



### **3 mesaca saradnje / 12 500 dinara mesečno (uplata je u jednoj rati)**

Inicijalni pregled

Kontrolni pozivi online ili merenje u savetovalištu u Novom Sadu u dogovoru sa sportistom

Plan ishrane za postizanje cilja

1 x Vodjeno postizanje težinske kategorije

Podrška nutricioniste na bazi komunikacije na regularnom nivou u zavisnosti od potrebe klijenta

Plan suplementacije

### **6 meseci saradnje / 9 500 dinara mesečno (uplata se vrši u dve rate)**

Inicijalni pregled

Kontrolni pozivi ili merenje u savetovalištu u Novom Sadu u dogovoru sa sportistom

Podrška nutricioniste na bazi komunikacije na regularnom nivou u zavisnosti od potrebe klijenta

Plan ishrane za postizanje pravilnog odnosa prema hrani i telu u periodu kada nemamo skidanja kilaže za postizanje kategorije

Plan suplementacije

Plan suplementacije i pripreme za meč

Vodjeno skidanje kilaže za postizanje težinske kategorije u periodu od 6 meseci

Plan oporavka

Analiza postizanja težinske kategorije sa sportistom, promena i prilagodjavanje nutritivne strategije

Analiza i predlog hidracije za trening

Analiza i predlog hidracije za dan borbi

Detaljna analiza promene kilaže za vreme postizanja težinske kategorije

Detaljna analiza promene kilaže takmičara u periodu od 6 meseci

Podrška nutricioniste na putovanjima

### **12 meseci saradnje / 7 500 dinara mesečno (uplata se vrši u tri ili četiri rate)**

Inicijalni pregled

Kontrolni pozivi ili merenje u savetovalištu u Novom Sadu u dogovoru sa sportistom

Plan ishrane za postizanje cilja (postizanje boljeg performansa, održavanje zdravlja i postizanje željene telesne mase)

Podrška nutricioniste na bazi komunikacije na regularnom nivou u zavisnosti od potrebe klijenta

Postavljanje godišnjeg plana u skladu sa brojem mečeva i ciljanim turnirima

Promena plana ishrane u zavisnosti od dela sezone (pripremni period, sezona, van sezone)

Plan suplementacije u zavisnosti od dela sezone

Plan suplementacije i pripreme za meč

Plan oporavka

Vodjeno skidanje kilaže za postizanje težinske kategorije u periodu od godinu dana (planovi ishrane prilagodjeni periodu restrikcije i oporavka nakon merenja)

Analiza svakog meča i promena strategije

Analiza i predlog hidracije za trening

Analiza i predlog hidracije za meč

Detaljna analiza promene kilaže za vreme postizanja težinske kategorije

Detaljna statistička analiza promene kilaže takmičara u periodu od godinu dana Praćenje sportiste kroz celu sezonu kroz različite parametre

Plan ishrane za putovanja

Lista namirnica za putovanja u periodu skidanja kilaže

Rad na edukaciji o boljem izboru namirnica

Rad na edukaciji sportiste o ishrani i razbijanju zabluda