**KONSULTACJA ŻYWIENIOWA ok. 60 min. 120 zł**

**Ustalenie celów i zasad współpracy**

**Ocena sposobu odżywiania**

**Wykonanie podstawowych pomiarów antropometrycznych**

**Przeprowadzenie wywiadu zdrowotno – żywieniowego**

Na pierwszej konsultacji żywieniowej wspólnie ustalamy cele i zasady współpracy, a następnie, aby określić Twój stan odżywienia wykonuję podstawowe pomiary antropometryczne. Kolejnym krokiem jest wnikliwa analiza sposobu odżywiania na podstawie wypełnionego przez Ciebie dzienniczka żywieniowego. Na koniec przeprowadzam szczegółowy wywiad zdrowotno – żywieniowy, aby dowiedzieć się jak najwięcej o stanie zdrowia, sposobie odżywiania oraz aby poznać Twoje preferencje smakowe.

* Konsultacja Żywieniowa może być również przeprowadzona online.

**Jak prawidłowo przygotować się do pierwszej wizyty?**

* Zabierz ze sobą aktualne wyniki podstawowych badań krwi (morfologia, lipidogram, TSH, FT3, FT4, AlAT, AspAT, glukoza) oraz wypełniony dzienniczek żywieniowy uwzględniający wszystkie spożyte posiłki oraz wypite płyny z 3 dni poprzedzających wizytę.

**(tu dać dzienniczek do pobrania)**

**SPERSONALIZOWANY PROGRAM ODŻYWIANIA OK. 35 PRZEPISÓW 250 zł**

**Jadłospis na 7 – dni**

**Sposób przygotowania posiłków**

**Indywidualne zalecenia żywieniowe**

**Raport z pierwszej wizyty**

**Lista zakupów**

Jadłospis jest przygotowany na podstawie zebranych informacji podczas konsultacji żywieniowej oraz uwzględnia stan zdrowia, preferencje smakowe oraz dotychczasowy sposób odżywiania.

**WIZYTA KONTOLNA OK. 3O MIN. 100 ZŁ**

**Wykonanie podstawowych pomiarów antropometrycznych**

**Ocena wprowadzonych zmian**

**Kontrola wyników**

Podczas wizyty kontrolnej wykonuję podstawowe pomiary antropometryczne. Oceniamy wprowadzone zmiany oraz kontrolujemy wyniki.

* Jest możliwość kontynuacji jadłospisu

USŁUGI

**WSPÓŁPRACA ŻYWIENIOWA**

Ocena stanu odżywiania

Przeprowadzenie podstawowych pomiarów antropometrycznych

Żywienie w wybranych jednostkach chorobowych

Żywienie w alergiach i nietolerancjach pokarmowych

Żywienie osób aktywnych fizycznie

Dobór odpowiedniej suplementacji

**WSPÓŁPRACA TRENINGOWA**

Trening personalny

Wykonanie testów oceny zdrowia i sprawności fizycznej

Korekcja wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej

Programowanie planów treningowych

Dobór odpowiedniej suplementacji

O MNIE

Dietetyk

Jestem absolwentką Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach. Jestem dyplomowanym Dietetykiem Klinicznym i Sportowym. Uwielbiam gotować, a eksperymentowanie w kuchni daje mi dużą satysfakcję i radość. Uważam, że w codziennej diecie każdy z nas potrzebuję balansu, bez popadania w skrajności. Dieta to styl życia, który w ogromnym stopniu ma wpływ nie tylko na wygląd naszej sylwetki, ale również na to jak się czujemy. W mojej pracy stawiam na edukację i wykształcanie zdrowych nawyków żywieniowych. Produkty dobieram według Waszych preferencji i Waszego trybu życia. Swoim podopiecznym poświęcam zawsze 100 % uwagi i zaangażowania w drodze do wymarzonej sylwetki. Dołącz do mojego Teamu, a ja zrobię wszystko, aby Ci pomóc!

Trener

Jestem absolwentką kursu na Trenera Personalnego i Instruktora siłowni. Od dziecka jestem mocno związana ze sportem. Uwielbiam aktywnie spędzać czas. Uważam, że odpowiednia aktywności fizyczna to taka, która daje Ci radość i spełnienie. Ja od sześciu lat trenuję siłowo – siłownia to mój drugi dom, w którym czuję się najlepiej. Tam przełamuję swoje bariery   
i stopniowo spełniam założone cele. Wysiłek fizyczny nie tylko pozytywnie wpływa na nasz organizm, ale kształtuję nasz charakter. Co jest najważniejsze dla mnie w pracy Trenera? Potrzeby, cele i możliwości podopiecznego. Indywidualne podejście to dla mnie podstawa. Zapraszam, zróbmy razem trening!