



# 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.

- badanie masy i składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji IN BODY 270
- pomiary antropometryczne
- szczegółowy wywiad zdrowotny i żywieniowy
- analiza wyników badań laboratoryjnych
- analiza dzienniczka żywieniowego
- wstępna diagnoza i omówienie nawyków żywieniowych
- wskazanie popełnianych błędów w odżywianiu

#### **2. PLAN ŻYWIENIOWY 150 ZŁ**

- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- Indywidualny Plan Żywieniowy
- Indywidualny Jadłospis 7 dni dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, wyników badań, indywidualnych potrzeb oraz trybu życia
- System motywacyjny
- Przepisy na potrawy, lista zakupów i zamienników
- Kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

Odbiór Planu Żywieniowego odbywa się na kolejnej konsultacji dietetycznej/psychodietetycznej.

[www.healthymenu.pl](http://www.healthymenu.pl)

[www.odzywianietosztuka.pl](http://www.odzywianietosztuka.pl)

mail: [kontakt@healthymenu.pl](mailto:kontakt@healthymenu.pl)

tel. 603 433 172





### **3. ZALECENIA ŻYWIENIOWE 100 ZŁ**

- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe
- System motywacyjny
- Przepisy na potrawy, lista zamienników
- Kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

Odbiór Zaleceń Żywieniowych odbywa się na kolejnej konsultacji dietetycznej/psychodietetycznej.

### **4. KONSULTACJA EDUKACYJNA 150 zł**

**Czas trwania: ok. 50 min.**

- analiza dzienniczka żywieniowego
- edukacja w zakresie zasad racjonalnego odżywiania
- odpowiedzi na pytania Klienta

### **5. KOLEJNA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA 120 zł**

**Wizyta dietetyczna/psychodietetyczna Czas trwania: ok. 30 min.**

- badanie masy i 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





**6. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 7 DNI 120 zł**

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

**7. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 10 dni 150 zł**

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

**8. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 14 dni 180 zł**

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

**9. AKTUALIZACJA JADŁOSPISU 50 zł**

**10. JEDNORAZOWA ANALIZA MASY I SKŁADU CIAŁA 40 zł**

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

**11. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA DLA PAR 200 zł**

**12. KOLEJNA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA DLA PAR 150 zł**

**13. PLAN ŻYWIENIOWY DLA PAR 250 ZŁ**





## **II. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE ONLINE**

**1. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA ONLINE 120 zł**

**2. KOLEJNA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA ONLINE 100 zł**

## **III. 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.**





#### **IV. EDUKACYJNE WARSZTATY ŻYWIENIOWE „Sztuka Zdrowego Odżywiania”**

- **Warsztaty dla dzieci** grupa do 25 dzieci  
Warsztat obejmujący część teoretyczną 300 zł  
Warsztat obejmujący część teoretyczną i praktyczną 600 zł - w cenę wliczone są produkty
- **Warsztaty dla rodziców**  
Warsztat obejmujący część teoretyczną 300 zł  
Warsztat obejmujący część teoretyczną i praktyczną - cena i zakres do uzgodnienia
- **Warsztaty dla pracowników przedszkola/szkoły, intendentów**  
Warsztat obejmujący część teoretyczną 300 zł  
Warsztat obejmujący część teoretyczną i praktyczną - cena i zakres do uzgodnienia
- **Indywidualne warsztaty żywieniowe**  
Warsztat obejmujący część teoretyczną 300 zł  
Warsztat obejmujący część teoretyczną i praktyczną - cena i zakres do uzgodnienia

#### **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.

##### **Dane do przelewu:**

HEALTHY MENU Kamila Seifert-Jędrzejczak

ul. Spacerowa 6, 55-330 Żurawiniec

NIP 8941491796,

rachunek bankowy mBank: 83114020040000370277409796

---

[www.healthymenu.pl](http://www.healthymenu.pl)

[www.odzywianietosztuka.pl](http://www.odzywianietosztuka.pl)

mail: [kontakt@healthymenu.pl](mailto:kontakt@healthymenu.pl)

tel. 603 433 172

