



HealthyMenu

ODŻYWIANIE TO SZTUKA



CENNIK

I. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE STACJONARNE

1. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA 150 ZŁ

Wizyta diagnostyczna Czas trwania: ok. 50 min.

- pomiar masy i analiza składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji IN BODY 270
- pomiary antropometryczne w tym wzrost aparatem ultradźwiękowym INBODY
- szczegółowy wywiad zdrowotny i żywieniowy
- analiza wyników badań laboratoryjnych, analiza nawyków żywieniowych
- wstępna diagnoza i omówienie nawyków żywieniowych, wskazanie popełnianych błędów w odżywianiu

Na życzenie istnieje możliwość wykonania badań w gabinecie:

- Pomiar glukozy i cholesterolu z krwi włosniczkowej z opuszki palca aparatem Accu trend plus ROCHE
- Pomiar ciśnienia tętniczego aparatem OMRON

2. PLAN ŻYWIENIOWY STANDARD 180 ZŁ

Indywidualny Plan żywieniowy obejmuje:

- Indywidualny Jadłospis 7 dniowy
- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- Schemat posiłków - na dni pracujące i wolne
- Listę Zakupów i zamienników
- Dodatkowe Przepisy na potrawy - inne niż w Jadłospisie,
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw

Plan żywieniowy to strategia leczenia opracowana indywidualnie przez dietetyka dla pacjenta. Zawiera ona schemat posiłków, listę produktów jakie powinien kupować w sklepie, jakich unikać oraz wiele przepisów, które pacjent może wykorzystać.

Plan Żywieniowy sporządzony jest na podstawie pomiarów masy i analizy składu ciała oraz przedstawionych wyników badań. Jest dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, indywidualnych potrzeb i preferencji.

www.healthymenu.pl

www.odzywianietosztuka.pl

mail: kontakt@healthymenu.pl

tel. 603 433 172





3. PLAN ŻYWIENIOWY MEDYCZNY 220 ZŁ

Indywidualny Plan Żywieniowy uwzględniający kilka współistniejących jednostek chorobowych lub uwzględniający inne bardzo niestandardowe indywidualne wymagania Pacjenta.

4. KONSULTACJA EDUKACYJNA 150 zł

Czas trwania: ok. 50 min.

- analiza nawyków żywieniowych
- edukacja w zakresie zasad racjonalnego odżywiania
- odpowiedzi na pytania Klienta

5. KOLEJNA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA 120 zł

Wizyta dietetyczna/psychodietetyczna Czas trwania: ok. 40 min.

- pomiar masy i analiza składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji IN BODY 270
- pomiary antropometryczne oraz ocena zmian w masie ciała
- analiza wyników badań laboratoryjnych
- analiza dzienniczka żywieniowego
- przedstawienie strategii na sytuacje kryzysowe
- edukacja w zakresie zasad racjonalnego odżywiania
- wyznaczenie celów i oczekiwań, odpowiedzi na pytania Klienta
- przepisy na potrawy
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

Naszym priorytetem jest wysoka Jakość oraz Skuteczność KONSULTACJI DIETETYCZNYCH oraz naszych PLANÓW ŻYWIENIOWYCH. NASZE DOŚWIADCZENIE pokazuje, że Najbardziej EFEKTYWNA jest STAŁA WSPÓŁPRACA i regularne wizyty.

Dlatego dla osób podejmujących STAŁĄ WSPÓŁPRACĘ Proponujemy zakup PAKIETU DIETETYCZNEGO STANDARD.

Przy wykupieniu PAKIETU STANDARD cena Konsultacji kontrolnej 100 zł





6. PAKIET STANDARD 900 zł

4 miesięczny Program Dietetyczny obejmuje:

- 6 Konsultacji kontrolnych dietetycznych/psychodietetycznych
- 2 Indywidualne Jadłospisy 7 dniowe

Wykupując PAKIET rabat wynosi 120 zł w stosunku do cen standardowych oznacza to, że:

1 Konsultacja Kontrolna jest GRATIS.

Konsultacje odbywają się co 2-3 tygodnie. Maksymalny termin wykorzystania to 20 tygodni od pierwszej wizyty z pakietu.

7. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 7 DNI 150 zł

- Indywidualny Jadłospis 7 dniowy - dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, wyników badań, indywidualnych potrzeb oraz trybu życia
- przepisy na potrawy, lista zakupów i zamienników

8. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 10 dni 180 zł

- Indywidualny Jadłospis 10 dniowy - dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, wyników badań, indywidualnych potrzeb oraz trybu życia
- przepisy na potrawy, lista zakupów i zamienników

9. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 14 dni 240 zł

- Indywidualny Jadłospis 14 dniowy - dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, wyników badań, indywidualnych potrzeb oraz trybu życia
- przepisy na potrawy, lista zakupów i zamienników

10. AKTUALIZACJA JADŁOSPISU 60 zł

11. JEDNORAZOWA ANALIZA MASY I SKŁADU CIAŁA 40 zł

- pomiar masy i analiza składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji IN BODY 270
- interpretacja wyników oraz wstępna diagnoza dietetyczna

12. WYDANIE ZAŚWIADCZENIA 60 ZŁ





13. ZALECENIA ŻYWIENIOWE 120 ZŁ

- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- Przepisy na potrawy

14. KONSULTACJA ODNOŚNIE WYBORU CATERINGU 150 zł

- pomiar masy i analiza składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji IN BODY 270
- pomiary antropometryczne w tym wzrost aparatem ultradźwiękowym INBODY
- szczegółowy wywiad zdrowotny i żywieniowy
- analiza wyników badań laboratoryjnych, analiza nawyków żywieniowych
- dobór rodzaju cateringu - w zależności od stanu zdrowia
- wyliczenie optymalnego zapotrzebowania kalorycznego

II. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE STACJONARNE DLA PAR

1. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA DLA PAR 200 zł

2. KOLEJNA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA DLA PAR 150 zł

3. PLAN ŻYWIENIOWY DLA PAR STANDARD 280 ZŁ

Naszym priorytetem jest wysoka Jakość oraz Skuteczność KONSULTACJI DIETETYCZNYCH oraz naszych PLANÓW ŻYWIENIOWYCH. NASZE DOŚWIADCZENIE pokazuje, że Najbardziej EFEKTYWNA jest STAŁA WSPÓŁPRACA. Dlatego dla osób podejmujących STAŁĄ WSPÓŁPRACĘ Proponujemy zakup PAKIETU DIETETYCZNEGO STANDARD

III. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE ONLINE

1. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA ONLINE 150 zł

2. KOLEJNA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA ONLINE 100 zł

3. PLAN ŻYWIENIOWY STANDARD ONLINE 150 ZŁ

4. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA DLA PAR ONLINE 200 zł

5. KOLEJNA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA DLA PAR ONLINE 120 zł

6. PLAN ŻYWIENIOWY DLA PAR STANDARD ONLINE 250 ZŁ





IV. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE RODZINNE DOMOWE

Wizyta diagnostyczna Czas trwania: ok. 3-4 h.

- analiza i omówienie produktów spożywczych nabywanych przez rodzinę
- Analiza i omówienie technik kulinarnych stosowanych w rodzinie
- analiza i omówienie nawyków żywieniowych całej rodziny
- wskazanie popełnianych błędów w odżywianiu
- omówienie zalecanych zmian do wprowadzenia przez rodzinę - produkty spożywcze, techniki kulinarne, sprzęt kuchenny

Ponadto:

- badanie masy i składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji IN BODY 270
- pomiary antropometryczne
- szczegółowy wywiad zdrowotny i żywieniowy
- analiza wyników badań laboratoryjnych

Dojazd w obrębie: miasta Wrocław, gminy Miękinia, gminy Środa Śląska, powiatu średzkiego.

Koszt konsultacji + koszt dojazdu ustalany indywidualnie - ostateczny koszt zależy od czasu i zakresu konsultacji.

V. EDUKACYJNE WARSZTATY ŻYWIENIOWE „Sztuka Zdrowego Odżywiania”

- **Warsztaty dla dzieci** grupa do 25 dzieci
- **Warsztaty dla rodziców**
- **Warsztaty dla pracowników przedszkola/szkoły, intendentów**
- **Warsztaty dla pracowników firm : produkcyjnych, usługowych**
- **Indywidualne warsztaty żywieniowe**

Warsztaty mogą obejmować część teoretyczną - wykład oraz część praktyczną tzn. warsztat kulinarny.

W zakresie każdego warsztatu istnieje również możliwość zrealizowania dodatkowych mini konsultacji dietetycznych np. pomiar i analiza składu ciała na profesjonalnym analizatorze INBODY 270

Cena i zakres warsztatu każdorazowo ustalana jest indywidualnie w zależności od nakładu pracy.





VI. METODY PŁATNOŚCI

- **dla klienta indywidualnego**

Płatność gotówką lub kartą bezpośrednio po wizycie lub przelewem na konto bankowe przed wizytą.

- **dla firm, instytucji**

Płatność przelewem na konto bankowe na podstawie wystawionej faktury.

Dane do przelewu:

HEALTHY MENU Kamila Seifert-Jędrzejczak

ul. Spacerowa 6, 55-330 Żurawiniec

NIP 8941491796,

rachunek bankowy mBank: 83114020040000370277409796



www.healthymenu.pl

www.odzywianietosztuka.pl

mail: kontakt@healthymenu.pl

tel. 603 433 172

