



HealthyMenu

ODŻYWIANIE TO SZTUKA



PAKIETY KONSULTACJI

Zmień nawyki żywieniowe i Odzyskaj kontrolę nad procesem jedzenia

Zadbaj o Siebie i osiągnij równowagę

Wybierz dla Siebie najlepszy Pakiet

| PAKIET 1 | PAKIET 2 | PAKIET 3 |
|---|---|---|
| 2 PIERWSZE MIESIĄCE OPIEKI DIETETYCZNEJ Z PLANEM ŻYWIENIOWYM | 3 KOLEJNE MIESIĄCE OPIEKI DIETETYCZNEJ/ PSYCHODIETETYCZNEJ | 3 KOLEJNE MIESIĄCE OPIEKI DIETETYCZNEJ Z KOLEJNYM PLANEM ŻYWIENIOWYM |
| 500 zł 550 zł | 360 zł 450 zł | 650 zł 800 zł |
| <ul style="list-style-type: none">• PIERWSZA KONSULTACJA DIAGNOSTYCZNA• PLAN ŻYWIENIOWY 10 dni• KONSULTACJA KONTROLNA | <ul style="list-style-type: none">• 3 KONSULTACJE KONTROLNE• Konsultacje co 3 tygodnie | <ul style="list-style-type: none">• 4 KONSULTACJE KONTROLNE• KOLEJNY PLAN ŻYWIENIOWY 7 dni• Konsultacje co 3 tygodnie |

PRIORYTETEM jest wysoka Jakość oraz Skuteczność KONSULTACJI DIETETYCZNYCH oraz przygotowanych przeze mnie PLANÓW ŻYWIENIOWYCH.

Moje DOŚWIADCZENIE pokazuje, że Najbardziej EFEKTYWNA jest STAŁA WSPÓŁPRACA i regularne wizyty kontrolne.

Prowadzę skuteczną dietoterapię i dietoprofilaktykę w chorobach

Motywuję i wspieram w procesie zmiany nawyków żywieniowych

Zapewniam wsparcie dietetyczne i psychodietetyczne w zaburzeniach odżywiania

Zadzwoń lub napisz do mnie. Nie czekaj, zadbaj o Siebie i Twoje zdrowie.

Pamiętaj, że prawidłowe żywienie jest podstawą zdrowia i modyfikuje przebieg wielu chorób.



SZCZEGÓŁOWY CENNIK I OPIS USŁUG

I. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE STACJONARNE

1. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA 150 zł

Wizyta diagnostyczna, czas trwania 45 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 oraz wskazanie popełnianych błędów w odżywianiu i prawidłowego kierunku

2. PIERWSZY PLAN ŻYWIENIOWY 200 zł / 250 zł / 300 zł

Indywidualny Plan Żywieniowy obejmuje:

- Indywidualny Jadłospis 7 / 10 / 14 dniowy
- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Listę Zakupów i zamienników
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw
- Schemat posiłków - na dni pracujące i wolne

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.

3. MEDYCZNY PLAN ŻYWIENIOWY 250 zł / 300 zł

Indywidualny Plan Żywieniowy dla osób chorujących na choroby dietozależne, uwzględniający kilka współistniejących jednostek chorobowych lub uwzględniający inne bardzo niestandardowe indywidualne wymagania Pacjenta.

MEDYCZNY Indywidualny Plan Żywieniowy obejmuje:

- Indywidualny Jadłospis 7 / 10 dniowy uwzględniający kilka współistniejących jednostek chorobowych
- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe w jednostkach chorobowych
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Listę Zakupów i zamienników
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw
- Schemat posiłków - na dni pracujące i wolne

4. KONSULTACJA DIETETYCZNA KONTROLNA MOTYWUJĄCA 120 zł w pakiecie / 150 zł

Wizyta dietetyczna, czas trwania 30-45 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
- edukacja w zakresie zasad racjonalnego odżywiania
- rozmowa motywująca, przedstawienie strategii na sytuacje kryzysowe

Konsultacja kontrolna, dla pacjentów, którzy odbywają regularne wizyty w procesie stałej dietoterapii, zawiera także niezbędną korektę Planu żywieniowego/nowe propozycje posiłków.

5. KONSULTACJA PSYCHODIETETYCZNA KONTROLNA MOTYWUJĄCA 120 zł w pakiecie / 150 zł

Wizyta psychodietetyczna, czas trwania 45 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
- edukacja w zakresie zasad racjonalnego odżywiania
- rozmowa motywująca, przedstawienie strategii na sytuacje kryzysowe

6. KOŃCOWY PLAN ŻYWIENIOWY 150 zł /200 zł /250 zł

Indywidualny Plan Żywieniowy po zakończeniu procesu dietoterapii

- Indywidualny Jadłospis 7 / 10/ 14 dniowy
- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Listę Zakupów i zamienników

7. KOREKTA PLANU ŻYWIENIOWEGO 50-100 zł

8.. KONSULTACJA EDUKACYJNA 150 zł

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

9. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 7 DNI 200 zł

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

10. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 10 DNI 250 zł

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

11. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 14 DNI 300 zł

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

12. ZALECENIA ŻYWIENIOWE 150 zł

- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- przepisy na potrawy

13. 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

14. WYDANIE ZAŚWIADCZENIA 60 zł

II. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE STACJONARNE DLA PAR

1. PIERWSZA KONSULTACJA DLA PAR 250 zł Wizyta diagnostyczna, czas trwania: 60- 90 min.

2. PIERWSZY PLAN ŻYWIENIOWY DLA PAR 300 zł / 370 zł / 450 zł

Indywidualny Plan Żywniowy dla PAR obejmuje:

- 2x Indywidualny Jadłospis 7 / 10 / 14 dniowy
- Indywidualne Zalecenia Żywniowe
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Listę Zakupów i zamienników
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw
- Schemat posiłków - na dni pracujące i wolne

2. KONSULTACJA KONTROLNA DLA PAR 150 zł w pakiecie / 180 zł Czas trwania: 45 min.

Konsultacja kontrolna, dla pacjentów, którzy odbywają regularne wizyty w procesie stałej dietoterapii, zawiera także niezbędną korektę Planu żywniowego.

PAKIETY KONSULTACJI DLA PAR

Zmień nawyki żywieniowe i Odzyskaj kontrolę nad procesem jedzenia

Zadbaj o Siebie i osiągnij równoWAGĘ

Wybierz dla Siebie najlepszy Pakiet

| PAKIET 1 -P | PAKIET 2 - P |
|---|---|
| 2 PIERWSZE MIESIĄCE OPIEKI DIETETYCZNEJ DLA PAR Z PLANEM ŻYWIENIOWYM | 3 KOLEJNE MIESIĄCE OPIEKI DIETETYCZNEJ DLA PAR |
| 750 zł 800 zł | 450 zł 600 zł |
| <ul style="list-style-type: none">• PIERWSZA KONSULTACJA DIAGNOSTYCZNA• PLAN ŻYWIENIOWY DLA PAR 10 dni• KONSULTACJA KONTROLNA | <ul style="list-style-type: none">• 3 KONSULTACJE KONTROLNE DLA PAR• Konsultacje co 3 tygodnie |

III. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE STACJONARNE DLA RODZINY

KONSULTACJE PRZEZNACZONE DLA CAŁEJ RODZINY (3 OSOBY rodzice + dziecko). Przeznaczone dla rodzin dzieci z nadwagą/otyłością, które chcą zmienić nawyki żywieniowe całej rodziny.

- 1. PIERWSZA KONSULTACJA DLA RODZINY 300 zł** Wizyta diagnostyczna, czas trwania 60- 90 min.
- 2. PIERWSZY PLAN ŻYWIENIOWY DLA RODZINY (3 OSOBY rodzice + dziecko) 400 zł**

Indywidualny Plan Żywieniowy dla PAR obejmuje:

- 3 x Indywidualny Jadłospis 7 dniowy
- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Listę Zakupów i zamienników
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw
- Schemat posiłków - na dni pracujące i wolne

- 2. KONSULTACJA KONTROLNA DLA RODZIN 150 zł w pakiecie / 200 zł**

Konsultacja kontrolna, dla pacjentów, którzy odbywają regularne wizyty w procesie stałej dietoterapii, zawiera także niezbędną korektę Planu żywieniowego/nowe propozycje posiłków.

PAKIETY KONSULTACJI DLA RODZIN

Zmień nawyki żywieniowe i Odzyskaj kontrolę nad procesem jedzenia

Zadbaj o Siebie i osiągnij równoWAGĘ

Wybierz dla Siebie najlepszy Pakiet

| PAKIET 1 -R | PAKIET 2 - R |
|---|--|
| 2 PIERWSZE MIESIĄCE OPIEKI DIETETYCZNEJ DLA RODZIN Z PLANEM ŻYWIENIOWYM | 3 KOLEJNE MIESIĄCE OPIEKI DIETETYCZNEJ DLA RODZIN |
| 850 zł 900-zł | 450 zł 540-zł |
| <ul style="list-style-type: none">• PIERWSZA KONSULTACJA DIAGNOSTYCZNA• PLAN ŻYWIENIOWY DLA RODZIN 7 dni• KONSULTACJA KONTROLNA | <ul style="list-style-type: none">• 3 KONSULTACJE KONTROLNE DLA RODZIN• Konsultacje co 3 tygodnie |

IV. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE ONLINE

- 1. PIERWSZA KONSULTACJA ONLINE 150 zł**
- 2. PIERWSZA KONSULTACJA DLA PAR ONLINE 250 zł**
- 3. PIERWSZA KONSULTACJA DLA RODZIN ONLINE 300 zł**

POZOSTAŁE CENY DLA KONSULTACJI ONLINE: CENY PLANÓW ŻYWIENIOWYCH, JADŁOSPISÓW, ZALECEŃ, PAKIETÓW OBOWIĄZUJĄ TAKIE JAK DLA KONSULTACJI STACJONARNYCH.

KONSULTACJE ONLINE SĄ PŁATNE Z GÓRY.

V. 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.
- **Konsultacje online są płatne przed wizytą**

Dane do przelewu:

rachunek bankowy mBank: 83114020040000370277409796

HEALTHY MENU Kamila Seifert-Jędrzejczak NIP 8941491796

VI. EDUKACYJNE WARSZTATY ŻYWIENIOWE „Sztuka Zdrowego Odżywiania”

- **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.