



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	450 zł 540 zł	700 zł 800 zł
<ul style="list-style-type: none">• PIERWSZA KONSULTACJA DIAGNOSTYCZNA• PLAN ŻYWIENIOWY• KONSULTACJA KONTROLNA	<ul style="list-style-type: none">• 3 KONSULTACJE KONTROLNE• Modyfikacja Planu żywieniowego, nowe propozycje posiłków• Konsultacje co 3-4 tygodnie	<ul style="list-style-type: none">• 4 KONSULTACJE KONTROLNE• KOLEJNY PLAN ŻYWIENIOWY• Konsultacje co 3-4 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 250 zł

Indywidualny Plan Żywieniowy obejmuje:

- 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

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.

PLAN ŻYWIENIOWY przesyłany jest w ciągu 7 dni roboczych od dnia Pierwszej konsultacji.

3. MEDYCZNY PLAN ŻYWIENIOWY 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 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 Z MODYFIKACJĄ PLANU ŻYWIENIOWEGO 180 zł

Wizyta dietetyczna, 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

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

5. KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA KONTROLNA MOTYWUJĄCA 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 200 zł

Indywidualny Plan Żywieniowy po zakończeniu procesu dietoterapii

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

7. KOREKTA PLANU ŻYWIENIOWEGO 30 zł / 50 zł

8. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 7 DNI 250 zł /300 zł medyczny

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

9. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 10 DNI 300 zł/ 350 zł medyczny

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

10. ZALECENIA ŻYWIENIOWE 200 zł

- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe w jednostkach chorobowych
- Plan Żywieniowy ilościowy
- przepisy na potrawy

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

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 450 zł

Indywidualny Plan Żywniowy dla PAR obejmuje:

- 2x Indywidualny Jadłospis 7 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 DIETETYCZNA DLA PAR KONTROLNA MOTYWUJĄCA 240 zł
Z MODYFIKACJĄ PLANU ŻYWIENIOWEGO

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

3. KONSULTACJA DIETETYCZNA KONTROLNA MOTYWUJĄCA DLA PAR 200 zł

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
800 zł	600 zł
850-zł	720-zł
<ul style="list-style-type: none">• PIERWSZA KONSULTACJA DIAGNOSTYCZNA• PLAN ŻYWIENIOWY DLA PAR• KONSULTACJA KONTROLNA	<ul style="list-style-type: none">• 3 KONSULTACJE KONTROLNE DLA PAR• Modyfikacja Planu żywniowego, nowe propozycje posiłków• Konsultacje co 3-4 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) 450 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 DIETETYCZNA DLA RODZIN KONTROLNA MOTYWUJĄCA 260 zł
Z MODYFIKACJĄ PLANU ŻYWIENIOWEGO**

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

- 3. KONSULTACJA KONTROLNA DLA RODZIN 200 zł**

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
900 zł	660 zł
950 zł	780 zł
<ul style="list-style-type: none">• PIERWSZA KONSULTACJA DIAGNOSTYCZNA• PLAN ŻYWIENIOWY DLA RODZIN i• KONSULTACJA KONTROLNA	<ul style="list-style-type: none">• 3 KONSULTACJE KONTROLNE DLA RODZIN• Korekty Planu żywieniowego, nowe propozycje posiłków• Konsultacje co 3-4 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.