



## CENNÍK SLUŽIEB

Prevenca civilizačných ochorení, úprava jedálnečky, zmena životného štýlu, pomoc s úpravou hmotnosti, výživové poradenstvo, pomoc s výberom vhodných potravín, sprevádzanie autoimunitným protokolom (AIP), funkčné dýchanie pre astmatikov, ľudí s úzkosťami a pod.

Služba	Trvanie	Cena	Popis služby
<b>15-minútový rozhovor zdarma</b>	15 minút	zdarma	Ak sa chcete dozvedieť viac o tom, ako prebieha konkrétna služba, prípadne, ak chcete zistiť, <b>ktorá služba je pre vás najvhodnejšia.</b>
<b>Konzultácia/poradenstvo online</b>	60 minút	50 eur	<b>Na akúkoľvek tému</b> týkajúcu sa zloženia potravín, kozmetiky, drogérie či stravovania, prevencie civilizačných ochorení, zmeny životného štýlu či technológie potravín.
<b>Výživové poradenstvo nielen pre ľudí s nadváhou Autoimunitný protokol (AIP) úvodná konzultácia</b>	do 120 minút	100 eur	<b>Úvodná konzultácia</b> , 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.
<b>Kontrolná konzultácia (AIP, výživové poradenstvo)</b>	60 minút	50 eur	
<b>Funkčné dýchanie, dychové cvičenia (astma, spánkové apnoe, úzkosti...) úvodná konzultácia</b>	60 minút	50 eur	<b>Úvodná konzultácia</b> , zhodnotenie informácií z dotazníka, zhodnotenie zdravotného stavu, dychové cvičenia na mieru, výstup z konzultácie vo forme .pdf dokumentu. Zvyčajne je pre kvalitné dýchanie potrebných 3 – 7 stretnutí/lekcií v závislosti od diagnózy a progresu.
<b>Každá ďalšia lekcia funkčného dýchania</b>		40 eur	
<b>Asistovaný nákup</b>	60 – 90 minút	70 eur	<b>Návšteva</b> vami vybraného <b>supermarketu a obchodu so zdravou výživou.</b>
<b>Návšteva domácnosti</b>	60 – 90 minút	70 eur	Konzultácia týkajúca sa <b>zloženia a kvality potravín</b> vo vašej <b>chladničke</b> či <b>špajzi</b> priamo <b>u vás doma</b> (platí pre PD a okolie).
<b>Mesačná intenzívna spolupráca</b>	1 mesiac	150 eur	Vhodné pre klientov, ktorí <b>potrebujú neustálu podporu</b> , 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. Možné objednať po absolvovaní úvodnej konzultácie.
<b>Prednášková činnosť, webináre</b>		dohodou	
<b>Analýza zloženia tela na bioimpedančnom prístroji InBody270</b>			
<b>Meranie na InBody 270 bez interpretácie výsledkov</b>	15 minút	9 eur	Ak ste už absolvovali meranie s interpretáciou výsledkov alebo ak interpretáciu výsledkov nepotrebuje.
<b>Meranie na InBody 270 - analýza s interpretáciou výsledkov</b>	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**. S funkčným dýchaním pracujem ako **certifikovaný inštrktor Buteykovej metódy**.