

Elitfood

Zdravé stravování a výživový koučink

Aneb když cvičení nestačí...

Změňte to!

- Nevíte jak na to? Máte ohledně zdravé stravy spoustu otázek?
- Netušíte, jak a kde začít?
- Připadáte si na to sami?
- Potřebujete pomoc, podporu, motivaci, ale i kontrolu a dozor?
- Nevyznáte se ve velkém objemu informací?
- Už vás unavují věčné lži a polopravdy na internetu ohledně stravování?

Máme pro Vás řešení...

**Na klienty
s jakoukoliv
permanentkou se
vztahuje členství
-10% z ceny všech
služeb**

5 pilířů našich služeb

1. *Trvalá a udržitelná změna*

Nejdeme po jednorázových výsledcích, které za nějakou dobu opět mohou být minulostí... cílíme na to, aby vaše změna byla trvalá a váš problém byl vyřešen jednou provždy.

2. *Profesionalita a odbornost*

Odborníků alias výživových poradců tu máme dost, u nás se však můžete spolehnout na to, že váš kouč je někdo, kdo se stravě dlouhá léta věnuje a má k tomu patřičné vzdělání!

3. *Individuální přístup*

S klienty již pracujeme opravdu dlouhou dobu na to, abychom věděli, že každý člověk je jedinečný, každému funguje něco jiného, proto i vám se budeme věnovat s maximálním individuálním přístupem!

4. *Fyzické zdraví*

Pracovat v souladu s vaším zdravotním stavem je pro nás naprostá samozřejmost. Ačkoliv mnoho lidí vnímá smysl zdravé stravy pouze v rámci svého vzhledu, nezapomínejte prosím na své tělo uvnitř! Se zdravou stravou a správnými návyky bude vaše tělo nejen pevnější, ale i zdravější a krásnější.

5. *Mentální pohoda*

Mentální pohoda úzce souvisí s naším fyzickým zdravím, s tím, jak sami sebe vnímáme a jak se nám daří například dosahovat našich cílů. Duševní zdraví je pro nás též klíčová oblast, na které pracujeme.

Jednorázová konzultace

Nezávazné setkání, které můžete kdykoliv zopakovat!

Jednorázová konzultace je skvělou volbou pro každého, kdo chce získat jasno v oblasti výživy a potřebuje odborné rady. Ať už jste úplný začátečník, nebo už máte zkušenosti, konzultace vám pomůže najít správný směr, motivuje vás a posune dál.

Začátečníci: Pokud nemáte žádné zkušenosti, pomůžeme vám se zorientovat a osvojit si základy, na kterých můžete stavět.

Pokročilí: Prohloubíme vaše znalosti a zodpovíme konkrétní otázky.

Vhodné pro všechny, bez ohledu na vaše cíle!

Cena: 879,-

Cena člen: 790,-

Trvání: 45min

Jednorázová konzultace

Jak probíhá?

1. Zanalyzujeme současný stav

S koučem proberete současný stav (zdraví, návyky, styl života, práci, stravování..)

2. Probereme s vámi témata, která vás zajímají

Na konzultaci budete s koučem probírat vámi vybraná témata, tak aby pro vás byla jednorázová konzultace co největším přínosem a udělali jste si jasno přímo v tom, v čem tápete!

3. Předáme vám potřebné základní informace ohledně stravování

V rámci jednorázové konzultace se dozvíte informace, které vám pomohu k tomu, abyste jedli zdravě a vyhýbali se zbytečným chybám, které brzdí váš progres.

4. Vybavíme vás radami, tipy a doporučeními

Na základě toho, co se o vás kouč dozví a na základě témat, o která se budete zajímat se na konzultaci dozvíte mnoho užitečných doporučení a rad.

5. Probereme s vámi další možnosti

Na jednorázovou konzultaci již nemusí nic navazovat. V případě zájmu vám však představíme další možnosti spolupráce.

Asistence při nákupu

NEVÁHEJTE
Naprosto
jedinečná
služba!

Možná si jen myslíte, že saháte po správných potravinách...

Někdy i malý rozdíl může dělat velké věci!

Absolvujte naprosto ojedinělou službu - nákup s naším koučem a budete si už navždycky jistí!

Cena: 1.988,-

Cena člen: 1790,-

Trvání: 75min

Asistence při nákupu



*Společný
nákup
ve vámi
vybraném
obchodě
(dojezdová
vzdálenost)*

+



*Předání
potřebných
informací o
potravinách a
jejich kvalitě*

+



*Přehledné a
srozumitelné
**edukační
materiály,
které předem
obdržíte***

+



*Čtení etiket
a rychlá
orientace*

+



*Vhodné
alternativy a
kvalita*

+



*Odnesete si
dovednosti a
vědomosti **na
celý život,
které vás
dovedou k cíli***

Balíčky



Kdy vybrat balíček?

- Máte zájem o delší spolupráci.
- Chcete komplexní péči.
- Toužíte se posouvat, určit si společně reálný a splnitelný cíl, který si budete zdravě, krok po kroku plnit.
- Nepotřebujete jednorázové rady, ale dlouhodobější dohled.
- Potřebujete nad sebou kontrolu, ale i řádnou dávku motivace.
- Chcete se do toho about naplno. Nehledáte žádnou dietu, ale udržitelnou změnu na celý život.
- Též je pro vás vhodný balíček v případě, že za sebou máte již několik neúspěšných pokusů o hubnutí. Nebo pokud si myslíte, že děláte vše dobře, ale přesto nemáte chtěné výsledky.

1. Balíček



"Pro zdravé
a pevnější tělo"

Program na 2 měsíce

10.800,-

člen 9.720,-

+ součástí je i

"Asistence při nákupu"

1. Balíček

Co obsahuje?



*Stravovací
plán
vytvořený
individuálně
na míru přesně
pro vás, na
základě cíle*

+



*Detailní
analýza
vašeho
dosavadního
stravovacího
režimu
(klíčování chyb
a náprava)*

+



*Vstupní
konzultaci,
průběžnou
konzultaci,
závěrečnou
konzultaci*

+



*Interpretace
tělesných
hodnot a
případných
rizik, určení
nejzdravějšího
postupu*

+



*Asistence při
nákupu*

+



*Neustálou
motivaci,
dohled a
kontrolu*

2. Balíček

Výhodnější!

"Pro udržitelnou
změnu"

Program na 4 měsíce

17.400,-
člen 15.660,-

+ součástí je i
"Asistence při nákupu"

2. Balíček

Co obsahuje?



+



+



+



+



+



Stravovací plán vytvořený individuálně na míru přesně pro vás, na základě cíle

Detailní analýza vašeho dosavadního stravovacího režimu (klíčování chyb a náprava)

Vstupní konzultaci, **dvě průběžné konzultace** a závěrečnou konzultaci

Interpretace tělesných hodnot a případných rizik, určení nejzdravějšího postupu

Asistence při nákupu

Neustálou motivaci, dohled a kontrolu



+



+



+



Obdržíte více receptů a jídel opět vám na míru dle vašich cílů

Více edukačních materiálů v ceně

Dvojnásobná doba coachingu vám zajistí delší dohled a více zpětné vazby

Sledování změn a jejich vyhodnocení, další postupy na základě progresu

Shrnutí nabídky:

JEDNORÁZOVÁ
KONZULTACE

879,-

ASISTENCE
PŘI NÁKUPU

1.988,-



Jednorázová služba,
ze které čerpáte
již navždy.

1. BALÍČEK
2 MĚSÍCE

10.800,-

2. BALÍČEK
4 MĚSÍCE

17.400,-



Komplexní balíček,
dvojnásobná doba
která vás vyjde
výhodněji.

Shrnutí nabídky pro členy:

Zahrnuta
10% sleva
na vše

JEDNORÁZOVÁ
KONZULTACE

790,-

ASISTENCE
PŘI NÁKUPU

1.790,-



Jednorázová služba,
ze které čerpáte
již navždy.

1. BALÍČEK
2 MĚSÍCE

9.720,-

2. BALÍČEK
4 MĚSÍCE

15.660,-



Komplexní balíček,
dvojnásobná doba,
která vás vyjde
výhodněji.

* Pokud jste našimi klienty a čerpáte jakoukoliv permanentku pro EMS tréninky, vztahuje se na vás členství, se kterým máte na všechny naše stravovací služby 10% slevu.

- Váháte? Máte další dotazy?
Nebo se do toho chcete pustit?
Není na co čekat!
- Pro více informací se nám
neváhejte ozvat nebo se
informovat u svého trenéra
ve studiu Elitfit
- Napište a nebo brkněte:
info@elitfit.cz
734 156 050

Těšíme se na spolupráci!