\* Жёлтым выделено то, что подлежит доработке и уточнению.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Услуга** | **Стоимость** | **Описание** | **Доп. информация** |
| Гайд **"Основные шаги к здоровому образу жизни"**  \*(база - тарелка питания, водный режим, сон, физ. активность) или чем помочь себе уже сегодня | **бесплатно** |  |  |
| Сборник рецептов на 7 дней  **"Мой сытный завтрак"**  \* простые и быстрые рецепты для начала идеального дня | **бесплатно** |  |  |
| Конструктор вкусных **напитков** на каждое время года | **бесплатно** |  |  |
| Консультация-диагностика 30-40 минут + устные рекомендации (или бесплатно в начале) |  |  |  |
| Сборник рецептов **"Вкусный ужин"**  \* простые и быстрые рецепты для всей семьи | **500 руб.** |  |  |
| Гайд **"Сахар. Моя независимость"**  \* помощник в работе с зависимостью от сладкого и мучного | **1 000 руб.** |  |  |
| Конструктор/Сборник  **"Перекусы в дорогу/с собой"**  \* удобные варианты для перекусов в дороге или вне дома | **500 руб.** |  |  |
| Сборник снэков  **"Не чипсы"**  \* полезные идеи для уютных вечеров | **1000 руб.** |  |  |
| Индивидуальная консультация  **Разбор и корректировка рациона**  Чёткий ориентир и понимание того, что необходимо делать для достижения желаемого результата и пошаговые рекомендации для самостоятельной работы. | **2 000 руб.** | В консультацию входит:  1. Предварительное заполнение анкеты (или опросника) и дневника питания в течение 7 дней, направление результатов анализов при наличии (сбор анамнеза, оценка пищевого статуса и образа жизни)  2. Консультация (онлайн, аудио или видео). Длительность 60-90 минут. Формулировка запроса, выявление текущих проблем, анализ пищевых привычек, ответы на вопросы.  3. Рекомендации по корректировке рациона питания и образа жизни после консультации в письменном виде в течение 3 рабочих дней на почту или WhatsApp.  4. Обратная связь с ответами на вопросы по рекомендациям в течение 7 дней. | \* Проведение поддерживающих консультаций (возникновение дополнительных вопросов, необходимость расшифровки анализов или корректировка рациона питания). Длительность 60 минут. **Стоимость 1 500 руб.** |
| Индивидуальная консультация **Персональный план питания**  Чёткий ориентир и понимание того, что вам необходимо делать для достижения желаемого результата и пошаговые инструкции для самостоятельной работы с меню и рецептами. | **3 000 руб.** | В консультацию входит:  1. Предварительное заполнение анкеты (или опросника) и дневника питания в течение 7 дней, направление результатов анализов при наличии (сбор анамнеза, оценка пищевого статуса и образа жизни)  2. Консультация (онлайн, аудио или видео). Длительность 60-90 минут. Формулировка запроса, выявление текущих проблем, анализ пищевых привычек, ответы на вопросы.  3. Рекомендации по корректировке рациона питания и образа жизни, рекомендации по нутритивной поддержке (БАД) при необходимости после консультации в письменном виде в течение 3-5 рабочих дней на почту или WhatsApp.  4. Файл с меню и рецептами.  5. Обратная связь с ответами на вопросы по рекомендациям в течение 14 дней. | \* Проведение поддерживающих консультаций (возникновение дополнительных вопросов, необходимость расшифровки анализов, корректировка рациона питания и нутритивной поддержки (БАД). Длительность 60 минут. **Стоимость 2 500 руб.** |
| Сопровождение по питанию **на 1 месяц**  Индивидуальный план с корректировкой питания и образа жизни для снижения веса. Ежедневная обратная связь по контролю выполнения рекомендаций для достижения желаемого результата, поддержка и мотивация. | **4 000 руб.** | В сопровождение входит:  1. Предварительное заполнение анкеты, опросников и дневника питания в течение 14 дней, направление результатов анализов при наличии (сбор анамнеза, оценка пищевого статуса и образа жизни)  2. Предварительная консультация (онлайн, аудио или видео). Длительность 60 минут. Формулировка запроса, уточнение дополнительной информации по анкете и дневнику питания, выявление и анализ текущих проблем, ответы на вопросы.  3. Рекомендации после консультации в письменном виде в течение 5 рабочих дней на почту или WhatsApp, включают:   * индивидуальный рацион питания; * модификацию образа жизни; * разбор анализов при наличии и/или рекомендации по обследованию; * нутритивная поддержка при необходимости; * файл с рецептами завтраков, перекусов, обедов и ужинов (доп. ценность)   4. Основная консультация (онлайн, аудио или видео). Длительность 60-90 минут.  Обсуждение поставленных целей и задач, ответы на вопросы по рекомендациям.  5. Ежедневная обратная связь с 10:00 до 20:00 ч.  Ответы на возникающие вопросы, помощь при возникновении трудностей. Анализ приёмов пищи, режима дня и их корректировка. Дополнительные рекомендации.  \* Проведение поддерживающих консультаций 1 раз в 2 недели при необходимости. Длительность 30 минут. | \* Возможно продление сопровождения. Стоимость 3 800 руб. |
| Сопровождение по питанию **на 3 месяца** Индивидуальный план с корректировкой питания и образа жизни для снижения веса. Ежедневная обратная связь по контролю выполнения рекомендаций для достижения желаемого результата, поддержка и мотивация. Корректировка плана при необходимости. | **10 500 руб.** | В сопровождение входит:  1. Предварительное заполнение анкеты, опросников и дневника питания в течение 14 дней, направление результатов анализов при наличии (сбор анамнеза, оценка пищевого статуса и образа жизни)  2. Предварительная консультация (онлайн, аудио или видео). Длительность 60 минут. Формулировка запроса, уточнение дополнительной информации по анкете и дневнику питания, выявление и анализ текущих проблем, ответы на вопросы.  3. Рекомендации после консультации в письменном виде в течение 5 рабочих дней на почту или WhatsApp, включают:   * индивидуальный рацион питания; * модификацию образа жизни; * разбор анализов при наличии и/или рекомендации по обследованию; * нутритивная поддержка при необходимости;   \* **Корректировка рекомендаций в процессе работы при необходимости.**  4. Основная консультация (онлайн, аудио или видео). Длительность 60-90 минут.  Обсуждение поставленных целей и задач, ответы на вопросы по рекомендациям.  5. Файл с рецептами завтраков, перекусов, обедов и ужинов (доп. ценность).  6. Файл с рецептами десертов и выпечки (доп. ценность).  7. Ежедневная обратная связь с 10:00 до 20:00 ч.  Ответы на возникающие вопросы, помощь при возникновении трудностей. Анализ приёмов пищи, режима дня и их корректировка.  8. Поддерживающие консультации 1 раз в 2 недели. Длительность 30 минут. |  |
| Сопровождение по питанию **на 6 месяцев** Индивидуальный план с корректировкой питания и образа жизни для снижения веса. Ежедневная обратная связь по контролю выполнения рекомендаций для достижения желаемого результата, поддержка и мотивация. Корректировка плана при необходимости. | **19 500 руб.** | В сопровождение входит:  1. Предварительное заполнение анкеты, опросников и дневника питания в течение 14 дней, направление результатов анализов при наличии (сбор анамнеза, оценка пищевого статуса и образа жизни)  2. Предварительная консультация (онлайн, аудио или видео). Длительность 60 минут. Формулировка запроса, уточнение дополнительной информации по анкете и дневнику питания, выявление и анализ текущих проблем, ответы на вопросы.  3. Рекомендации после консультации в письменном виде в течение 5 рабочих дней на почту или WhatsApp, включают:   * индивидуальный рацион питания; * модификацию образа жизни; * разбор анализов при наличии и/или рекомендации по обследованию; * нутритивная поддержка при необходимости;   \* **Корректировка рекомендаций в процессе работы при необходимости.**  4. Основная консультация (онлайн, аудио или видео). Длительность 60-90 минут.  Обсуждение поставленных целей и задач, ответы на вопросы по рекомендациям.  5. Файл с рецептами завтраков, перекусов, обедов и ужинов (доп. ценность).  6. Файл с рецептами десертов и выпечки (доп. ценность).  7. Гайд "Повышение физической активности" (доп. ценность)  8. Ежедневная обратная связь с 10:00 до 20:00 ч.  Ответы на возникающие вопросы, помощь при возникновении трудностей. Анализ приёмов пищи, режима дня и их корректировка. Дополнительные рекомендации.  9. Поддерживающие консультации 1 раз в 2 недели. Длительность 30 минут. |  |