

Dietetyk dokładnie prześle dzi Twój sposób odżywiania i wskaże popełniane błędy dietetyczne oraz dobierze dla Ciebie indywidualny program odchudzający dopasowany do Twoich potrzeb. Przekonasz się, że zmianę nawyków żywieniowych można pogodzić z codziennymi obowiązkami i szybkim trybem życia. O Twoje zdrowie zadba dietetyk mgr inż. Ewa Góra, absolwentka Politechniki Łódzkiej Wydziału Biotechnologii i Nauk o żywności, członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Ponadto p.Ewa Góra ukończyła dodatkowe kursy dietetyki, kurs trenera Wellness oraz kurs instruktora fitness.

### **Wizyta konsultacyjna**

Na pierwszej wizycie przeprowadzimy wywiad żywieniowy oraz analizę składu ciała. Podczas tego pomiaru dowiemy się jaka jest Twoja masa ciała, procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie, nawodnienie oraz masa Twoich kości. Wspólnie ustalimy również plan, czas trwania oraz cele programu dietetycznego. Ponad to założymy Ci kartę pacjenta, w której podczas wizyt kontrolnych będziemy odnotowywać wszystkie pomiary i przyglądać się postępowi programu żywieniowego. Przedstawimy Ci również główne założenia nowej diety oraz damy wskazówki co zmienić w sposobie odżywiania i jak unikać błędów dietetycznych.

**Cena:** 80 zł

### **Wizyta kontrolna**

Wizyta kontrolna służy monitorowaniu postępów, wyjaśnianiu wątpliwości, analizowaniu dotychczasowego jadłospisu, rozwiązywaniu ewentualnych problemów. Na każdej wizycie kontrolnej dokonamy pomiaru składu ciała oraz ocenimy działanie diety. Badanie analiza składu ciała:

- pomiar wagi
- pomiar tkanki tłuszczowej
- pomiar nawodnienia
- pomiar wieku metabolicznego
- pomiar metabolizmu
- pomiar tkanki mięśniowej
- pomiar masy kostnej

**Cena:** 40 zł

### **Indywidualny jadłospis dietetyczny**

Jadłospisy układane w naszej poradni są dopasowane do Twoich potrzeb, stanu zdrowia oraz preferencji smakowych. Zawierają wszystkie składniki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Jadłospis 14-dniowy: 80, 00zł ( wraz z jedną wizytą kontrolną)

Leczenie dietetyczne w chorobach dietozależnych:

- cukrzyca • miażdżycy • choroby refluksowej i wrzodowej żołądka •