

ZDRAVÉ HUBNUTÍ A CVIČENÍ S ÚSMĚVEM

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

Diagnostika a analýza složení těla přístrojem InBody (30 min)

Zjistíte Vaši hmotnost, tělesný tuk, svalovou hmotu, tělesnou vodu a další, včetně měření v jednotlivých částech těla.

200 Kč

Vstupní konzultace vč. diagnostiky těla (60 - 90 min)

Při vstupní konzultaci podrobně prozkoumáme a zhodnotíme Váš dosavadní způsob stravování, denní režim, sportovní aktivity apod. Následně si navrhne optimální postup k dosažení cíle, kterého chcete dosáhnout. Seznámíte se se základními principy zdravé výživy a s postupy, které budete moci i sami uplatňovat díky úpravě jídelníčku a vylepšení své fyzické kondice.

550 Kč

Kompletní výživový plán na 1 měsíc

(vstupní konzultace a kontrolní konzultace (po měsíci) vč. diagnostiky a měření přístrojem InBody, sestavení individuálního jídelníčku)

V případě zájmu Vám sestavím individuální optimální jídelníček, který bude co možná nejlépe vyhovovat Vaším preferencím a chutím.

Ing. Lydie Bílková, tel: 604 83 59 39

