

Cenník a popis služieb

ÚPRAVA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU A STRAVOVANIA		
Názov služby	Popis služby	Cena
BASIC	Analýza súčasných návykov (stravovací, pitný a spánkový režim) Analýza zdravotných problémov, pohybových aktivít a stresu Individuálne zostavený plán odporúčaní so zameraním na stravovací/pitný režim, spánok, stres a pohybové aktivity	39 €
PREMIUM	<i>Cena zahrňuje ten istý balík služieb ako v prípade služby "BASIC", s týmito extra službami:</i> Komplexná analýza stravovacích návykov , identifikácia diétnych chýb z pohľadu makro/mikroživín a pitného režimu za 5 dní Personalizovaný suplementačný plán (individuálny plán doplnkov výživy)	59 €
PREMIUM+	<i>Cena zahrňuje ten istý balík služieb ako v prípade služby "PREMIUM", s týmito extra službami:</i> Monitoring (30 - dňový)*	109 €
DOPLNKOVÉ SLUŽBY		
Tlač dokumentov, hrebeňová väzba a odoslanie poštou		19 €
Tel. konzultácia (cca 45min.)		19 €

*zmeny nie je ľahké urobiť naraz a treba ich robiť postupne, tak aby boli z dlhodobého hľadiska udržateľné. Počas 30 dní vás môžeme viesť k zmene, ktorá bude postupná a z dlhodobého hľadiska udržateľná. Zmeny budeme zavádzať postupne s ohľadom na váš čas a pripravenosť.

Cenník a popis služieb

ÚPRAVA VÁHY

Názov služby	Popis služby	Cena
BASIC	Individuálny stravovací plán - plán pozostáva z 5 receptov na každú porciu dňa, vrátane postupov prípravy (spolu ide o 25 receptov, ktoré si môžete kombinovať a opakovať podľa potreby) Odporúčania k pitnému režimu a pohybovým aktivitám	59 €
BASIC +	<i>Cena zahrňuje ten istý balík služieb ako v prípade služby "BASIC", s týmito extra službami:</i> Skrátený zoznam receptov s ingredienciami (vhodný na chladničku) Nákupný zoznam k receptom	69 €
PREMIUM	Komplexná analýza stravovacích návykov , identifikácia diétnych chýb z pohľadu makro/mikroživín a pitného režimu za 5 dní Individuálny stravovací plán - plán pozostáva z 5 receptov na každú porciu dňa, vrátane postupov prípravy (spolu ide o 25 receptov, ktoré si môžete kombinovať a opakovať podľa potreby) Skrátený zoznam receptov s ingredienciami (vhodný na chladničku) Nákupný zoznam k receptom Odporúčania k pitnému režimu a pohybovým aktivitám Tel. konzultácia (cca 45 min.)	119 €
PREMIUM+	<i>Cena zahrňuje ten istý balík služieb ako v prípade služby "PREMIUM", s týmito extra službami:</i> Monitoring (30 - dňový)*	169 €
DOPLNKOVÉ SLUŽBY		
	Nové recepty k existujúcemu stravovaciemu plánu - 3 - 5 ďalších receptov na každú porciu dňa, vrátane postupov prípravy (spolu ide o 15 - 25 receptov, ktoré si môžete kombinovať a opakovať podľa potreby)	19 €
	Úprava stravovacieho plánu (zmena energie)	39 €
	Tel. konzultácia (45 min.)	19 €
	Tlač dokumentov, hrebeňová väzba a ich odoslanie poštou	19 €
	Personalizovaný suplementačný plán (individuálny plán doplnkov výživy)	19 €

*zmeny nie je ľahké urobiť naraz a treba ich robiť postupne, tak aby boli z dlhodobého hľadiska udržateľné. Počas 30 dní vás môžem viesť k zmene, ktorá bude postupná a z dlhodobého hľadiska udržateľná. Zmeny budeme zavádzať postupne s ohľadom na váš čas a pripravenosť.

AUTOIMUNITNÝ PROTOKOL (AIP)		
Názov služby	Popis služby	Cena
BASIC	Komplexný súhrn informácií o protokole (v písomnej podobe) Komplexný zoznam povolených/zakázaných potravín (vrátane korenín, dochucovadiel, sladidiel a prídavných látok v potravinách) Odporúčania k prechodu z doterajšieho typu stravovania na protokol Odporúčania k vašim zdravotným problémom (spracované do písomnej podoby) Personalizovaný suplementačný plán (individuálny plán doplnkov výživy) Tel. konzultácia - úvodná (cca 60 min.) Monitoring (30 - dňový)*	249 €
PREMIUM	Komplexný súhrn informácií o protokole (v písomnej podobe) Komplexný zoznam povolených/zakázaných potravín (vrátane korenín, dochucovadiel, sladidiel a prídavných látok v potravinách) Odporúčania k prechodu z doterajšieho typu stravovania na protokol Odporúčania k vašim zdravotným problémom (spracované do písomnej podoby) Personalizovaný suplementačný plán (individuálny plán doplnkov výživy) Analýza súčasných návykov (stravovací, pitný a spánkový režim) Analýza zdravotných problémov, pohybových aktivít a stresu Vzorové recepty k 1.fáze protokolu (38 receptov) Odporúčania k stravovaniu v reštaurácií Odporúčania k stravovaniu počas dovolenky Odporúčania k raňajkám (nezahŕňa recepty) Test "Autoimunitné spektrum" Test "Kvalita spánku" Tel. konzultácia - úvodná (cca 60 min.) Monitoring (60 - dňový)*	379 €
PREMIUM +	<i>Cena zahrňuje ten istý balík služieb ako v prípade služby "PREMIUM", s týmito extra službami:</i> Monitoring (90 - dňový)*	429 €

*30/60/90 dní od úvodnej telefonickkej konzultácie odpovedám na vaše prípadné otázky e-mailom a to min. 2x do týždňa (pondelok a piatok), zvyčajne však aj častejšie. Po skončení tohto obdobia na vaše otázky odpoviem, ale iba v tom prípade, že ide o krátke dotazy, ktoré si nevyžadujú individuálny/specifický prístup.



AUTOIMUNITNÝ PROTOKOL (AIP)	
DOPLNKOVÉ SLUŽBY	Cena
Komplexný súhrn informácií o protokole (v písomnej podobe)	19 €
Test " Autoimunitné spektrum " – súbor špecifických otázok ,vd'aka ktorým zistíme, či je u vás podozrenie na autoimunitné ochorenie (test je navrhnutý v spolupráci s lekárkou a autorkou AIP S. Ballantyne). Test robím s klientmi telefonicky a o výsledku testu informujem obratom.	9 €
Test " Kvalita spánku " - súbor otázok vd'aka, ktorým zistíme, aký je váš spánkový režim a či je potrebné popracovať na niektorých aspektoch spánku. Test robím s klientmi telefonicky. Výsledkom sú aj písomné odporúčania odzrkadľujúce výsledok testu (v písomnej podobe).	9 €
2 týždňový vzorový stravovací plán navrhnutý na základe dodržiavania princípov eliminačnej fázy AIP spolu s postupmi prípravy. Každý deň zahŕňa 4 porcie jedla. Plán môžete po dvoch týždňoch opätovne zopakovať.	39 €
Komplexný zoznam receptov s postupmi prípravy (recepty sú navrhnuté v súlade s dodržiavaním 1.fázy protokolu) – dočasne nedostupné	39 €
Tel. konzultácia pre nových klientov (60 - 90 min.)	49 €
Tel. kontrolná konzultácia pre klientov, ktorí si zakúpili balík služieb AIP BASIC, AIP PREMIUM alebo AIP PREMIUM + (cca 45min.)	24 €
Tlač dokumentov, hrebeňová väzba a ich odoslanie poštou	19 €

Cenník a popis služieb

TRÁVIACE PROBLÉMY		
Názov služby	Popis služby	Cena
BASIC	Komplexný súhrn informácií o FODMAP protokole (1.fáza) Komplexný súhrn informácií o FODMAP protokole (2. a 3. fáza) 2 týždňový vzorový stravovací plán navrhnutý na základe dodržiavania princípov 1. fázy FODMAP diéty spolu s postupmi prípravy. Každý deň zahŕňa 5 porcií jedla. Plán môžete po dvoch týždňoch opätovne zopakovať.	59 €
PREMIUM	Analýza súčasných návykov (stravovací, pitný a spánkový režim) Analýza zdravotných problémov, pohybových aktivít a stresu Individuálny stravovací plán – plán obsahuje 5 receptov na každú hlavnú porciu dňa a 3 recepty na doplnkové porcie dňa (t.j. spolu 21 receptov) - vrátane postupov prípravy Tel. konzultácia (cca 1 hod.)	119 €
PREMIUM +	<i>Cena zahŕňa ten istý balík služieb ako v prípade služby "PREMIUM", s týmito extra službami:</i> Skrátený zoznam receptov s ingredienciami (vhodný na chladničku) Nákupný zoznam k stravovaciemu plánu Personalizovaný suplementačný plán (individuálny plán doplnkov výživy) Monitoring (30-dňový)*	159 €
DOPLNKOVÉ SLUŽBY		
	Tel.konzultácia (cca 45min.)	19 €
	Individuálny suplementačný plán (plán doplnkov výživy)	19 €
	Komplexný zoznam receptov s postupmi prípravy (recepty sú navrhnuté v súlade s dodržiavaním 1.fázy protokolu) - dočasne nedostupné	39 €
	Tlač dokumentov, hrebeňová väzba a ich odoslanie poštou	19 €

*30 dní od zaslania stravovacieho plánu odpovedám na vaše prípadné otázky e-mailom a to min. 2x do týždňa (pondelok a piatok), zvyčajne však aj častejšie

Cenník a popis služieb

ŽALÚDOČNÝ REFLUX		
Názov služby	Popis služby	Cena
BASIC	<p>Špecifický 2 - týždňový stravovací plán navrhnutý na základe dodržiavania princípov refluxnej diéty spolu s postupmi prípravy. Každý deň zahrňuje 4 porcie jedla. Stravovací režim je možné po 2 týždňoch zopakovať.</p> <p>Všeobecné odporúčania k stravovaniu, pitnému režimu a režimovým opatreniam (navrhnuté s cieľom eliminácie symptómov refluxu)</p>	59 €
BASIC +	<p>Špecifický stravovací protokol s opisom jednotlivých fáz - navrhnutý na základe dodržiavania princípov refluxnej diéty. Každý deň zahrňuje 4 porcie jedla, vrátane postupov prípravy. Stravovací protokol je nastavený na 2 týždne a je možné ho zopakovať.</p> <p>Všeobecné odporúčania k stravovaniu, pitnému režimu a režimovým opatreniam (navrhnuté s cieľom eliminácie symptómov refluxu)</p> <p>Analýza súčasných návykov (stravovací, pitný a spánkový režim)</p> <p>Analýza zdravotných problémov, pohybových aktivít a stresu</p> <p>Personalizovaný suplementačný plán (individuálny plán doplnkov výživy)</p> <p>Zoznam povolených potravín (vhodný na chladničku)</p>	89 €
DOPLNKOVÉ SLUŽBY		
Tel. konzultácia (cca 45 min.)		19 €
Tlač dokumentov, hrebeňová väzba a ich odoslanie poštou		19 €

Cenník a popis služieb

NAUČTE SA NAKUPOVAŤ SO MNOU - ZDRAVO!*		
Názov služby	Popis služby	Cena
NAUČTE SA NAKUPOVAŤ SO MNOU - ZDRAVO!	Prehliadka supermarketu s výkladom v dĺžke trvania 90 - 120 min. (max. počet osôb 4)	49 €
DOPLNKOVÉ SLUŽBY		
Komplexná analýza stravovania za 5 dní s dôrazom na makro/mikroživiny (v rámci prehliadky vám následne na základe analýzy odporučím čo by ste mali z vášho jedálneho lístku vylúčiť a čo naopak doplniť). Analýzu spolu s odporúčaniami dostanete aj v elektronickej podobe.		49 €/os.
Vypracovanie písomných odporúčaní z prehliadky s ohľadom na vaše zdravotné problémy, prípadne iné požiadavky. Odporúčania dostanete v elektronickej podobe		39 €/os.

* službu ponúkam vo vzdialenosti max. 25km od Nitry. V prípade, že bývate ďalej, služby viem realizovať aj vo vašom mieste bydliska, avšak v tom prípade si účtujem navyše za cestovné náklady.

Cenník a popis služieb

NAUČTE SA VARIŤ SO MNOU - RÝCHLO A ZDRAVO!*		
Názov služby	Popis služby	Cena
NAUČTE SA VARIŤ SO MNOU - RÝCHLO A ZDRAVO!	Príprava jednoduchých jedál vo vašej domácnosti s ohľadom na vaše zdravotné problémy, alergie či intolerancie. Dĺžka návštevy je cca 120 minút. V cene služby nie sú započítané náklady súvisiace s nákupom potravín na prípravu jedál, ktoré tvoria cca 50€ (variabilné)	49 €

* službu ponúkam vo vzdialenosti max. 25km od Nitry. V prípade, že bývate ďalej, služby viem realizovať aj vo vašom mieste bydliska, avšak v tom prípade si účtujem navyše za cestovné náklady.

Cenník a popis služieb

ZDRAVŠIA DOMÁCNOSŤ*		
Názov služby	Popis služby	Cena
ZDRAVŠIA DOMÁCNOSŤ	Návšteva vašej domácnosti spojená s poskytnutím informácií o používaných potravinách v dĺžke trvania cca 90 - 120 minút	49 €
DOPLNKOVÉ SLUŽBY		
V prípade záujmu vám môžem informácie z návštevy zaslať aj v písomnej podobe - vrátane individuálnych odporúčaní (vzhľadom k vašim zdravotným problémom, prípadne iným požiadavkám)		29 €
Pred návštevou vám môžem vypracovať komplexnú analýzu vášho stravovania za 5 dní z pohľadu makro a mikro živín. Na základe analýzy vám viem počas návštevy podať odporúčania na potraviny, ktoré by ste mali zaradiť alebo naopak obmedziť v rámci vášho stravovania. Analýzu aj s odporúčaniami posielam v písomnej podobe.		49 €
V rámci návštevy vašej domácnosti vám viem okrem informácií o potravinách podať informácie aj ohľadom použitia kozmetiky, drogérie a voľno predajných liečiv , ktoré sú súčasťou vášho každodenného života a ktoré môžu byť nahradené menej škodlivejšími alternatívami. Zmena drogérie a kozmetiky je vhodná hlavne v prípade kožných problémov!		19 €

* službu ponúkam vo vzdialenosti max. 25km od Nítry. V prípade, že bývate ďalej, službu viem realizovať aj vo vašom mieste bydliska, avšak v tom prípade si účtujem navyše za cestovné náklady.

Cenník a popis služieb

ORGANIZÁCIA SEMINÁROV	
Názov služby	Cena
ORGANIZÁCIA SEMINÁROV	dohodou

Cenník a popis služieb

DOPLNKOVÉ SLUŽBY	
Názov služby	Cena
OSOBNÉ STRETNUTIE	Za osobné stretnutie v Nitre si účtujem navyše paušálny poplatok vo výške 20€
KONZULTÁCIA POČAS VÍKENDOV A SVIATKOV	Za konzultáciu mimo pracovných dní (sobota, nedeľa, sviatok) si účtujem navyše poplatok 30% k pôvodnej cene za službu