



CENNÍK SLUŽIEB

Prevenca civilizačných ochorení, úprava jedálneho štýlu, 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 výživové poradenstvo a autoimunitný protokol (AIP)	120 eur	Úvodná konzultácia zahŕňa zhodnotenie údajov z vopred vyplneného dotazníka a aktuálneho jedálneho štýlu, posúdenie zdravotného stavu, rodinnej anamnézy a doterajšieho životného štýlu, analýzu na InBody (v cene), stanovenie spoločných cieľov a výstup z konzultácie v elektronickej podobe (dokument v pdf formáte). Výstup zahŕňa úpravu jedálneho štýlu a zmeny týkajúce sa životného štýlu. Trvanie samotnej konzultácie 90 – 120 minút.
Kontrolné stretnutie (výživové poradenstvo, AIP)	65 eur	Kontrolné stretnutie je zamerané na vyhodnotenie pokroku, úpravu a doplnenie odporúčaní a podporu na ceste k stanoveným cieľom. Súčasťou je elektronický výstup zo stretnutia. Služi pre klientov, ktorí prešli úvodnou konzultáciou. Trvanie konzultácie cca 45 – 60 minút.
Sprievodný balík pri redukcii hmotnosti	399 eur	Úvodná konzultácia + 5 kontrolných stretnutí vrátane priebežného sledovania pokroku. Balík je možné zakúpiť aj po absolvovaní úvodnej konzultácie. V takom prípade sa cena úvodnej konzultácie započítava do ceny balíka. Platnosť balíka 3 mesiace od prvej konzultácie.
Jednorazová konzultácia bez elektronického výstupu	50 eur	Konzultácia bez elektronického výstupu je určená na dotazy týkajúce sa zloženia potravín, kozmetiky, drogérie či stravovania, prevencie civilizačných ochorení, zmeny životného štýlu. Vychádzam len z informácií, ktoré mi poviete počas konzultácie. Trvanie 60 minút. Nie je určená pre klientov, ktorí prešli úvodnou konzultáciou.
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 doplnujúce 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 Prievdzi** alebo **online** cez Google Meet alebo Messenger.

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.

Nie som zdravotnícky pracovník, neliečim, nepredpisujem lieky, neriešim akútne stavy. Poskytujem maximálnu podporu v rámci svojich vedomostí a skúseností. Napriek tomu, vzhľadom na individuálnu reakciu každého človeka, nie je možné garantovať konkrétny výsledok.

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