

DIETETYK

# Grzegorz Klonek



„Jeżeli chcesz być piękny i zdrowy, zmień styl życia. Oznacza to porzucenie starych przyzwyczajeń i wyrobienie sobie nowych, lecz nie z konieczności, tylko z przekonania.”

Vadim Zeland



## POZNAJ SKUTECZNE USŁUGI ŻYWIENIOWE

Schudnąć można bez konieczności liczenia kalorii! Wbrew powszechnym przekonaniom, zdrowa dieta nie musi polegać na regularnym jedzeniu wielu posiłków dziennie. Mogę Ci pokazać zupełnie nowe spojrzenie na piramidę żywienia i osiągnięcie Twoich celów:

- bez liczenia kalorii,
- ze zbilansowaną dietą opartą na 2-3 smacznych posiłkach.

Przygotuj się na około 6-9 miesięcy współpracy. Tyle mniej więcej zajmuje zmiana nawyku. I w tym okresie będę Ci wskazywać i pomagać w osiągnięciu celu.

Twój plan żywieniowy będzie skrojony na miarę, biorąc pod uwagę wyniki badań krwi, stan zdrowia i ewentualne dolegliwości. Dlatego, przed rozpoczęciem diety, dostarczę Ci listę wymaganych badań. Jeśli nie będziesz mógł ich wykonać, skorzystamy z dostępnych danych historycznych.

## W CZYM MOGĘ CI POMÓC ?

- cukrzyca typu 1, 2
- insulinooporność
- niedoczynność tarczycy
- choroba Hashimoto
- choroba Graves-Basedowa (w fazie po leczeniu)
- PCOS
- zaburzenia hormonalne u mężczyzn
- astma
- RZS
- stany zapalne
- trądzik
- zespół jelita wrażliwego
- refluks, wrzodziejące jelito
- choroba Crohna
- nowotwory (zależne od stadium i rodzaju)



## SZCZEGÓŁY PROGRAMU ŻYWIENIA

- Spotkania stacjonarne lub online
- Pomoc i kontakt między konsultacjami
- Analizę badań i dietę pod cel i wyniki krwi
- Zalecenia suplementacyjne
- Materiały ( aplikacja oraz pdf )
- Wsparcie w trudnych momentach
- Zalecenia dietetyczne
- Ankiety zdrowotne po każdej wizycie
- Opisy badań po każdej wizycie
- Zalecenia dotyczące suplementacji na podstawie wyników badań krwi
- Miejsce do cotygodniowego monitorowania wagi i obwodów (dla cukrzyków - poziom glukozy)
- Automatyczną ocenę efektów
- FAQ - pomoc, gdy czegoś nie rozumiesz
- Videoporadnik - instruktażowe filmiki z najważniejszymi uwagami


### **To co otrzymasz w ramach programu:**

- Będziesz korzystać z dedykowanej aplikacji na telefon lub komputer, zintegrowanej z Twoją kartą pacjenta.

### **Aplikacja zawiera:**

- W oparciu o moje zalecenia dietetyczne, będziesz przygotowywał posiłki zgodne z Twoimi preferencjami smakowymi. To proste i oparte na normalnych produktach, które starczą na kilka dni, więc nie marnujesz jedzenia.
- Otrzymasz od mnie przykładowe menu w formacie PDF (około 20 propozycji posiłków).

Podczas konsultacji będziesz mógł zadawać pytania i robić notatki, które okażą się pomocne w przyszłości. Między spotkaniami, będziesz raportować w aplikacji (waga, obwody, ewentualnie poziom glukozy - szczegóły ustalimy na spotkaniu) i w razie potrzeby zapewniam kontakt, zależny od rodzaju pakietu usług.



# ILE KOSZTUJE TA INWESTYCJA W ZDROWIE?

Zalecany dla osób, które :

- chcą trwałych zmian
- potrzebują wsparcia
- zmienić nawyk żywieniowy
- mają problem z motywacją

## PROGRAM ŻYWIENIOWY

Pierwsze 3 miesiące współpracy - 3 spotkania

I Konsultacja - (60 min) 700 zł

II Konsultacja - (30-40 min) 500 zł

III Konsultacja - (30-40 min) 500 zł

\* Kolejne miesiące współpracy - ustalamy indywidualnie po wynikach badań kontrolnych.

**\* Pomoc mailowa między konsultacjami - odpowiadam na 1 mail tygodniowo**

Zalecany dla osób, które wspólnie chcą zmienić swoje nawyki.

## PROGRAM DUO

Druga osoba płaci 50% ceny programu żywieniowego

(Spotkania odbywają się w gabinecie lub online). W cenach konsultacji zawierają się: dostęp do aplikacji z dietą, materiały pdf oraz możliwość kontaktu mailowego. Pomiędzy konsultacjami odpowiadam na 1 wiadomość tygodniowo.

Zalecany dla osób bez potrzeby prowadzenia.


Sama konsultacja z możliwością zrobienia notatek, analizy badań i skorygowania obecnych nawyków.


## POJEDYŃCZA KONSULTACJA

Czas trwania 60 minut.

Koszt 1000 zł

## WSPÓŁPRACOWAĆ ZE MNĄ MOŻESZ PRZEZ:

 [http://](#) Internet: **Klikając tutaj** - aby przejść do strony rejestracji”  
w sekcji Zapisz się przez internet

 Możesz również skorzystać z kursu online: **Klikając tutaj**



# BADANIA NA KONSULTACJE

## GRZEGORZ KLONEK



- I wizyta - badania wstępne
- II wizyta ( po 6 tygodniach) - bez badań
- III wizyta (po 12 tygodniach) - badania kontrolne

**\* Kolejne badania ustalane są na spotkaniu**

**\*Jeżeli masz badania wstępne nie starsze niż 6 miesięcy to ich nie powtarzaj**

**\*Jeśli: masz insulinooporność lub cukrzycę typu 2 lub stosujesz dietę ketogenną. To nie rób testu obciążenia glukozą, wykonaj natomiast badanie glukozy i insuliny na czczo**

### BADANIA WSTĘPNE NA I WIZYTYĘ



- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh, ft3 i ft4
- cholesterol
- trójglicerydy
- hdl
- ALT, AST, GGTP – próby wątrobowe
- żelazo
- ferrytyna,
- poziom B12,
- poziom D3(25oh),
- hba1c
- Testosteron całkowity i Estradiol ( TYLKO PANOWIE )
- test obciążenia glukozą (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)
- krzywa insulinowa (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)
- kwas moczowy

# BADANIA NA KONSULTACJE GRZEGORZ KLONEK



**Jeśli nie możesz sobie pozwolić na wszystkie lub chcesz zrobić te najistotniejsze to zrób:**

- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh
- trójglicerydy
- hdl
- hba1c
- test obciążenia glukozą (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)
- krzywa insulinowa (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)



## BADANIA WSTĘPNE NA III WIZYTYĘ

- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh
- trójglicerydy
- hdl
- żelazo
- ferrytyna,
- poziom B12,
- poziom D3(25oh),
- hba1c
- Testosteron całkowity i Estradiol ( TYLKO PANOWIE .)
- glukoza na czczo
- insulina na czczo
- kwas moczowy