



CENNÍK SLUŽIEB

Prevencia civilizačných ochorení, úprava jedálnička, zmena životného štýlu, pomoc s úpravou hmotnosti, výživové poradenstvo, pomoc s výberom vhodných potravín, sprevádzanie autoimunitným protokolom (AIP), funkčné dýchanie pre ľudí s chronickými symptómami

Služba	Cena	Popis služby
20-minútový rozhovor zdarma	zdarma	Ak sa chcete dozvedieť viac o priebehu konkrétnej služby alebo zistiť, ktorá služba je pre vás najvhodnejšia . Rezervujte si termín rozhovoru zdarma kliknutím na tento odkaz .
Úvodná konzultácia pre autoimunitný protokol (AIP) a výživové poradenstvo	120 eur	Úvodná konzultácia zahŕňa zhodnotenie údajov z vopred vyplneného dotazníka a aktuálneho jedálnička, posúdenie zdravotného stavu, rodinnej anamnézy a doterajšieho životného štýlu, analýzu na InBody (offline, v cene), stanovenie spoločných cieľov a výstup z konzultácie v elektronickej podobe (dokument v .pdf formáte). Samotná úvodná konzultácia trvá cca 90 – 120 minút.
Kontrolné stretnutie (AIP, výživové poradenstvo)	50 eur	Stretnutie je zamerané na vyhodnotenie pokroku, úpravu odporúčaní a podporu na ceste k cieľom. Súčasťou je elektronický výstup zo stretnutia.
Balík troch kontrolných stretnutí (AIP, výživové poradenstvo)	130 eur	Možné objednať po absolvovaní úvodnej konzultácie . Obsahuje 3 kontrolné stretnutia s výstupom v elektronickej podobe. Platnosť balíka je 3 mesiace.
30-minútová konzultácia	35 eur	Konzultácia bez elektronického výstupu je určená na dotazy týkajúce sa zloženia potravín, kozmetiky, drogérie či stravovania, prevencie civilizačných ochorení, zmeny životného štýlu. Je možné si ju objednať aj ako kontrolné stretnutie bez elektronického výstupu.
Funkčné dýchanie, dychové cvičenia (astma, spánkové apnoe, úzkosti...) úvodná konzultácia	50 eur	Úvodná konzultácia funkčného dýchania zahŕňa zhodnotenie údajov z dotazníka, posúdenie zdravotného stavu, dychové cvičenia na mieru a výstup z konzultácie v elektronickej podobe (dokument v .pdf formáte).
Balík troch lekcií funkčného dýchania	100 eur	Možné objednať po absolvovaní úvodnej dychovej konzultácie . Obsahuje 3 lekcie po 30 minút s elektronickým výstupom z lekcií. Platnosť balíka je 8 týždňov.
Meranie na InBody 270 bez interpretácie výsledkov	15 eur	Z merania dostanete vytlačený výstup formátu A4.
Meranie na InBody 270 – analýza s odbornou interpretáciou výsledkov	35 eur	Z merania dostanete vytlačený výstup formátu A4, ústne zhodnotenie jednotlivých hodnôt, odporúčaný denný príjem kalórií a makroživín, ako aj doplňujúce údaje, ktoré nie sú uvedené na papierovom výstupe.
Služby pre organizácie	dohodou	Prednášky, webináre, meranie na InBody pre firmy, knižnice, školy

Konzultácie prebiehajú buď **naživo v Prievidzi** alebo **online** cez Google Meet, Messenger alebo Zoom.

Poradenstvo je robené každému na mieru.

Neponúkam **žiadne priemyselne spracované diéty**, „chemické“ koktejly, tyčinky, kaše, výživové doplnky či náplaste na chudnutie. Stravovanie je založené na **skutočných, základných** potravinách.

Autoimunitným protokolom sprevádzam ako **certifikovaný kouč AIP**. S funkčným dýchaním pracujem ako **certifikovaný inštruktor Buteykovej metódy**.