

## CENÍK SLUŽEB

### VSTUPNÍ MĚŘENÍ InBody270:

#### Komplexní měření InBody270

990,- / První návštěva /

- **Vstupní konzultace ZDARMA** (vyhodnocení dosavadních stravovacích návyků a doporučení vhodného stravování, vyhodnocení fyzické kondice a doporučení vhodné pohybové aktivity a sportovní výživy)
- **Analýza složení lidského těla**

#### Co obsahuje :

- |   |   |
|---|---|
| ✓ poměr vody, minerálů, proteinů a tuků   | ✓ bazální metabolismus v kcal                                       |
| ✓ poměr svalů a tuků                      | ✓ obvod svalstva paže   |
| ✓ diagnóza obezity a zdravotní rizika     | ✓ kontrola tukové hmoty   |
| ✓ vyváženost postavy-svalová dysbalance   | ✓ kontrola svalové hmoty  |
| ✓ retence vody (otoky) - zadržování vody  | ✓ kontrola tělesné hmotnosti  |
| ✓ útrobní tělesný tuk                     | ✓ stanovení cílové váhy   |
| ✓ stupeň obezity                          | ✓ stanovení, kolik Vaše tělo spálí kalorií                          |
| ✓ buněčná hmota-stav vyhodnocení výživy   | ✓ Výsledkové protokoly s doporučeními                               |
| ✓ obsah minerálních látek ve stavbě kostí | ✓ Vaše data u nás zůstávají, vytvoří grafy a změny přesně vyhodnotí |

### KONTROLNÍ MĚŘENÍ InBody270:

#### Kontrolní komplexní měření InBody270

390,- / následující návštěva /

- **Kontrolní konzultace ZDARMA** (vyhodnocení stávajícího režimu a další doporučení)
- **Analýza složení lidského těla** (přeměření, vysvětlení a porovnání výsledků + doporučení)

### ZÁKLADNÍ PROGRAMY:

#### Jídelníček na míru

990,-

- Individuálně vypracovaný jídelní plán na míru klienta, doporučení a zásady správného stravování, alternativy výběru potravin, jak nakupovat, jak počítat kalorie, tabulka kalorických hodnot, doporučení sportovní výživy a doplňků stravy

#### Tréning na míru

990,-

- Individuálně vypracovaný tréninkový plán na míru klienta, doporučení sportovní výživy a doplňků stravy, posilovací metody, strečink a zásobník cviků ...

#### Úpravy jídelního a tréninkového plánu na míru

349,-

### KOMPLEXNÍ PROGRAMY:

#### Komplexní program - 1 měsíc

2.990,-

Program zahrnuje:

- 1x vstupní konzultace
- 1x kontrolní konzultace
- 1x komplexní měření přístrojem InBody270 + vysvětlení výsledků
- 1x kontrolní měření přístrojem InBody270 + vysvětlení výsledků
- 1x výživový plán + 1x tréninkový plán
- doporučení sportovní výživy a doplňků stravy