

## Redukční balíček „STANDARD“

Zaměřeno cíleně na snížení tělesné hmotnosti úpravou stravovacích návyků a na celkovou změnu životosprávy s ohledem na aktuální zdravotní stav.

**KONZULTACE S NUTRIČNÍM TERAPEUTEM**  
**EDUKAČNÍ MATERIÁLY**

**2.500,- Kč**

V ceně zahrnuto:

1. **Konzultace s nutričním terapeutem** 5x vyšetření nutričním terapeutem (průběžné konzultace vždy po dohodě s klientem, ideálně co 4 týdny)
  - a) Vážení, měření, BMI, obvod pasu, boků – určení výše rizika vzniku civilizačních onemocnění
  - b) Hodnocení poměru svaloviny a tukové tkáně v těle
  - c) Zjištění aktuální úrovně bazálního metabolismu
  - d) Hodnocení a úprava stávajících stravovacích návyků, pitného režimu a pohybových aktivit
  - e) Průběžné hodnocení jídelníčků s propočtem energie a živin
  - f) Stanovení optimálního příjmu energie a živin ve stravě
  - g) Postupná orientace ve výběru a složení potravin
2. **Edukační materiály:**
  - a) Energetické hodnoty potravin (brožura)
  - b) Skládačka na hubnutí (brožura)
  - c) Redukční dieta
  - d) Dietní doporučení na snížení krevních tuků a cholesterolu
  - e) Výdej energie při pohybových aktivitách
  - f) Pitný režim a vhodné složení tekutin
  - g) Vlákna ve stravě

- vstupní, průběžné a výstupní konzultace s nutričním terapeutem 5x 45 min.