

Individualne konsultacije / 12000 dinara

1 x online konsultacije u trajanju od 45 minuta

Analiza dnevnika ishrane (dobijate smernice pre individualnih konsultacija kako da vodite dnevnik ishrane)

Usmeni saveti i smernice

Individualne konsultacije sa merenjem / 15000 dinara

1 x konsultacije u trajanju od 45 minuta

Analiza dnevnika ishrane (dobijate smernice pre individualnih konsultacija kako da vodite dnevnik ishrane)

Usmeni saveti i smernice

1 x merenje telesne mase i potkožnog masnog tkiva metodom merenja kožnih nabora

3 mesaca saradnje / 9 000 dinara/mesečno (isplata je u jednoj rati)

Inicijalni pregled online ili dolaskom u Novi Sad u savetovalište

Kontrolna merenja

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

Plan ishrane za postizanje cilja

Plan suplementacije po potrebi

3 mesaca saradnje sa pripremom za trku / 11 000 dinara /mesečno (isplata je u jednoj rati)

Inicijalni pregled

Kontrolni pregledi online ili dolaskom u Novi Sad u savetovalište

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

Plan ishrane za postizanje cilja

Plan suplementacije

Priprema za jednu trku (suplementacija, ishrana, train ur gut princip pripreme)

6 meseci saradnje / 8000 dinara / mesečno (mogućnost plaćanja u 2 rate)

Inicijalni pregled

Kontrolni pregledi online ili dolaskom u Novi Sad u savetovalište

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

Podrška nutricioniste na bazi komunikacije putem platformi za komunikaciju (wa, viber) na regularnom nivou u zavisnosti od potreba klijenata

Plan suplementacije za različite trenažne cikluse

Plan hidratacija za trku i trening

Plan ishrane i suplementacije za trku

Priprema i oporavak za trku

Trening creva koji prati treninge

12 meseci saradnje / 6000 dinara / mesečno (mogućnost plaćanja u 3 godišnje rate)

Inicijalni pregled

Kontrolni pregledi online ili dolaskom u Novi Sad u savetovalište

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

Podrška nutricioniste na bazi komunikacije putem platformi za komunikaciju (wa, viber) na regularnom nivou u zavisnosti od potreba klijenata

Plan suplementacije i pripreme za trke

Plan oporavka posle trke

Online sastanak nakon trke radi bolje analize i pravljenja plana za dalje

Analiza i predlog hidracije za trening

Podrška nutricioniste na putovanjima

Trening creva koji prati treninge i različite trke

Rad na edukaciji o boljem izboru namirnica

Rad na edukaciji o ishrani

