## ****Jak s klientem spolupracuji?****

## **Výživové poradenství je poskytováno formou osobních konzultací. Nejprve se objednáte na vstupní konzultaci, jejímž cílem je klienta podrobně diagnostikovat.**

## ****Postup je následující**:**

## **Na vstupní konzultaci přinesete vyplněný několikadenní záznam stravovacích zvyklostí a pohybu – pro zjištění dosavadních chyb v dietním a stravovacím režimu.**

## **Dále Vás zvážím a přeměřím, zjistím procento a rozložení tuku a svalové hmoty, viscerální tuk, kostní minerály, obsah vody v těle, BMI, denní příjem kalorií a metabolický věk. Vše si vysvětlíme a probereme pojmy, kterým nebudete rozumět.**

## **Zhodnotíme Váš současný životní styl, hlavní zásady racionální výživy, navrhnu opatření, nový vhodný výživový a pohybový plán. To vše dle Vašich individuálních potřeb a požadavků.**

## **Vytvořím stravovací plán na míru. Bude přizpůsoben dennímu režimu a Vašim potřebám. Vytvoření jídelníčku trvá maximálně týden, vždy se ale snažím, aby ho klient měl co nejdříve.**

## **Kontrolní konzultace by měla být jednou až dvakrát za měsíc, dle Vaší aktuální potřeby.**