

KONSULTACJA DIETETYCZNA

FORMA: online

CZAS TRWANIA: 50-60 min

OPIS

- podczas konsultacji omówimy problem lub zagadnienie, z którym się do mnie zgłaszasz
- w kolejnym kroku (do 48h) wyślę Ci mailowo podsumowanie **wraz z zaleceniami** (dzięki temu nie musisz się martwić, że czegoś nie zanotujesz podczas rozmowy lub zapomnisz)
- czasami do pełnego obrazu Twojej sytuacji zdrowotnej/treningowej mogą przydać się aktualne badania krwi i/lub analiza składu ciała, jeśli masz aktualne wyniki miej je przy sobie podczas konsultacji (nie jest to jednak obowiązkowe)

DLA KOGO

- dla osób, które nie potrzebują jadłospisu oraz współpracy z dietetykiem
- mają konkretny problem, który chcą rozwiązać
- chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu swojego odżywiania, suplementacji

CENA: 250 zł

INDYWIDUALNY PROGRAM ŻYWIENIOWY

Bez stałej współpracy z dietetykiem

OPIS

- usługa polega na **ułożeniu planu żywieniowego na okres dwóch miesięcy**, dostosowanego do Twojego celu żywieniowego, Twoich obciążeń treningowych oraz wyzwań sportowych
- przygotuję Ci **jadłospis**, który będzie **obejmował różne schematy treningowe** jakie wykonujesz / będziesz wykonywać w nadchodzącym czasie
- na każdy główny posiłek (typu śniadanie, II śniadanie, obiad, kolacja) **otrzymasz 14 różnych propozycji dań**, które możesz dowolnie rotować – dzięki temu sam/a decydujesz co zjesz danego dnia
- **posiłki będą dostosowane do Twoich możliwości** kulinarnych, finansowych oraz czasu, który możesz poświęcić na ich przygotowanie
- jeśli będzie taka potrzeba, przygotuję Ci **strategie startowe** na Twoje zawody (np. plan ładowania węglowodanami, plan spożycia węglowodanów podczas zawodów)
- jeśli Twój plan / okres treningowy lub startowy będzie tego wymagał przygotuję Ci także **plan suplementacyjny**
- Twój plan żywieniowy otrzymasz w wersji pdf, a także w **aplikacji mobilnej**, po okresie dwóch miesięcy możesz przedłużyć korzystanie z aplikacji (10 zł / msc)

JAK ROZPOCZĄĆ

1. Napisz do mnie wiadomość na adres: zosia@biteofsport.pl
2. W wiadomości zwrotnej otrzymasz **dostęp do ankiety** żywieniowej oraz **umówimy się na termin spotkania** online, podczas którego doprecyzujemy Twoje cele i postępowanie żywieniowe.
3. **Do 7 dni roboczych** od konsultacji, **otrzymasz swój plan** żywieniowy.
4. Jeśli wyrazisz taką chęć, po otrzymaniu planu możemy się umówić na krótką rozmowę w celu objaśnienia Twojego planu.

CENA: 700 zł (łącznie za 2 miesiące) - opłata jednorazowa

Ze stałą opieką dietetyka

OPIS

- usługa polega na **kompleksowej opiece dietetycznej** przez czas trwania współpracy; po ustaleniu celu żywieniowego przeprowadzę Cię przez cały proces, tak abyś Ty mógł skupić się tylko na trenowaniu
- na początku współpracy, **otrzymasz bazę podstawowych posiłków** (typu śniadanie, II śniadanie, obiad, kolacja), które będą się składały z **14 różnych propozycji dań**, możesz je dowolnie rotować – dzięki temu sam/a decydujesz co zjesz danego dnia (wraz z trwaniem współpracy baza się poszerza)
- posiłki będą dostosowane do Twoich możliwości kulinarnych, finansowych oraz czasu, który możesz poświęcić na ich przygotowanie
- **dotatkowo**, na podstawie Twojego planu treningowego (udostępnionego np. na platformie Training Peaks / mailowo / dysk google itp.) na bieżąco **będę dopasowywać** (poprzez dodatkowe posiłki) **plan żywieniowy do Twoich obciążeń treningowych**
- co tydzień będę ustalać **taktyki żywieniowe na jednostki treningowe**, które tego wymagają
- jeśli będzie taka potrzeba, przygotuję Ci **strategie startowe** na Twoje zawody (np. plan ładowania węglowodanami, plan spożycia węglowodanów podczas zawodów), **które będziemy wspólnie testować w warunkach treningowych**
- **jeśli będzie taka konieczność wprowadzimy trening jelita**
- jeśli Twój plan / okres treningowy lub startowy będzie tego wymagał przygotuję Ci także **plan suplementacyjny**
- **przez cały okres współpracy jesteśmy w stałym kontakcie mailowym, a raz na dwa tygodnie możemy umówić się na konsultację online / telefoniczną**
- Twój plan żywieniowy otrzymasz w wersji pdf, a także w **aplikacji mobilnej**, po zakończeniu współpracy możesz przedłużyć korzystanie z aplikacji (10 zł / msc)

JAK ROZPOCZĄĆ

W celu rozpoczęcia współpracy napisz do mnie wiadomość na adres: zosia@biteofsport.pl

CENA: 1100 zł (łącznie za 2 miesiące) - opłata jednorazowa*

*Zawodnicy wyczynowi – wycena indywidualna

Dla większości osób opcja bez stałej współpracy z dietetykiem będzie wystarczająca.

Stać opiekę sprawdzi się lepiej jeśli Twój trening ulega częstym modyfikacjom, borykasz się z problemami żołądkowo-jelitowymi na co dzień / podczas wysiłku lub potrzebujesz dodatkowego wsparcia i motywacji wynikającej z kontaktu ze mną.

Jeśli nie jesteś pewny/a, jaka forma jest dla Ciebie najlepsza, napisz do mnie wiadomość. Umówimy się na krótką, niezobowiązującą rozmowę telefoniczną, podczas której pomogę wybrać Ci najlepsze rozwiązanie.