích návyků</li><li>• kontrolní konzultace s přeměřením a porovnáním změn (30 minut)</li><li>• online zákaznická podpora (email)</li><li>• ZDARMA 3x přístrojová lymfodrenáž u nás v salóně</li></ul>	<b>1 měsíc</b>	<b>799 Kč</b>