

Trápí vás nadváha nebo obezita?

Chcete být štíhlí a zdraví?

Rádi byste zhubli a svou váhu si udrželi?

Rádi byste pochopili vztah mezi jídlem, štíhlostí a zdravím?

Rádi byste našli zdravější vztah mezi potravinami, které jíte, a svým tělem?

Nechcete už být otroky „zaručených“ diet?

Potřebujete spojení!

Domluvte si se mnou konzultaci. Jsem vám k dispozici. Společně vyhodnotíme vaši osobní celodenní fyzickou i psychickou zátěž, dopady vašich pracovních i volnočasových aktivit. Na základě tohoto vyhodnocení pro vás přichystám optimální individuální program, vedoucí k dosažení vytyčených cílů.

Program zahrnuje

- Vstupní konzultaci v délce 1,5 hod., která zahrnuje celkovou diagnostiku
- Zdravý program zaměřený na hubnutí
- Stravovací plán a návrh jídelníčku
- Pomoc při výběru tělesných aktivit
- Co dělat když se tělesným aktivitám nemůžete věnovat pravidelně
- Stravovací plán, aby cvičení bylo účinné
- Stravovací plán a návrh jídelníčku při procedurách jako je kavitace a kryolipolýza
- Pravidelné kontroly a měření po 14 dnech
- Trvalou podporu po mailu nebo telefonu
- Co potom a jak si váhu udržet

Ceník

Vstupní konzultace • 570,- Kč

Sestavení individuálního
stravovacího plánu • 1470,- Kč

Pravidelná kontrola a měření • 320,- Kč

Těším se na vás.
Vaše Daniela Litváková – poradce pro výživu

