



CENNÍK SLUŽIEB

Prevenca civilizačných ochorení, úprava jedálnečky, zmena životného štýlu, pomoc so znížením hmotnosti, výživové poradenstvo, pomoc s výberom vhodných potravín, sprevádzanie autoimunitným protokolom (AIP)

Služba	Trvanie	Cena	Popis služby
15-minútový rozhovor zdarma	15 minút	zdarma	Ak sa chcete dozvedieť viac o tom, ako prebieha konkrétna služba, prípadne, ak chcete zistiť, ktorá služba je pre vás najvhodnejšia .
Konzultácia/poradenstvo online	60 minút	50 eur	Na akúkoľvek tému týkajúcu sa zloženia potravín, kozmetiky, drogérie či stravovania, prevencie civilizačných ochorení, zmeny životného štýlu či technológie potravín.
Autoimunitný protokol (AIP) úvodná konzultácia	do 120 minút	100 eur	Úvodná konzultácia , zhodnotenie informácií z dotazníka a aktuálneho jedálnečky, zdravotný stav, rodinná anamnéza, doterajší životný štýl, analýza na InBody (offline), stanovenie spoločných cieľov, výstup z konzultácie vo forme .pdf dokumentu.
Výživové poradenstvo vhodné nielen pre ľudí s nadváhou úvodná konzultácia	do 120 minút	100 eur	Úvodná konzultácia , zhodnotenie informácií z dotazníka a aktuálneho jedálnečky, zdravotný stav, rodinná anamnéza, doterajší životný štýl, analýza na InBody (offline), stanovenie spoločných cieľov, výstup z konzultácie vo forme .pdf dokumentu.
Kontrolná konzultácia	60 minút	50 eur	
Asistovaný nákup	60 – 90 minút	70 eur	Návšteva vami vybraného supermarketu a obchodu so zdravou výživou .
Návšteva domácnosti	60 – 90 minút	70 eur	Konzultácia týkajúca sa zloženia a kvality potravín vo vašej chladničke či špajzi priamo u vás doma (platí pre PD a okolie).
Mesačná intenzívna spolupráca	1 mesiac	150 eur	Nadväzuje na úvodnú alebo kontrolnú konzultáciu. Vhodné pre klientov, ktorí potrebujú neustálu podporu , aby vydržali na svojej ceste. Komunikácia prebieha cez FB Messenger – napíšete kedykoľvek vašu otázku/trápenie a v časovom horizonte max. niekoľko hodín dostanete odo mňa odpoveď.
Prednášková činnosť, webináre		dohodou	
Analýza zloženia tela na bioimpedančnom prístroji InBody270			
Meranie na InBody 270 bez interpretácie výsledkov	15 minút	9 eur	Ak ste už absolvovali meranie s interpretáciou výsledkov alebo ak interpretáciu výsledkov nepotrebuje.
Meranie na InBody 270 - analýza s interpretáciou výsledkov	30 minút	20 eur	

Poradenstvo je robené každému na mieru. V prípade chudnutia nejde o jednorazové diéty, ale o celkovú zmenu životného štýlu **udržateľným spôsobom**. Zmeny je vhodné robiť postupne.

Neponúkam **žiadne priemyselne spracované diéty**, „chemické“ koktejly, tyčinky, kaše či náplaste na chudnutie. Stravovanie a jedálnečky sú robené **zo skutočných, základných**, nie priemyselne spracovaných **potravín**.

Autoimunitným protokolom sprevádzam ako **certifikovaný kouč AIP**.