

CENÍK SLUŽEB rok 2021

VSTUPNÍ MĚŘENÍ InBody270:

Komplexní měření InBody270

1250,- / 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

450,- / 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

1500,-

- 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

Úpravy jídelního a tréninkového plánu na míru

399,-

Trénink plán na míru

1500,-

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

OSOBNÍ TRENÉR FITNESS DLE DOMLUVY

1 lekce 60 minut

750,-

10 Lekcí 60 minut

6800,-