



# HealthyMenu

ODŻYWIANIE TO SZTUKA



## CENNIK

### I. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE STACJONARNE

#### **1. PIERWSZA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA 120 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, suplementacja
- Indywidualny Plan Żywieniowy
- Indywidualny Jadłospis 10 dni dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, wyników badań, indywidualnych potrzeb oraz trybu życia
- System motywacyjny
- Przepisy na potrawy, lista zamienników,
- Lista zakupów
- Kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

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

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

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

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

tel. 603 433 172





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

- Indywidualne Zalecenia Żywieniowe, suplementacja
- 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 120 zł**

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

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

### **5. KOLEJNA KONSULTACJA DIETETYCZNA/PSYCHODIETETYCZNA 100 zł**

**Wizyta dietetyczna/psychodietetyczna Czas trwania: ok. 45 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
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy





**6. INDYWIDUALNY JADŁOSPIS 7 DNI 100 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 120 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 150 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. 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

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

**11. KOLEJNA WIZYTA DLA PAR 150 zł**





## **II. PAKIETY DIETETYCZNE**

**PAKIETY “ SZTUKA ZDROWEGO ODŻYWIANIA” - STAŁA WSPÓŁPRACA dla osób będących w procesie dietoterapii: redukcja masy ciała, choroby dietozależne, zaburzenia odżywiania**

- **Celem stałej współpracy jest odzyskanie kontroli nad procesem jedzenia, oraz stała zmiana nawyków żywieniowych**

### **1. PAKIET 2 MIESIĄCE WSPÓŁPRACY Z PLANEM ŻYWIENIOWYM 400 zł**

- pierwsza wizyta diagnostyczna,
- 2 wizyty dietetyczne/ psychodietetyczne
- indywidualne Zalecenia Żywieniowe, suplementacja
- Indywidualny Jadłospis dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, wyników badań, indywidualnych potrzeb oraz trybu życia
- Korekta Planu Żywieniowego
- przepisy na potrawy, lista zakupów i zamienników
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

### **2. PAKIET 4 MIESIĄCE WSPÓŁPRACY Z PLANEM ŻYWIENIOWYM 600 zł**

- pierwsza wizyta diagnostyczna,
- 4 wizyty dietetyczne/ psychodietetyczne
- indywidualne Zalecenia Żywieniowe, suplementacja
- 2 x Indywidualny Jadłospis dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, wyników badań, indywidualnych potrzeb oraz trybu życia
- Korekta Planu Żywieniowego
- przepisy na potrawy, lista zakupów i zamienników
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy





### **3. PAKIET 6 MIESIĘCY WSPÓŁPRACY Z PLANEM ŻYWIENIOWYM 1000 zł**

- pierwsza wizyta diagnostyczna,
- 6 wizyt dietetycznych/psychodietetycznych
- indywidualne Zalecenia Żywieniowe, suplementacja
- 3 x Indywidualny Jadłospis dostosowany do aktualnego stanu zdrowia, wyników badań, indywidualnych potrzeb oraz trybu życia
- Korekta Planu Żywieniowego
- przepisy na potrawy, lista zakupów i zamienników
- kontakt z dietetykiem: telefoniczny i mailowy

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

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

#### **2. WIZYTA KONTROLNA ONLINE BEZ PLANU ŻYWIENIOWEGO 100 zł**

### **IV. KONSULTACJE DIETETYCZNE I PSYCHODIETETYCZNE mobilne**

Obowiązują ceny jak w przypadku konsultacji stacjonarnych + koszt dojazdu.

Dojazd w obrębie: miasta Wrocław, gminy Miękinia, gminy Środa Śląska, powiat średzki

Koszt dojazdu ustalany indywidualnie.





## **V. 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

## **VI. 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

