

## **INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ PRO JEDNOTLIVCE – konzultace a jídelníček**

**na míru dle aktuálních potřeb, postupná úprava stravovacích návyků a příp. životního stylu, průběžné sledování úbytků tuku...** Program redukce hmotnosti Vám pomůže zbavit se přebytečných kil a dosáhnout zpevnění a vytvarování postavy.

- ✓ Každý program redukce hmotnosti je sestaven na základě Vašich individuálních výživových potřeb a zvyklostí, vychází z Vašeho dosavadního jídelníčku, složení stravy a postupnými změnami se blížíte ke změně tím správným směrem. Ruku v ruce toto souvisí s pohybovou aktivitou, kterou Vám na základě Vašich dispozic, možností a aktuální kondice ráda doporučím, poradím se správným provedením cviků, rozmezí tepové frekvence, zátěže, počtu tréninkových jednotek týdně... podám Vám pomocnou ruku v okamžicích, kdy ji budete nejvíce potřebovat, abyste vydrželi a své úsilí nevzdávali 😊

**Vstupní konzultace:** přání a představy, preference a časové možnosti, analýza - životního stylu, zdravotních problémů, ev. genetického zatížení, stravovacích a sportovních návyků,

**Diagnostika** - určení - % podílu tělesného tuku, % tělesné vody, obvody, míry, váhu...

**Vypracování individuálního programu** - úprava jídelníčku a stravovacích návyků, určení vhodné pohybové aktivity a intenzity cvičení na základě aktuálního stavu kondice, tepové frekvence a nastaveného cíle a přeje-li si klient - zařazení suplementace a doporučení výživových doplňků při překyselení organismu, únavě a různých zdravotních obtížích (pouze v případě, že o tuto možnost požádáte, jinak si vystačíme s běžně dostupnými potravinami!!!)

**Po celou dobu Vašeho programu máte možnost se mnou komunikovat (osobně, telefonicky, mailem, online ....) a tak průběžně posuzovat a hodnotit efektivnost nastaveného programu.**

Správná výživa i cvičení není jednorázovou záležitostí, proto potřebujete stálou podporu a kontrolu. Ráda Vás podpořím ve Vašem úsilí na cestě k dosažení Vaší maximální spokojenosti.

## **ORIENTAČNÍ CENY A BALÍČKY:**

**Jednorázová konzultace:** 750,-Kč /60 min

**3- měsíční program:** 3x konzultace, analýza dosavadního jídelníčku, pitného režimu, měření, vážení, výživová doporučení (písemně zpracovaný plán) a postupná změna a úprava jídelníčku a stravovacích návyků, správné načasování jídel, zhodnocení výsledků; doporučení potravin, nákupní seznam... 3000,- Kč

**3- měsíční program s doporučením pohybové aktivity** – **správné provedení cviků** na zpevnění těla, jednotlivých tělesných partií, protažení zkrácených svalů, cviky při špatném držení těla a vadách páteře ( I PRO DĚTI!!) cena navýšena o individuální lekce cvičení (cena 1 lekce – 500,-Kč)

**6- měsíční program:** 5x konzultace, analýza dosavadního jídelníčku, pitného režimu, měření, vážení, výživová doporučení (písemně zpracovaný plán) a postupná změna a úprava jídelníčku a stravovacích návyků, správné načasování jídel, zhodnocení výsledků; doporučení potravin, nahrazení nevhodných potravin vhodnými, doporučení úpravy jídel, recepty, nákupní seznam, program k celkovém zlepšení zdravotního stavu .....6000,-Kč

**5 –6 měsíční program s doporučením pohybové aktivity** – viz 3-měsíční program s pohyb.aktivitou

**Schůzky dle domluvy:** **Mgr. Veronika Fránová,** poradce pro výživu, fitness trenér a instruktor posilovacích, aerobních a zdravotních – Body&Mind forem cvičení (PILATES, BOSU, AEROBIC,

BODYFORMING, KRUHOVÝ TRÉNINK, INTERVALOVÝ TRÉNINK, CVIČENÍ NA BALÓNECH, ZDRAVOTNÍ TV,  
CVIČENÍ V POSILOVNĚ, ZPEVŇOVACÍ TRÉNINK NA DOMA... ) **tel. 724 023 632**  
**e-mail: [veronika.franova@centrum.cz](mailto:veronika.franova@centrum.cz) ; [www.fitclubveronika.cz](http://www.fitclubveronika.cz)**

