

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 i/lub poprawić swoje zdrowie możesz bez konieczności liczenia kalorii! Wbrew powszechnym przekonaniom, zdrowa dieta nie musi polegać na regularnym jedzeniu wielu posiłków dziennie.

Poznasz nowe spojrzenie na piramidę żywienia i osiągnięcie Twoich celów: bez liczenia kalorii, bez uczucia głodu z 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 pomagam w osiągnięciu celu, pod warunkiem, że będziesz przestrzegać 100% moich wskazówek. Pamiętaj dużo daje od siebie i dużo wymagam.

Twój plan żywieniowy jest skrojony na miarę, biorąc pod uwagę wyniki badań krwi, stan zdrowia i zgłaszanych dolegliwości.

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**
- Szczegółowy wywiad zdrowotny
- Analiza wyników krwi
- Ustalenie czasu i planu dietoterapii- podział na okresy i dobór metod do osiągnięcia celu głównego)
- Wyznaczanie celów krótko i długoterminowych
- Wsparcie dla zdyscyplinowanych i zmotywowanych *
- Zalecenia dietetyczne
- Zalecenia suplementacji pod wyniki krwi
- Jadłospis
- Materiały edukacyjne PDF
- Materiały edukacyjne Video
- Wsparcie w trudnych momentach *
- Co tydzień raport i ocena efektów *
- Kontakt mailowy lub chat *
- Autorska aplikacja mobilna

TWOJA DROGA DO ZMIANY

- **Wykonujesz badania**
- Wybierasz KONSULTACJE lub PAKIET
- Rezerwujesz przez stronę ([KLIKNIJ TUTAJ](#)) lub tel. +48 535 920 807
- Otrzymujesz ode mnie informacje jak przygotować się do spotkania
- Otrzymujesz 25 minutowe szkolenie video, które oglądasz przed wizytą
- Robisz badania w trakcie oczekiwania na spotkanie
- Na wizycie otrzymujesz odpowiednie analizy oraz instrukcje jak wdrożyć dietę
- W ciągu 72 h otrzymujesz swoje materiały
- Realizujesz założenia
- Raportujesz swoje osiągnięcia co tydzień *
- Kontaktujesz się *

* dotyczy tylko wybranych pakietów

ILE KOSZTUJE TA INWESTYCJA W ZDROWIE?

KONSULTACJE INDYWIDUALNE	WSTĘPNA	KONTROLNA
Ilość osób	1 osoba	1 osoba
Jadłospis	Na 7 dni	Na 7 dni
Konsultacja	1 x do 40 min	1 x do 40 min
Konsultacja kontrolna	NIE	NIE
Cotygodniowa ocena postępów	TAK	TAK
Zalecenia dietetyczne	TAK	TAK
Zalecenia suplementacyjne	TAK	TAK
VideoPoradnik	TAK	TAK
Mailowa edukacja	TAK	TAK
CHAT/MAIL - kontakt z dietetykiem	NIE	NIE
Cena	700zł	700zł

- Pisemne zalecenia dietetyczne i suplementacji
- Interpretacja zleconych wyników badań
- Szczegółowy wywiad z pacjentem
- Ustalenie planu jakie powinien być wykonany i w jakim czasie
- Wyznaczenie celów krótko i długoterminowych
- Wdrożenie podstaw dietoterapii
- JADŁOSPIS ZGODNY Z OFERTĄ
- Konsultacja online / stacjonarna / telefoniczna – do wyboru

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:

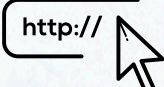
- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh
- trójglicerydy
- hdl
- hba1c
- test obciążenia glukozą (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)
- krzywa insulinowa (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)

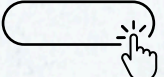


BADANIA KONTROLNE NA III WIZYTY

- 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

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**



Grzegorz Klonek certyfikowany Dietetyk,
absolwent AWF Katowice, WSNS Lublin.

Od 2015 roku zajmuje się najtrudniejszymi przypadkami. Specjalizuje się w dietach: keto, LCHF oraz IF, które układam pod wyniki badań pacjenta.

Diety cechuje wysoka skuteczność w redukcji wagi oraz poprawa wyników badań.

Skuteczność i efektywność mojej diety ketogenicznej zostały udokumentowane pracą naukową, która jest dostępna na PUB MED pt: The Effects of a Low Calorie Ketogenic Diet on Glycaemic Control Variables in Hyperinsulinemic Overweight/Obese Females.

Na codzień pasjonat sportów walki: judo, bjj, boks oraz miłośnik psów. Jestem wielokrotnym medalistą MP w judo i jujitsu. W tym Mistrzostwo Polski, II miejsce na Pucharze Świata w Judo Junior.

