



CENNIK - DIETETYKA

MICHAŁÓW REGINÓW UL. NOWODWORSKA 20 05-119 LEGIONOWO TEL. 22 77 22 777 biuro@perlasport.pl

75 zł	KONSULTACJA WSTĘPNA (w tym pomiar komponentów ciała) Podczas pierwszej 60 - minutowej konsultacji, przeprowadzany jest dokładny wywiad żywieniowy i zdrowotny. Aby dostosować zalecenia żywieniowe i opracować indywidualny plan żywienia, pomocne są wyniki badań diagnostycznych. Dlatego jeśli w ostatnich 6 miesiącach wykonywane były takie badania prosimy o zabranie ich ze sobą.	60 minut
25 zł	POMIAR KONTROLNY KOMPONENTÓW CIAŁA Każda wizyta wiąże się z wykonaniem pomiaru obwodów talii, brzucha i bioder oraz masy i składu ciała. Z tego powodu zalecamy, aby na konsultacje przychodzić w lekkim ubraniu co najmniej 2 godziny po posiłku. Ze względu na specyfikę aparatury, pomiar musi być wykonywany na gołe stopy. Przez 12 godzin przed wizytą należy unikać kawy, alkoholu oraz wzmożonej aktywności fizycznej.	15 minut
280 zł	MIESIĘCZNY PROGRAM DIETETYCZNY (w tym 2 wizyty kontrolne uwzględniające pomiary składu ciała) Osoby chcące zmodyfikować swój styl życia zachęcamy do wykupienia indywidualnie dopasowanego programu żywieniowego, który bez względu na cel terapii ułatwi osiągnięcie sukcesu. Dodatkową motywacją będą wizyty kontrolne, podczas których sprawdzone zostaną efekty dotychczasowej diety oraz wprowadzone ewentualne modyfikacje, wyjaśnione zostaną także bieżące wątpliwości.	
100 zł	ZALECENIA ŻYWIENIOWE Jeżeli zależy ci na zdrowiu i utrzymaniu smukłej sylwetki, ale nie wiesz jakimi zasadami kierować się układając swój jadłospis przygotowujemy indywidualne zalecenia żywieniowe, których stosowanie pozwoli Ci nauczyć się komponować posiłki tak, aby pomogły w osiągnięciu wyznaczonego celu.	

399 zł	FOOD DETECTIVE – test na nietolerancje pokarmowe Osobom zdradzającym objawy nietolerancji pokarmowych oferujemy przeprowadzenie testu Food Detective. Wyniki badania pozwalają zaledwie po 40 minutach określić pokarmy, które źle tolerujesz. Dla osób, które chciałyby połączyć przeprowadzenie testu na nietolerancje pokarmowe ze wskazówkami dietetyka oraz odpowiednim żywniem, zachęcamy do skorzystania z pakietów uwzględniających zalecenia dietetyczne i jadłospisy wzorcowe.	
499 zł	FOOD DETECTIVE – test na nietolerancje pokarmowe + ZALECENIA DIETETYCZNE	
559 zł	FOOD DETECTIVE – test na nietolerancje pokarmowe + 2-TYGODNIOWY JADŁOSPIS WZORCOWY	