



**HealthyMenu**  
ODŻYWIANIE TO SZTUKA



## CENNIK

### KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE STACJONARNE

#### PIERWSZA WIZYTA 120 zł

**1 Etap** Czas trwania: ok. 60 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 Etap** Czas trwania: ok. 45 min.

- przedstawienie indywidualnego planu żywieniowego
- odpowiedzi na pytania Klienta
- wyznaczenie celów i oczekiwań
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

#### WIZYTA EDUKACYJNA 120 zł

Czas trwania: ok. 60 min.

- analiza dzienniczka żywieniowego
- edukacja w zakresie zasad racjonalnego odżywiania
- odpowiedzi na pytania Klienta
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy





## **WIZYTA KONTROLNA 100 zł**

Czas trwania: ok. 60 min.

- badanie masy i składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji IN BODY 270
- pomiary antropometryczne
- ocena zmian w masie ciała
- analiza dzienniczka żywieniowego
- modyfikacja założeń planu żywieniowego
- wyznaczenie celów i oczekiwań
- odpowiedzi na pytania Klienta
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

## **PLAN ŻYWIENIOWY 7 dni 100 zł**

- indywidualne zalecenia żywieniowe
- indywidualny jadłospis na 7 dni
- lista zakupów i zamienników
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

## **PLAN ŻYWIENIOWY 10 dni 120 zł**

- indywidualne zalecenia żywieniowe
- indywidualny jadłospis na 10 dni
- lista zakupów i zamienników
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

## **PLAN ŻYWIENIOWY 14 dni 140 zł**

- indywidualne zalecenia żywieniowe
- indywidualny jadłospis na 7 dni x 2 (do stosowania przez 1 miesiąc)
- lista zakupów i zamienników
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

## **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





## **PAKIET SZTUKA ZDROWEGO ODCHUDZANIA 350 zł**

### **DLA OSÓB CHCĄCYCH ZREDUKOWAĆ MASĘ CIAŁA**

- Miesięczna opieka dietetyka mająca na celu utratę wagi ok. 4 kg
- Plan żywieniowy 7 dni x 2 (do stosowania przez 1 miesiąc)
- Propozycje posiłków z przepisami
- Wizyta kontrolna x 2
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

## **PAKIET SZTUKA ZDROWEGO ODŻYWIANIA 300 zł**

### **DLA OSÓB CHORUJĄCYCH NA CHOROBY DIETEZALEŻNE**

- Miesięczna opieka dietetyka w chorobach dietozależnych
- Plan żywieniowy 10 dni x 1
- Propozycje posiłków z przepisami dla danej jednostki chorobowej
- Wizyta edukacyjna x 1
- Wizyta kontrolna x 1
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

## **KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE ONLINE**

### **PIERWSZA WIZYTA, WIZYTA KONTROLNA, WIZYTA EDUKACYJNA 100 zł**

W przypadku konsultacji online ocena masy ciała następuje na podstawie pomiarów dokonanych przez Klienta.

## **KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE mobilne**

### **KOSZT DOJAZDU 100 zł**

Obowiązują ceny jak w przypadku konsultacji stacjonarnych + koszt dojazdu. Dojazd w obrębie: dzielnicy Fabryczna miasta Wrocław, gminy Miękinia, gminy Środa Śląska.

Koszt dojazdu do pozostałych lokalizacji ustalany indywidualnie.





## **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 500 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 praktyczną 300 zł

## **METODY PŁATNOŚCI**

### **dla klienta indywidualnego**

Płatność gotówką/kartą bezpośrednio po wizycie lub przelewem na konto bankowe przed wizytą on-line.

### **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

