

Оферта

Услуга нутрициолога по индивидуальному сопровождению в течение двух месяцев включает в себя комплексный подход к улучшению питания и небольшой модификации образа жизни для Вашего лучшего и устойчивого результата.

Стоимость услуги: 45 000 рублей.

Цель сопровождения:

1. **Ваше здоровье – уникально!** Коррекция рациона для улучшения общего самочувствия и укрепления здоровья и предотвращения серьезных заболеваний в будущем.
2. **Похудение или набор мышечной массы:** достижение оптимальной массы тела, безопасное и эффективное снижение веса, учитывающее гормональный баланс и другие особенности организма.
3. **Повышение уровня энергии:** для достижения намеченных целей, повышения либидо, выносливости и улучшения мыслительных процессов. Рекомендации по продуктам и БАД, улучшающим когнитивные способности и улучшающим восстановление всего организма в целом.
4. **Управление стрессом и улучшение психоэмоционального состояния:** питание, поддерживающее нервную систему и улучшающее настроение, расслабляющие практики и оптимизация режима дня.
5. **Поддержка репродуктивного здоровья:** рекомендации по питанию для улучшения фертильности и гормонального баланса. Подбор продуктов, влияющих на улучшение потенции и общего сексуального здоровья.
6. **Решение проблем с пищеварением:** подбор рациона для улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Помощь в решении проблем с изжогой, вздутием, запорами и другими пищеварительными расстройствами.
7. **Омоложение:** подбор продуктов и режима дня, направленных на замедление процессов старения, улучшение внешнего вида.
8. **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:** разработка рациона для снижения риска развития болезней, улучшения показателей холестерина и артериального давления.

Что входит в услугу, основные этапы:

1. **Консультация онлайн:**
 - Данная услуга предоставляется после услуги «Оценка фактического питания и пищевого статуса», если клиент решил идти в **персональное сопровождение**.
 - 1-ая встреча: определим Вашу цель и задачи на 2 месяца.
 - Рассмотрим пожелания и предпочтения, которые я учту при составлении персонализированного рациона и плана действий.
 - Обсудим дополнительные исследования, сдачу анализов или визит к врачу если такая необходимость была выявлена во время оценки фактического питания. Составим маршрутную карту действий: какое исследование или процедуру сделать, где, когда, зачем?
2. **Индивидуальный план питания:**
 - Использую передовые технологии – **научный инструмент анализа питания**. На этом этапе разрабатываю рацион на 1 неделю с учетом персональных рекомендованных суточных норм потребления нутриентов, оценки фактического питания и пищевого дневника. Больше никаких шаблонных диет! Только индивидуальная диета, приемлемая для Вас.
 - Готовлю меню, подбираю рецепты и список продуктов. Отправляю Вам отчет с рекомендациями и рационом в электронном виде. Подготовка отчета занимает 1 день.
3. **Регулярные встречи:**

- Отвечаю на вопросы в чате в рабочее время онлайн с 10 до 20:00 в течении всего курса сопровождения, присылаю образовательный контент, помогаю в выборе продуктов и даю полезные ссылки. Также у нас будут мотивационные беседы для поддержания настроения.
- 2-ая встреча через неделю, корректирую рацион с учетом обратной связи от Вас, готовлю новый на 2 недели, даю рекомендации по физической активности. Предоставляю новый отчет с рекомендациями и рационом в электронном виде. Рекомендую к покупке и подбираю качественные БАД при необходимости.
- 3-ая встреча через 2 недели, корректирую план питания в зависимости от динамики и потребностей, готовлю рацион на следующие 4 недели. Корректирую рекомендации по образу жизни. Подготовка такой информации занимает 1-2 дня. Презентую онлайн отчет с обновленными рекомендациями и рецептами.
- 4-ая встреча через 4 недели, обсуждаем необходимость повторной услуги «Оценка фактического питания», с учетом новых привычек и первых изменений. Далее 5-7 дней вы заполняете дневник питания.
- 5-ая встреча через неделю. Обсуждаем отчет «Оценка фактического питания», отмечаю изменения, даю заключительные рекомендации.

На этом этапе услуга считается оказанной.

Дополнительные услуги (опционально):

- Совместная онлайн тренировка йога на вибророллах или нейрозарядка – 5 000 рублей, даю рекомендации по подбору оборудования для домашних тренировок или помощь в подборе фитнес направления для занятий в зале, объясняю, как выбрать тренера, зал, направление фитнеса.
- Консультация по **ароматерапии** с изготовлением продукта из эфирных масел и рекомендациями по его применению. Составляю список масел, даю советы по выбору магазинов для покупки качественных товаров ароматерапии для домашнего использования – 10 000 рублей.
- Продвинутые методы диагностики: обсуждаем необходимость использования современных и точных методов диагностики, таких как генетические тесты, анализ микробиоты и т.д. (цена в зависимости от выбранного метода).

Что это даст Вам?

1. **Долгосрочные результаты:** формирование здоровых привычек и улучшение жизни.
2. **Поддержка и мотивация:** постоянное сопровождение помогает не срывать и достигать целей, отслеживать прогресс и оперативно вносить корректировки.
3. **Индивидуальный подход:** питание подбираю с учетом всех особенностей здоровья и Ваших предпочтений.
4. **Образовательный аспект:** Вы узнаете много полезной информации о питании и здоровом образе жизни и сможете легко применять эти знания в дальнейшем самостоятельно.
5. **Комфорт и конфиденциальность.**

А если я сам/сама могу? Давайте честно – если Вы еще не сделали это раньше, то не смогли! А я могу направить и поддержать ВАС! Рекомендации основаны на доказательной нутрициологии, научных данных, информации, полученной на конференциях, на отслеживании новых статей по данной тематике в мире. Это дает возможность предоставлять Вам грамотную, современную консультацию.

Услуга по сопровождению в течение двух месяцев – **это инвестиция в здоровье и качество жизни.** Моя профессиональная поддержка помогает Вам достичь поставленных целей эффективно и безопасно.