

Oferta wygląda następująco i obejmuje następujące elementy:

- 1) **Wywiad żywieniowy**, ocenę sposobu żywienia online/ stacjonarnie . Przy współpracy stacjonarnej wykonujemy dodatkowo analizę składu ciała.
- 2) **Plan żywieniowy**- bardzo praktyczny do zastosowania z wymiennymi propozycjami do wyboru- plan wysyłany w przeciągu 7- dni roboczych.
- 3) **Opiekę online**- 4 tygodnie, zdajemy sobie relację co tydzień, sprawdzam jak wygląda sytuacja, czy wszystko jest w porządku, pacjent notuje zmiany masy ciała, według instrukcji o ile to dodatkowo jest naszym celem.

- W przypadku Planu 7- dniowego oferta wynosi 250.00 zł
- W przypadku Planu 14- dniowego oferta wynosi 350.00 zł

W obydwu przypadkach kwota zawiera, trzy powyższe elementy wraz z przygotowaniem planu żywieniowego)

- **Każdy kolejny plan na życzenie klienta**- 150 zł/(plan 7- dniowy)
- Modyfikację w planach żywieniowych, pojedynczych posiłków- będziemy ustalać indywidualnie

W przypadku współpracy stacjonarnej:

1. Pacjent wypełnia dzienniczek żywieniowy (załącznik na dole)- spisując co jada zwyczajowo przez 3 dni, z uwzględnieniem dnia weekendowego, przynosi na spotkanie badania aktualne, jeśli posiada. (przypomina sobie jakie leki i suplementy przyjmują)
2. Nie je na 2h przed wizytą i nie pije na 1h przed

W przypadku współpracy online:

1. Pacjent wypełnia dzienniczek żywieniowy (załącznik na dole)- spisując co jada zwyczajowo przez 3 dni, z uwzględnieniem dnia weekendowego.
2. Wypełnia kwestionariusz żywieniowy (załącznik) lub odbywa się konsultacja video online.
3. Wysyła skany/zdjęcia badań, przy zamazanych wrażliwych danych.
4. Uzupełnia Rodo i wysyła na wskazanego maila

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WIZYTY?

- *Weź ze sobą aktualne wyniki badań, które posiadasz.*
- *Przypomnij sobie wszystkie leki oraz suplementy, które zażywasz.*
- *Przynieś ze sobą dzienniczek żywieniowy (do pobrania).*
- *Postaraj się nie jeść na 2 godziny przed wizytą oraz nie pić napojów, gdyż może to wpłynąć na wiarygodność badania.*
- *Pomiar wykonuje się na bosą, lepszym więc wyborem będą skarpetki dla Pań niż rajstopy.*

