

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.