

# CENÍK

pro web hubnutimarija.cz

## **Vstupní konzultace 45-60' cena: 600,- Kč**

- Rozhovor zaměřený k získání souhrnu údajů o klientovi včetně důvodů, které jej přivedly do poradny
- Zjištění klientových představ o cílech, kterých chce dosáhnout
- Podrobné seznámení klienta se způsobem práce poradny
- Diagnostika složení těla na lékařsky certifikované váze (tuky, svaly, voda, viscerální tuk ....) + zevrubné vysvětlení naměřených hodnot
- Doporučení dalších kroků pro dosažení osobního cíle

*\*Při zakoupení 6 nebo 12 měsíčního programu bude částka 600,- Kč odečtena z ceny příslušného programu.*

## **Osobní výživový plán/OVP 3 500,- Kč**

*Individualizovaný písemný materiál sestavený na základě poznatků o klientovi získaných při vstupní konzultaci. **Obsahuje:***

- stanovení cílů, předpokládaný horizont jejich dosažení přirozenou cestou, bez drastických diet
- stanovení metabolického typu klienta jakožto základního vodítka pro tvorbu optimálního stravovacího modelu
- výčet základních režimových opatření nezbytných pro dosažení osobního cíle klienta
- individualizovaný vzorový jídelníček na 1-2 dny zpracovaný na základě klientova metabolického typu
- zásobník jídel včetně receptů jako pomůcka pro začátek
- vysvětlující konzultace v rozsahu 15-20' při předávání OVP

## **Startovací rozšířená konzultace 90-120' 2 500,- Kč**

*je určena pro ty, kteří si chtějí svůj proces úpravy hmotnosti řídit sami.*

- Vstupní rozhovor zaměřený k získání souhrnu údajů o klientovi včetně důvodů, které jej přivedly do poradny
- Diagnostika složení těla na lékařsky certifikované váze (tuky, svaly, voda, viscerální tuk ....) + vysvětlení jednotlivých naměřených hodnot
- Analýza klientových dosavadních stravovacích návyků a rodinných zvyklostí včetně doporučení vhodných úprav a změn pro dosažení osobního cíle
- Edukace klienta s důrazem na vysvětlení zásad pro tvorbu jídelníčku
- Praktický trénink jak sestavit jídelníček pro dosažení osobního cíle
- Vzorový jídelníček na 1 týden

## **Analýza složení těla na certifikované váze cena: 300,- Kč**

+ podrobné vysvětlení naměřených hodnot a jejich význam pro zdraví

## **Kontrolní konzultace v rozsahu 30-45' cena: 600,- Kč**

# ZVÝHODNĚNÉ BALÍČKY

## 3 měsíční program

1. Osobní výživový plán/OVP 3 500,- Kč
2. Kontrolní konzultace – minimálně 6 – obsahuje: 6 x 500,- 3 000,- Kč
  - diagnostika na certifikované váze TANITA - 6x ZDARMA
  - kontrola a vyhodnocení výsledků za uplynulé období + doporučené změny, popř. úpravy
  - diskuse o možnostech, jak upravit stravovací program tak, aby byl pro klienta dlouhodobě udržitelný a nezbavil ho potěšení z jídla
  - po dobu trvání programu možnost on line konzultací po telefonu nebo emailem

*\*Klienti, kteří absolvují program, mohou po dobu 1 roku od jeho ukončení využít speciální nabídku 200,- Kč za kontrolní převážení (frekvenci si určí sami).*

konečná cena: **6 500,- Kč**

## 6 měsíční program

1. Osobní výživový plán/OVP 3 500,- Kč
2. Kontrolní konzultace – minimálně 12x – obsahuje: 12 x 475,- 5 700,- Kč
  - diagnostika na profesionální váze TANITA - 12x ZDARMA
  - kontrola a vyhodnocení výsledků za uplynulé období + doporučené změny, popř. úpravy
  - diskuse o možnostech, jak upravit stravovací program, aby byl pro klienta z dlouhodobého hlediska udržitelný a nezbavil ho potěšení z jídla
  - možnost on line konzultací po telefonu nebo emailem po dobu trvání programu

3. Dle potřeby nebo na vyžádání klienta zpracování vzorového jídelníčku na speciální příležitosti (noční směny, zdravotní problémy, aktivní sportovce, děti ...) 320,-Kč

*\*Klienti, kteří absolvují program, mohou po dobu 1 roku od jeho ukončení využít speciální nabídku 200,- Kč za kontrolní převážení (frekvenci si určí sami).*

konečná cena: **9 520,-**

## 12 měsíční program

Osobní výživový plán/OVP 3 500,- Kč

Kontrolní konzultace – minimálně 24 – obsahuje 24 x 470,- 11 280,- Kč

- diagnostika na profesionální váze TANITA - 24x ZDARMA
- kontrola a vyhodnocení výsledků za uplynulé období + doporučené změny, popř. úpravy
- diskuse o možnostech, jak upravit stravovací program, aby byl pro klienta maximálně přívětivý, z dlouhodobého hlediska udržitelný a nesmí ho zbavovat potěšení z jídla
- po dobu trvání programu možnost on line konzultací po telefonu nebo emailem

2. Dle potřeby nebo na vyžádání klienta zpracování vzorového jídelníčku na speciální příležitosti (noční směny, zdravotní problémy, aktivní sportovce, děti ...) 320,- Kč

*\*Klienti, kteří absolvují program, mohou po dobu 1 roku od jeho ukončení využít speciální nabídku 200,- Kč za kontrolní převážení (frekvenci si určí klient sám).*

konečná cena: **15 100,- Kč**

## Dárkový poukaz

na vyžádání vystavíme dárkový poukaz na služby dle vlastního výběru a v ceně, kterou si sami určíte.