

# PROJEKT POPRAWY ZDROWIA

WYZWANIE NA 8 TYGODNI

Ilość miejsc: 20

Czas trwania: 10.09.2018-10.11.2018

Zmień nawyki żywieniowe i zmień swoje życie na lepsze.

## Dla kogo skierowany jest ten projekt?

- Dla osób zdrowych, chcących poprawić swoją regenerację, lepiej się wysypiać, ujędrnić ciało, szybciej się uczyć i zapamiętywać
- Dla tych, których chcą wiedzieć jak powinien wyglądać ich właściwy jadłospis, który jest ustalany indywidualnie
- Dla osób, które nie mogą przybyć do naszego gabinetu lub wolą wersję on-line
- Dla potrzebujących większej dawki wiedzy – w pakietach on-line dostępne są webinary
- Również dla tych, którzy mieszkają za granicą, ponieważ mamy duże doświadczenie w temacie sklepów w UK, USA, Irlandii, Szwecji, Tajlandii i wielu innych miejscach w których mieszkają nasi klienci

## Jeśli jesteś osobą, która chciałaby:

- przedłużyć swoje życie w zdrowiu
- nauczyć się jeść wartościowo
- bez zastanawiania robić szybkie zakupy w pobliskim sklepie (napisz nam jakie sklepy odwiedzasz, a na ich podstawie ustawimy dietę)
- wiedzieć jak łatwo zaplanować swój obiad i inne posiłki
- nauczyć się, które produkty odżywią organizm, dodadzą sił, energii, pomogą w regeneracji
- wiedzieć, które produkty wyeliminować tak aby nie wpływały na rozwój chorób
- wyeliminować czynniki prozapalne, które wywołały ewentualne choroby u rodziców, rodzeństwa
- zmienić nawyki żywieniowe swoje i otoczenia dookoła
- oczyścić się i podbudować po wakacjach
- zwiększyć odporność przed jesienią

## to ten program jest DLA CIEBIE

Dlaczego zaczynamy od 10-tego?

Początek września często wiąże się z nowymi obowiązkami, powrotami do pracy, do zajęć szkolnych. Dodatkowo to jeszcze „końcówka” wakacji i często podróży, więc jest to idealny czas, aby zacząć dbać o siebie.

<u>PAKIET I</u>	<u>PAKIET II</u>	<u>PAKIET III</u>
- indywidualny wywiad dietetyczny z wyciągniętymi wnioskami	- indywidualny wywiad dietetyczny z wyciągniętymi wnioskami	- indywidualny wywiad dietetyczny z wyciągniętymi wnioskami
- analiza badań krwi: morfologia, krzywa cukrowa (ew. tylko glukoza na czczo), krzywa insulinowa (ew. tylko insulina na czczo), TSH, ft3, ft4 (potrzebne te dwa wskaźniki – przeliczymy konwersję), alat, aspat, profil lipidowy. Jeśli chcesz więcej zrób: homocysteinę, wit B12, wit D	- analiza badań krwi: morfologia, krzywa cukrowa (ew. tylko glukoza na czczo), krzywa insulinowa (ew. tylko insulina na czczo), TSH, ft3, ft4 (potrzebne te dwa wskaźniki – przeliczymy konwersję), alat, aspat, profil lipidowy. Jeśli chcesz więcej zrób: homocysteinę, wit B12, wit D	- analiza badań krwi: morfologia, krzywa cukrowa (ew. tylko glukoza na czczo), krzywa insulinowa (ew. tylko insulina na czczo), TSH, ft3, ft4 (potrzebne te dwa wskaźniki – przeliczymy konwersję), alat, aspat, profil lipidowy. Jeśli chcesz więcej zrób: homocysteinę, wit B12, wit D
- bez diety	- dieta na <b>8</b> tygodni	- dieta na <b>8</b> tygodni
- indywidualne zalecenia żywieniowe – co i kiedy jeść	- indywidualne zalecenia żywieniowe – co i kiedy jeść	- indywidualne zalecenia żywieniowe – co i kiedy jeść
- możliwość codziennego kontaktu mailowego oraz uczestnictwo w zamkniętej grupie na Facebooku	- możliwość codziennego kontaktu mailowego oraz uczestnictwo w zamkniętej grupie na Facebooku	- możliwość codziennego kontaktu mailowego oraz uczestnictwo w zamkniętej grupie na Facebooku
- opieka po projekcie – będziemy czekać na Twój raport po 4 tyg skończenia projektu, na Twoje pytania oraz informacje zwrotne	- opieka po projekcie – będziemy czekać na Twój raport po 4 tyg skończenia projektu, na Twoje pytania oraz informacje zwrotne	- opieka po projekcie – będziemy czekać na Twój raport po 4 tyg skończenia projektu, na Twoje pytania oraz informacje zwrotne
<p>Dostęp do 4 wykładów na żywo on-line, podczas których można zadawać pytania. Spotkania będą trwały 45min i będą stanowiły mini szkolenie dietetyczne.</p> <p><u>Tematy:</u> * jak czytać etykiety i czym się kierować w sklepie?</p>	<p>Dostęp do 4 wykładów na żywo on-line, podczas których można zadawać pytania. Spotkania będą trwały 45min i będą stanowiły mini szkolenie dietetyczne.</p> <p><u>Tematy:</u> * jak czytać etykiety i czym się kierować w sklepie?</p>	<p>Dostęp do 4 wykładów na żywo on-line, podczas których można zadawać pytania. Spotkania będą trwały 45min i będą stanowiły mini szkolenie dietetyczne.</p> <p><u>Tematy:</u> * jak czytać etykiety i czym się kierować w sklepie?</p>

<p>* jak pozbyć się dolegliwości jelitowych? Dlaczego jem zdrowo, a źle się czuję?  * Brain Food – odżyw swój mózg  * W pędzie życia – jak planować swój dzień, co zjeść na mieście, na nocnym spotkaniu biznesowym, jaki alkohol będzie najmniejszym złem?</p>	<p>* jak pozbyć się dolegliwości jelitowych? Dlaczego jem zdrowo, a źle się czuję?  * Brain Food – odżyw swój mózg  * W pędzie życia – jak planować swój dzień, co zjeść na mieście, na nocnym spotkaniu biznesowym, jaki alkohol będzie najmniejszym złem?</p>	<p>* jak pozbyć się dolegliwości jelitowych? Dlaczego jem zdrowo, a źle się czuję?  * Brain Food – odżyw swój mózg  * W pędzie życia – jak planować swój dzień, co zjeść na mieście, na nocnym spotkaniu biznesowym, jaki alkohol będzie najmniejszym złem?</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• e-book z przepisami dietetycznymi</li> <li>• e-book z przepisami na imprezowe przekąski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• e-book z przepisami dietetycznymi</li> <li>• e-book z przepisami na imprezowe przekąski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• e-book z przepisami dietetycznymi</li> <li>• e-book z przepisami na imprezowe przekąski</li> </ul>
		- 2 x 30-minutowe konsultacje on-line: telefoniczne lub poprzez skype, whatsapp, facetime (do wyboru)
<b>PAKIET I: Koszt: 400 zł</b> <i>(czyli 200zł/miesiąc)</i>	<b>PAKIET II: Koszt: 700 zł</b> <i>(czyli 350zł/miesiąc)</i>	<b>PAKIET III: Koszt: 900 zł</b> <i>(czyli 450zł/miesiąc)</i>

Wszystkich w programie poprowadzi KAMILA ZIEMANN

