

**CENÍK PLATNÝ PRO PORADNU V RÁMCI CVIČEBNÍHO PLÁNU VE
SPOLUPRÁCI S VIBROSTATION TRAINING STUDIO**

Vstupní společná konzultace: trenérka + výživový poradce	500 Kč zdarma
Individuální výživový plán (založený na dlouhodobé změně stravovacích návyků)	
Měsíční sportovně-výživový program (zahrnuje vstupní konzultaci, rozbor a přeměření, jídelníček, 2 následné konzultace)	2 200 Kč
2 měsíční sportovně-výživový program (zahrnuje vstupní konzultaci, rozbor a přeměření, jídelníček, 4 následné konzultace)	3 000 Kč
Každá další následná konzultace s přeměřením a úpravou jídelníčku	400 Kč

Součástí balíčku je:

- Vstupní společná konzultace (osobní trenérka a výživová poradkyně). Po klientovi požadujeme již na první schůzce sepsaný současný, minimálně týdně, jídelníček. Ten by měl obsahovat:
 - denní časový harmonogram
 - detailní popis všech potravin
 - pitný režim
 - současnou pohybovou aktivitu a časové možnosti pro sjednání prvního tréninkového plánu
 - nepodvádějte, byli byste sami proti sobě!
- Druhá schůzka proběhne jen s výživovým specialistou: propočet a rozbor týdně jídelníčku a sestavení nového nutričního plánu se zohledněním zdravotního stavu, denního programu, možnosti časové investice do přípravy jídel, pohybové aktivity a všech dalších anamnestických znaků klienta. Součástí je vážení, měření a analýza jednotlivých tělesných proporcí. Trvání cca 60 – 90 min.
- Průběh následných konzultací závisí na konkrétních požadavcích klienta. Vždy se opět zaměříme na vylepšení nutričního plánu, zařazení nových jídel

a vylepšení přípravy a časové investice tak, abychom mohli jednotlivé potraviny zařadit do jídelníčku permanentně.

- Účelem programu není jen měsíční či dvouměsíční změna, ale nastolení nového životního nutričního plánu tak, aby byl klient schopen ho dodržovat i v budoucnu.
- Závěrečná – výstupní – konzultace bude doplněna o rady do následujících měsíců. Zhodnocení programu.
- K programu lze poté libovolně přidat doplňující konzultace, rady či možnosti se v dané problematice dál rozvíjet a získávat si informace pomocí dalšího vzdělávání.
- Každý klient má nárok na 20 % slevu na doplňky výživy podporující správnou regeneraci a očistu organismu.
- Váš program - vstupní konzultace s osobní trenérkou a výživovou poradkyní je zdarma, záloha 50 % se platí po první konzultaci a zbytek pak při vyzvednutí si svého cvičebního a nutričního plánu. Po klientovi požadujeme již na vstupní konzultaci sepsaný současný, minimálně týdně, jídelníček a časové možnosti pro sjednání prvního tréninkového plánu.
- Kontrolní návštěvy, mimo sportovně-výživový program, jsou formou PŘEDPLACENÝCH PERMANENTEK:

4/6/8/12 předplacených kontrol

- Dárkové poukázky rádi vystavíme v jakékoliv hodnotě z nabízených služeb. Poukázky mají vždy danou platnost, do kdy musí být použity. Po uplynutí doby, která je uvedena na poukázce, je poukázka neplatná.

Všechny zde uvedené ceny jsou včetně DPH.