



**HealthyMenu**

ODŻYWIANIE TO SZTUKA



## **CENNIK**

**Zmień nawyki żywieniowe**

**Odzyskaj kontrolę nad procesem jedzenia**

**Zadbaj o Siebie i osiągnij równowagę**

**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.**

---

[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



# SZCZEGÓŁOWY CENNIK I OPIS USŁUG

## I. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE STACJONARNE

### 1. 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

### 2. PIERWSZY PLAN ŻYWIENIOWY 180 zł / 220 zł / 260 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 220/ 260 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 / PSYCHODIETETYCZNA KONTROLNA MOTYWUJĄCA 150 zł

Wizyta dietetyczna/psychodietetyczna Czas trwania: ok. 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
- nowe przepisy na potrawy

## **7. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 7 DNI 180 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 220 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 260 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. ZALECENIA ŻYWIENIOWE 150 zł**

- Indywidualne Zalecenia Żywniowe
- 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**

## **13. KONSULTACJA EDUKACYJNA 150 zł**

Czas trwania: ok. 50 min.

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

## **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 DLA PAR 200 zł**

### **2. PIERWSZE PLANY ŻYWIENIOWE DLA PAR 320 zł/ 380 zł**

Cena obejmuje 2 x Indywidualny Plan Żywniowy miesięczny dla dwóch osób.

Indywidualny Plan Żywniowy obejmuje:

- Indywidualny Jadłospis 7 / 10 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

### **4. KONSULTACJA KONTROLNA DLA PAR 180 zł**

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

**1. PIERWSZA KONSULTACJA ONLINE 150 zł**

**2. PIERWSZA KONSULTACJA DLA PAR ONLINE 200 zł**

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

### **IV. 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

### **V. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE PREMIUM 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 jest od czasu i zakresu konsultacji.**

### **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.**