

DIETETYK

# Grzegorz Klonek



„Jeżeli chcesz być piękny i zdrowy, zmień styl życia. Oznacza to porzucenie starych przyzwyczajeń i wyrobienie sobie nowych, lecz nie z konieczności, tylko z przekonania.”

Vadim Zeland



## POZNAJ SKUTECZNE USŁUGI ŻYWIENIOWE

Schudnąć można bez konieczności liczenia kalorii! Wbrew powszechnym przekonaniom, zdrowa dieta nie musi polegać na regularnym jedzeniu wielu posiłków dziennie. Mogę Ci pokazać zupełnie nowe spojrzenie na piramidę żywienia i osiągnięcie Twoich celów:

- bez liczenia kalorii,
- ze zbilansowaną dietą opartą na 2-3 smacznych posiłkach.

Przygotuj się na około 6-9 miesięcy współpracy. Tyle mniej więcej zajmuje zmiana nawyku. I w tym okresie będę Ci wskazywać i pomagać w osiągnięciu celu.

Twój plan żywieniowy będzie skrojony na miarę, biorąc pod uwagę wyniki badań krwi, stan zdrowia i ewentualne dolegliwości. Dlatego, przed rozpoczęciem diety, dostarczę Ci listę wymaganych badań. Jeśli nie będziesz mógł ich wykonać, skorzystamy z dostępnych danych historycznych.

## W CZYM MOGĘ CI POMÓC ?

- cukrzyca typu 1, 2
- insulinooporność
- niedoczynność tarczycy
- choroba Hashimoto
- choroba Graves-Basedowa (w fazie po leczeniu)
- PCOS
- zaburzenia hormonalne u mężczyzn
- astma
- RZS
- stany zapalne
- trądzik
- zespół jelita wrażliwego
- refluks, wrzodziejące jelito
- choroba Crohna
- nowotwory (zależne od stadium i rodzaju)

## SZCZEGÓŁY PROGRAMU ŻYWIENIA

- Spotkania stacjonarne lub online
- Pomoc i kontakt między konsultacjami
- Analizę badań i dietę pod cel i wyniki krwi
- Zalecenia suplementacyjne
- Materiały ( aplikacja oraz pdf )
- Wsparcie w trudnych momentach
- Zalecenia dietetyczne
- Ankiety zdrowotne po każdej wizycie
- Opisy badań po każdej wizycie
- Zalecenia dotyczące suplementacji na podstawie wyników badań krwi
- Miejsce do cotygodniowego monitorowania wagi i obwodów (dla cukrzyków - poziom glukozy)
- Automatyczną ocenę efektów
- FAQ - pomoc, gdy czegoś nie rozumiesz
- Videoporadnik - instruktażowe filmiki z najważniejszymi uwagami

### To co otrzymasz w ramach programu:

- Będziesz korzystać z dedykowanej aplikacji na telefon lub komputer, zintegrowanej z Twoją kartą pacjenta.

### Aplikacja zawiera:

- W oparciu o moje zalecenia dietetyczne, będziesz przygotowywał posiłki zgodne z Twoimi preferencjami smakowymi. To proste i oparte na normalnych produktach, które starczą na kilka dni, więc nie marnujesz jedzenia.
- Otrzymasz od mnie przykładowe menu w formacie PDF (około 20 propozycji posiłków).

Podczas konsultacji będziesz mógł zadawać pytania i robić notatki, które okażą się pomocne w przyszłości. Między spotkaniami, będziesz raportować w aplikacji (waga, obwody, ewentualnie poziom glukozy - szczegóły ustalimy na spotkaniu) i w razie potrzeby zapewniam kontakt, zależny od rodzaju pakietu usług.

# ILE KOSZTUJE TA INWESTYCJA W ZDROWIE?

Zalecany dla osób z :

- nadwagą,
- otyłością,
- insulinoopornością,
- niedoczynnością tarczycy,
- stanem przedcukrzycowym,
- początkową cukrzycą na tabletkach

Zalecany dla osób bez potrzeby prowadzenia. Sama konsultacja z możliwością zrobienia notatek, analizy badań i skorygowania obecnych nawyków.

## PROGRAM PODSTAWOWY

Pierwsze 3 miesiące współpracy - 3 spotkania

I Konsultacja - (60 min) 700 zł

II Konsultacja - (30-40 min) 500 zł

III Konsultacja - (30-40 min) 500 zł

Kolejne 6 miesięcy - ustalamy indywidualnie po wynikach badań kontrolnych.

## POJEDYŃCZA KONSULTACJA

Czas trwania 60 minut.

Koszt 800 zł

Dodatkowe informacje:

\* W trakcie naszego pierwszego kontaktu zlecę Ci badania, które powinny być gotowe na pierwszą wizytę (to jest bezpłatne).

\* Badania kontrolne są przewidziane po 12 tygodniach

\* Kolejne badania ustalamy po analizie wyników kontrolnych, zazwyczaj to 6 miesięcy

(Spotkania odbywają się w gabinecie lub online).

W cenach konsultacji zawiera się możliwość kontaktu telefonicznego lub komunikatorem, głównie w celu pomocy w dostosowania leków czy poprawy motywacji w momencie kryzysu. Masz też możliwość kontaktu mailowego. Po około 9 miesiącach programu żywieniowego ustalamy konsultacje doraźne.

Zalecany dla osób, które wspólnie chcą zmienić swoje nawyki.

## PROGRAM DUO

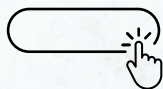
Koszt zależny jest od wybranego pakietu (program podstawowy/ pojedyncza konsultacja)

Druga osoba płaci 50% ceny

## WSPÓŁPRACOWAĆ ZE MNĄ MOŻESZ PRZEZ:



Internet: **Klikając tutaj** - aby przejść do strony rejestracji”  
w sekcji Zapisz się przez internet



Możesz również skorzystać z kursu online: **Klikając tutaj**

