

CENÍK

Platný k 1. 4. 2025



- **Úvodní konzultace** (cca 50 minut) 490,- Kč
- **Vstupní konzultace** (cca 80 minut) 1.999,- Kč
- **Následná konzultace** (cca 50 minut) 1.499,- Kč

- **30denní stravovací plán + cca 30min. konzultace** 9.999,- Kč
(„běžný“ jídelníček bez speciálních diet)
- **30denní stravovací plán + cca 30min. konzultace** 12.999,- Kč
(speciální jídelníček, např. bezlepkový, bezlaktózový, pro diabetiky, histaminovou intoleranci, veganský, kombinovaný apod.)

- **InBody 580: Analýza těla a metabolismu** (cca 30 minut) 490,- Kč
- **Max Pulse Medcore: Měření tělesného a psychického stresu a analýza stavu kardiovaskulárního systému** (cca 30 minut) 490,- Kč

Balíčky:

- **3měsíční program** 19.990,- Kč
- **6měsíční program** 39.990,- Kč

Speciální služby:

- **Posouzení užívaných léčivých přípravků a doplňků stravy ve vztahu k nastavenému stravovacímu plánu klinickým farmaceutem** 1.500,- Kč/hod.

INSTITUT NUTRIČNÍ PÉČE

DŮM RADOST, NÁM. WINSTONA CHURCHILLA 1800/2, 130 00 PRAHA 3, 8. PATRO

W: INSTITUTNUTRICNIPECE.CZ E: INFO@INSTITUTNUTRICNIPECE.CZ

M: +420 725 516 54

PROVOZUJE:

MEDIGURU S. R. O.

IČ: 07717270, SEKANINOVA 1101/64,
128 00 PRAHA 2

ÚVODNÍ KONZULTACE

50 MINUT

CO MŮŽETE OČEKÁVAT?

- **Detailní analýzu těla a metabolismu** na nejmodernějším přístroji InBody 580.
- Výsledky z InBody okamžitě k dispozici v e-mailu.
- **Podrobnou interpretaci výsledků, upozornění na rizikové faktory, možnosti zlepšení a návrh možných řešení.**
- **Podrobný rozhovor**, v rámci něhož zjišťujeme, jak se cítíte, co vás trápí, jak jste se doposud stravoval/a, co vám činí největší potíže a jaká jsou vaše očekávání.
- **Možnost zjistit, jak vypadají naše stravovací plány a doporučení.**
- Seznámení se s tím, jak pracujeme a co od nás můžete čekat.

490,- Kč

VSTUPNÍ KONZULTACE

50 MINUT

CO MŮŽETE OČEKÁVAT?

- **Podrobný rozhovor** ohledně vaší osobní i rodinné a zdravotní anamnézy.
- **Analýza současného jídelníčku** – společně se podíváme na váš typický denní režim a jídelní návyky, abychom lépe porozuměli vašemu výchozímu stavu.
- **Potravinový check list** - zjistíme, co máte rádi a co vám naopak nechutná.
- **Vyhodnocení případných příznaků nebo obtíží spojených se stravou**, jako jsou nadýmání, únava, výkyvy energie, trávicí potíže apod.
- **Diskuzi o životním stylu** – spánek, stres, pohyb, práce na směny apod., protože vše ovlivňuje výživu a metabolismus.
- **Zvážení potřeby diagnostiky nebo laboratorních testů** – pokud je to relevantní (např. podezření na nedostatek vitamínů/minerálů, potravinové intolerance apod.) a případné odkázání na relevantní zdravotnické zařízení.
- **Vysvětlení, jak bude probíhat spolupráce** – kolik setkání doporučujeme, co je součástí plánu, možnosti následných konzultací atd.
- **Prostor pro vaše otázky a obavy** – dáváme dostatek času na to, abyste mohli sdílet vše, co je pro vás důležité.
- **Nastavení reálných cílů a konkrétních, postupných kroků.**

1.999,- Kč

NÁSLEDNÁ KONZULTACE

50 MINUT

Je určena pro stávající klienty, kteří již absolvovali vstupní konzultaci, případně také získali stravovací plán. Je možné ji využít kdykoliv dle potřeb klienta.

CO MŮŽETE OČEKÁVAT?

- **Zodpovězení veškerých dotazů, nejasností, případně drobné úpravy jídelníčku** (např. změnu konkrétních ingrediencí či výrobků) atd.
- **Analýzu těla a metabolismu na přístroji InBody 580 a měření kardiovaskulárního systému a tělesného a mentálního stresu na přístroji Max Pulse Medcore.**
- **Vyhodnocení pokroku** — společně se podíváme, co se daří, co je případně potřeba ještě doladit nebo upravit.
- **Řešení případných překážek a výzev v praxi** — co vám komplikovalo dodržování plánu a jak najít funkční řešení.
- **Motivace a podpora** — protože změna stravovacích návyků je proces a někdy je fajn se jen ujistit, že “jdete správně”.
- **Krátká edukace dle potřeby** — třeba vysvětlení práce s etiketami, čtení obalů, porce, makroživiny, složení potravin, pitný režim apod.
- **Nastavení nebo úprava dalších cílů** — jak postupovat dál, na co se zaměřit, co je další krok.
- **Prostor pro řešení konkrétních situací** — např. stravování na dovolené, ve školní jídelně, v práci, v restauraci apod.

1.499,- Kč

30DENNÍ STRAVOVACÍ PLÁN + 30MINUTOVÁ KONZULTACE

BĚŽNÝ JÍDELNÍČEK

CO ZÍSKÁTE?

- Stanovení hodnoty bazálního metabolismu, nastavení poměru a množství makroživin a vhodného kalorického příjmu
- Stravovací plán na 30 dní (obvykle celkem 150 unikátních jídel) na míru.
- Nákupní seznam
- Doporučení týkající se užívání vhodných **doplňků stravy**
- Doporučení týkající se **pitného režimu**
- Doporučení týkající se **pohybových aktivit**
- Další případná doporučení (např. na konzultaci s dalšími odborníky)

SOUČÁSTÍ JE TAKÉ:

- 30minutová výstupní konzultace, vč. analýzy těla a metabolismu na přístroji InBody 580
- 1x měření kardiovaskulárního zdraví a úrovně fyzického a mentálního stresu na přístroji Max Pulse Medcore
- Možnost 2 telefonických konzultací (15 minut) kdykoliv v průběhu 30 dní (po předchozí domluvě)
- Možnost 4 e-mailových dotazů kdykoliv v průběhu 30 dní

9.999,- Kč

30DENNÍ STRAVOVACÍ PLÁN + 30MINUTOVÁ KONZULTACE

SPECIÁLNÍ JÍDELNÍČEK

CO ZÍSKÁTE?

- Stanovení hodnoty bazálního metabolismu, nastavení makroživin a vhodného kalorického příjmu
- Stravovací plán na 30 dní (obvykle celkem 150 unikátních jídel) na míru danému klientovi.
- Nákupní seznam
- Seznam s možnými náhradami problematických potravin
- Doporučení související s konkrétní speciální dietou
- Doporučení týkající se užívání vhodných doplňků stravy
- Doporučení týkající se pitného režimu
- Doporučení týkající se pohybových aktivit
- Další případná doporučení (např. na konzultaci s dalšími odborníky)

SOUČÁSTÍ JE TAKÉ:

- 30minutová výstupní konzultace, vč. analýzy těla a metabolismu na přístroji InBody 580
- 1x měření kardiovaskulárního zdraví a úrovně fyzického a mentálního stresu na přístroji Max Pulse Medcore
- Možnost 2 telefonických konzultací (15 minut) kdykoliv v průběhu 30 dní (po předchozí domluvě)
- Možnost 4 e-mailových dotazů kdykoliv v průběhu 30 dní

12.999,- Kč

TŘÍMĚSÍČNÍ PROGRAM

CO ZÍSKÁTE?

- Stanovení hodnoty bazálního metabolismu, nastavení makroživin a vhodného kalorického příjmu
- Stravovací plán na 3x30 dní (obvykle celkem 150 unikátních jídel) na míru
- Nákupní seznamy
- Doporučení týkající se užívání vhodných **doplňků stravy**
- Doporučení týkající se **pitného režimu**
- Doporučení týkající se **pohybových aktivit**
- Další případná doporučení (např. na konzultaci s dalšími odborníky)

SOUČÁSTÍ JE TAKÉ:

Služba	Počet
Vstupní konzultace cca 80 min.	1x
Stravovací plán na 30 dní	3x
Průběžná 30min. konzultace	6x
Společný nákup potravin ve vybraném obchodě (cca 60 min.)	1x
Analýza těla a metabolismu na přístroji InBody	6x
Analýza kardiovaskulárního zdraví a stresu na přístroji Max Pulse Medcore	2x
Telefonická konzultace (cca 15 min.)	6x
e-mailová konzultace	6x
Výstupní konzultace (cca 50 min.)	1x

19.990,- Kč

ŠESTIMĚSÍČNÍ PROGRAM

CO ZÍSKÁTE?

- Stanovení hodnoty bazálního metabolismu, nastavení makroživin a vhodného kalorického příjmu
- Stravovací plán na 6x30 dní (obvykle celkem 150 unikátních jídel) na míru
- Nákupní seznamy
- Doporučení týkající se užívání vhodných **doplňků stravy**
- Doporučení týkající se **pitného režimu**
- Doporučení týkající se **pohybových aktivit**
- Další případná doporučení (např. na konzultaci s dalšími odborníky)

SOUČÁSTÍ JE TAKÉ:

Služba	Počet
Vstupní konzultace cca 80 min.	1x
Stravovací plán na 30 dní	6x
Průběžná 30min. konzultace	12x
Společný nákup potravin ve vybraném obchodě (cca 60 min.)	2x
Analýza těla a metabolismu na přístroji InBody	12x
Analýza kardiovaskulárního zdraví a stresu na přístroji Max Pulse Medcore	4x
Telefonická konzultace (cca 15 min.)	12x
e-mailová konzultace	12x
Výstupní konzultace (cca 50 min.)	1x

39.990,- Kč