

Plan consultații & tarife

În cadrul primei ședințe pacientul este cântărit pe un cântar special care arată kilogramele, conținutul masei grase, a apei și a masei musculare. Vor fi notate dimensiunile, în centimetri, din talie, abdomen, șold, picior. Cu ajutorul unei formule matematice se calculează greutatea ideală, din punct de vedere medical, în funcție de înălțime, vârstă, sex și se stabilește care este obiectivul dorit (greutatea țintă).

Pacientul este chestionat în legătură cu stilul de viață: obiceiuri alimentare (alimente preferate, cantitățile consumate, periodicitatea meselor), apă consumată, timpul alocat mișcării, somnului.

În urma evaluării și a discuțiilor se stabilește o dietă personalizată, structurată pe 3 mese principale și 2 gustări, diferită pentru cele 7 zile ale săptămânii. Se stabilesc, de comun acord cu pacientul, orele de masă, ce se vor încadra într-o marjă de ± 30 minute.

Dieta se va respecta timp de 2 săptămâni, după care va avea loc o nouă evaluare a pacientului în care se urmăresc: diferența în greutate, dimensiunile în centimetri, masa grasă și cât a crescut procentul de apă și masă musculară .

Se trece la stabilirea următoarei diete pentru încă 2 săptămâni.

În cadrul ședințelor se va pune accentul pe importanța respectării unor reguli de alimentație sănătoasă, a diferențierii între alimentele benefice și cele periculoase, precum și a modului de preparare corectă a alimentelor.

Pacienții vor învăța să-și cunoască organismul, să-și accelereze metabolismul și să aibă un stil de viață cât mai sănătos pentru toată viața, fiind monitorizați, motivați și sprijiniți pe toată durata colaborării cu nutriționistul.

Ședințele se continuă până la atingerea obiectivului dorit.

În cadrul cabinetului se acordă și consultanță privind nutriția în diferite afecțiuni, stabilindu-se diete pentru probleme cardiovasculare, gută, diabet, hepatite, ciroză, ulcer, hipertensiune arterială, hipercolesterolemii, etc.

Prețul unei consultații: 200 RON/ prima consultație și 150 RON pentru fiecare din următoarele consultații.

Ofertă pentru cupluri: pentru numai 250 RON/ prima consultație și 200 RON/ fiecare din următoarele consultații, puteți beneficia de evaluare, consiliere nutrițională și diete adecvate dacă veniți împreună cu soțul/soția, prietenul/prietena. Profitați de oportunitatea de a vă schimba obiceiurile alimentare și stilul de viață împreună cu persoana apropiată!