

Dietetická poradna

Vstupní diagnostika

- měření a vážení
- měření podkožního tuku
- měření krevního tlaku
- informační pohovor (lze absolvovat samostatně)

Kompletní informace o stravování

- v této hodině bude klient informován a prakticky seznámen se zásadními

chybami v jeho stravování (na základě ukázky jeho vlastního jídelníčku cca 3 dny)

- podrobný rozbor základních principů správného stravování

- jak správně nakupovat

- jak pokrmy připravovat

Vypracování zdravého jídelníčku

- sestavování individuálního stravovacího programu „na míru“
- zdravý jídelníček dává větší „svobodu“ v možnosti výběru určitých kombinací
- učí klienta jíst zdravě a do budoucna nebýt neustále vázaný na rozepsaný

jídelníček

Vypracování podrobného dietního programu

- sestavení diety na základě zdravotního stavu, bazálního metabolismu, počáteční

hmotnosti a % podkožního tuku

- dieta klienta zavazuje ke striktnímu dodržení předepsaného jídelníčku

(v případě nedodržení dieta není účinná)

- předepsaná dieta není příliš pestrá z důvodu účinnosti na organismus

- v některých případech je však nevyhnutelná a jako jediná může docílit úbytek

hmotnosti

Vedení osobní evidence

- jedná se v podstatě o kontrolní hodiny, kdy se ujistíme o dodržení určených

principů a programů

- ujistíme se zda hmotnost ubývá z tuku a nikoliv z aktivní svalové hmoty

- měření podkožního tuku

- vážení

- vizuální kontrola

- kontrola pravidelně 1x 4 týdny

Ceník dietetická poradna

Napsal uživatel Administrator

Středa, 11 Leden 2012 12:18 - Aktualizováno Pondělí, 23 Leden 2012 08:40

- v prvních 8 až 10 týdnech je doporučená kontrola 1x týdně

Tréningový program

- vypracování tréninkového programu v domácích podmínkách

- ukázka tohoto programu a jeho naučení

- správná technika cvičení

300,-

Ceník dietetická poradna

Napsal uživatel Administrator

Středa, 11 Leden 2012 12:18 - Aktualizováno Pondělí, 23 Leden 2012 08:40

500,-

1.000,-

Ceník dietetická poradna

Napsal uživatel Administrator

Středa, 11 Leden 2012 12:18 - Aktualizováno Pondělí, 23 Leden 2012 08:40

2.000,-

250,-

Ceník dietetická poradna

Napsal uživatel Administrator

Středa, 11 Leden 2012 12:18 - Aktualizováno Pondělí, 23 Leden 2012 08:40

500,-

Ceník dietetická poradna

Napsal uživatel Administrator

Středa, 11 Leden 2012 12:18 - Aktualizováno Pondělí, 23 Leden 2012 08:40
