

## MALÁ DIAGNOSTIKA

Měření na Bodystatu (zjistíme % tělesného tuku, aktivní a pasivní tělesné hmoty, množství vody v organizmu a hodnotu bazálního metabolismu).

Celkový čas: 15 minut.

Naměřené hodnoty se zapisují do osobní klientské karty.

**Cena: 150,- Kč**

## VELKÁ DIAGNOSTIKA

Měření na Bodystatu rozšířené (zahrnuje navíc i predikci kardiovaskulárních onemocnění, dále management hmotnosti – tzn. výpočet aktuální kalorické spotřeby, výpočet kalorického limitu, na který je třeba snížit příjem pro dosažení zadané cílové hmotnosti, výpočet o kolik kcal. je třeba zvýšit výdej a přesnou specifikaci pohybové aktivity, kterou je třeba přidat).

Součástí velké diagnostiky je výklad všech naměřených hodnot a následná konzultace.

Celkový čas: 60 minut.

Klient obdrží komplexní závěrečný protokol.

**Cena: 1 200,- Kč**

## KONZULTACE

Konzultace tréninku :

- rozbor stávajícího tréninku a ostatních pohybových aktivit a jejich úprava dle požadovaného cíle
- vysvětlení činnosti lipidového metabolismu (pochopení, kdy štěpíme tuky a kdy ne), stanovení vhodné pohybové aktivity, intenzity a doby trvání
- ladění metabolismu, podpora anabolických (skladných) nebo naopak katabolických (rozkladných) procesů
- funkční trénink aneb návrat ke komplexní funkční trénovanosti - aplikace principů funkčního tréninku do klientova pohybového režimu, libovolná další témata

Konzultace výživy:

- rozbor stávajícího jídelníčku a stravovacích návyků, odstranění největších nedostatků a doporučení nejdůležitějších úprav - to vše v souladu s cíly a časovými možnostmi klienta
- výběr potravin z hlediska kvality a bioenergetického potenciálu, vhodná úprava potravin doporučení vhodných potravinových doplňků antioxidanty a ochrana před volnými kyslíkovými radikály

Detoxikace a úprava životního stylu:

- pochopení intoxikace (znečištění) organizmu a faktorů, které ji podporují
- techniky a procedury, které nám dovolují zbavit se nečistot, prevence civilizačních chorob
- principy zeleninových a ovocných očišťovacích kúr
- principy léčebného hladovění
- bioenergetika organizmu

Celkový čas: 60 minut

**Cena: 1 000,- Kč**

## VÝŽIVOVÝ PLÁN

V ceně je zahrnuta vstupní konzultace ( velká diagnostika, anamnéza, typologie), dále konzultace při předání podrobného výživového plánu s vysvětlením všech zásad v trvání cca 120 minut, konzultace po telefonu dle potřeby.

Klient obdrží podrobný výživový plán obsahující přesnou skladbu, gramáž a časy jednotlivých jídel a jejich možné alternativy.

Ke vstupní konzultaci by si měl klient s sebou přinést: vlastní jídelníček za posledních 14 dní, včetně časů a alespoň s přibližným množstvím zkonsumovaného jídla. Záznam by měl obsahovat i většinu typických hříchů a nedostatků, kterých se klient běžně dopouští.

**Cena: 5 000,- Kč**

*Našimi klienty jsou lidé trpící nadváhou, vysokým krevním tlakem, disbalancemi, bolestmi pohybového aparátu, vysokou únavností a špatnou fyzickou kondicí. Lidé toužící po nárůstu svaloviny, zpevnění, dotvarování, vyrýsování určitých partií, a také lidé, kteří chtějí třeba posunout své hranice, nebo se prostě jen cítit dobře...*

**Naučte se naslouchat svému tělu a dejte mu, o co si říká...**



**Výživa  
Detoxikace  
Poradenství  
Trénink**

Tel.: 603 950 768  
E-mail: d.holzer@email.cz  
www.sipkova.cz

**Mgr. David Holzer**  
**PORADCE PRO VÝŽIVU**