

CENÍK A SLUŽBY VÝŽIVOVÉHO PORADCE FITKO INFINITY

Konzultace a poradenství v problémech výživy, měření na váze TANITA BC-545N, výklad měření, návrh komplexního řešení (cca 60 minut)	350,-
Vzorový individuální jídelní plán na 1 týden	400,-
Vzorový individuální jídelní plán na 2 týdny	600,-
Vzorový individuální jídelní plán na 3 týdny	700,-
Vzorový individuální jídelní plán na 4 týdny	800,-
Kontrolní měření a kontrola jídelního plánu (cca 30 minut)	250,-
Měření na váze TANINA BC-545N a výklad měření	100,-



**JÍST
ZDRAVĚ**

+

CVIČIT

**=
ZÁKLAD
ZDRAVÉHO
TĚLA**



VSTUPNÍ KONZULTACE

350,-

Délka trvání 60 minut (lze domluvit delší). Jedná se o první setkání a **vážení na váze TANINA BC-545N**. Vážení je bezbolestné a trvá do 5 minut. Váha změří hodnoty tuků, svalů, tělesné vody, viscerální tuk, bazální metabolismus aj. Naměřené hodnoty Vám důkladně vysvětlím. Posuzuji každého klienta

z pohledu jeho přání a cíle. Pro vytvoření nejpřesnějšího jídelníčku se ptám na zvyklosti, zdravotní stav, pracovní režim (i směny), úroveň pohybové aktivity a další. Snažím se, aby vstupní konzultace byla srozumitelná, přínosná a vždy je nezávazná.

JÍDELNÍ PLÁNY

Jídelníček sestavuji na míru a zohledním všechny směrodatné činitele - bazální metabolismus, příjem všech makro i mikro nutrientů. Při vytváření jídelníčku vymýšlím nejvýhodnější variantu pro zdravou redukci bez jo-jo efektu. Pro zachování plynulosti dosažení úbytku/nárůstu hmotnosti jsou v ceně započítané i všechny dodatečné úpravy.

Do jídelníčku vypisuji gramáže i odhady na lžíce, kusy, plátky atp. Hotový jídelníček umožňuje kombinovat potraviny podle Vašich aktuálních chutí a jiných preferencí. Kontraindikace zohledním lékové, zdravotní, dietní, genetické i sportovní zátěže. Spolu s jídelníčkem předávám recepty. Jídelníček tvořím také pro vegetariány a některé neortodoxní výživové styly.

PRAVIDELNÉ KONTROLY

Délka trvání jedné kontroly je 30 min. Kontroly nemají časovou platnost, klient si je vybírá naprosto podle svého uvážení nebo naší domluvy. Ideální rozestup jsou 3-4 týdny.

Jednotlivé kontroly slouží k opětovnému **převážení na váze TANINA BC-545N**, ale především pro doladění jídelníčku na základě často podceňované zpětné vazby. Ideálně

nastavený jídelní plán je totiž nejdůležitějším předpokladem pro dosažení cíle. Hlad, výrazné chutě a ostatní negativní pocity by při dodržování zásad neměly být přítomny. V ceně kontroly je zahrnuta konzultace, řešení problémů, doladování jídelníčku, dále tipy, rady, má vlastní témata o výživě a také samozřejmostí je psychická podpora, motivace a pochopení.

1 KONTROLA

250,-

5 PŘEDPLACENÝCH KONTROL

1.000,-

FITNESS INFINITY

Dům služeb Moravanka
Revoluční 25
Šumperk

tel.: +420 730 805 317
email: fitko@fitkoinfinity.cz
www.fitkoinfinity.cz

OTEVÍRACÍ DOBA

Po - Pá 8.00 - 20.00 hod.
So 9.00 - 12.00 hod.

