



HealthyMenu

ODŻYWIANIE TO SZTUKA

SZCZEGÓŁOWY CENNIK

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.

KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE

1. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA 180 zł Czas trwania 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 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
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw

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

3. MEDYCZNY PLAN ŻYWIENIOWY 300 zł / 350 zł

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

MEDYCZNY Indywidualny Plan Żywieniowy obejmuje:

- Indywidualny Jadłospis 7 dniowy uwzględniający jedną lub kilka współistniejących jednostek chorobowych
- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe w jednostkach chorobowych
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Listę Zakupów
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw

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

4. INDYWIDUALNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE MEDYCZNE 200 zł / 250 zł

- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe w jednostkach chorobowych
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw
- Indywidualny zestaw posiłków 3 dniowy

5. KONSULTACJA DIETETYCZNA KONTROLNA MOTYWUJĄCA 180 ZŁ Czas trwania 50 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. KONSULTACJA PSYCHODIETETYCZNA 190 zł Czas trwania 50 min.

Konsultacja psychodietetyczna przeznaczona jest dla osób:

- chorujących na zaburzenia odżywiania: anoreksję, bulimię, kompulsywne objadanie się
- zmagających się z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi oraz nieprawidłowym stylem życia
- zmagających się z nadwagą, otyłością, lub niedowagą
- po wielu niepowodzeniach w odchudzaniu się za pomocą diet i innych restrykcyjnych metod
- które zdecydowały się zmienić swój sposób odżywiania się, ale brakuje im wiedzy, wsparcia, czy motywacji
- nieakceptujących swojej masy ciała i wyglądu,
- które czują, że utraciły kontrolę nad jedzeniem: „zajadają” stres, napięcie, emocje, problemy

Pracuję z Pacjentami nad mechanizmami odpowiedzialnymi za skuteczną i trwałą zmianę zachowań żywieniowych. Praktykuję holistyczne podejście do odżywiania i zdrowia – medyczny i psychologiczny punkt widzenia.

7. DIET COACHING 190 zł Czas trwania 50 min.

Pracuję z Pacjentami nad motywacją i trwałą zmianą w kierunku zdrowego stylu życia, zdrowych nawyków żywieniowych oraz prawidłowej masy ciała Pacjenta. Diet coaching to cykl spotkań i proces zmiany, które mają doprowadzić do osiągnięcia przez Pacjenta celu, który sobie wyznaczył. Pracuję z Pacjentem wykorzystując techniki coachingu i mentoringu dietetycznego nad trwałą zmianą nawyków, przekonań i zachowań.

8. ZALECENIA PO WIZYTCIE KONTROLNEJ : KOREKTA PLANU ŻYWIENIOWEGO zestaw nowych posiłków 20- 50 zł

9. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 7 DNI 250 zł /300-350 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

10. 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

11.. WYDANIE ZAŚWIADCZENIA 60 zł

II. KONSULTACJE DIETETYCZNE DLA PAR

1. PIERWSZA KONSULTACJA DLA PAR 270 zł Czas trwania 80 min.

2. PIERWSZY PLAN ŻYWIENIOWY DLA PAR 500 zł / 550-600 zł medyczny

Indywidualny Plan Żywieniowy dla PAR obejmuje:

- 2x Indywidualny Jadłospis 7 dniowy
- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Listę Zakupów
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw

3.. KONSULTACJA DIETETYCZNA DLA PAR KONTROLNA / MOTYWUJĄCA 250 zł Czas trwania 60 min.

III. KONSULTACJE DIETETYCZNE DLA DLA RODZICA Z DZIECKIEM

1. PIERWSZA KONSULTACJA DLA RODZICA Z DZIECKIEM 270 zł Czas trwania 80 min.

2. PIERWSZY PLAN ŻYWIENIOWY DLA RODZICA Z DZIECKIEM 450 zł

Indywidualny Plan Żywieniowy dla RODZICA Z dzieckiem obejmuje:

- 2x Indywidualny Jadłospis 7 dniowy
- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- Suplementacja - jeśli jest niezbędna
- Listę Zakupów
- Doradztwo w wyborze sprzętu AGD do gotowania i przygotowywania potraw

3. KONSULTACJA DIETETYCZNA RODZICA Z DZIECKIEM KONTROLNA / MOTYWUJĄCA 250 zł Czas trwania 60 min.

IV. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE ONLINE

Konsultacje online są płatne przed wizytą. Obowiązują ceny takie jak dla konsultacji stacjonarnych

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.