Pakiet Równowaga

Planowane efekty i cel współpracy 3–4 miesięcznej (6–8 konsultacji).

Wizyty są co 2 tygodnie, aby podtrzymać poziom motywacji i na bieżąco wprowadzać, korygować zmiany, ustalać nowe mini cele. Dedykowany dla osób, które holistycznie chcą zająć się swoim zdrowiem, samopoczuciem, są nastawione na małe, ale konsekwentne zmiany z wizyty na wizytę.

Polecany jest osobom, które mają wiele problemów zdrowotnych, trwają one długo (na przykład problemy żołądkowo–jelitowe, insulinooporność, chcą schudnąć lub przytyć, mają problemy z cerą/skórą, wypadają im nadmiernie włosy, jest zdiagnozowana depresja, zaburzenia lękowe, odczuwają duże zmęczenie). Przy wielu zagadnieniach niemożliwe (oraz niepotrzebne) jest omówienie ich wszystkich na 60 minutowej wizycie oraz ustalenie wszystkich działań mających na celu poprawę zdrowia, samopoczucia. W ramach współpracy uczysz się jak komponować posiłki, wplatając w to swoje ulubione dania, potrawy lub nie lubisz gotować, brakuje ci czasem na to czasu.

Założeniem pakietu jest Twoje aktywne uczestnictwo w procesie powrotu do zdrowia, nastawienie na pracę oraz zmiany w życiu.

Zostań aktywnym uczestnikiem swojego powrotu do zdrowia.

- Redukcja masy ciała: możliwa redukcja masy ciała przez 3–4 miesiące pracy pacjenta od -3/4 kg do -16/20 kg
- Zwiększenie masy ciała: u pacjentów których celem jest zwiększenie masy ciała
- Zaburzenia metaboliczne – wyrównanie cukrzycy, insulinooporności, zaburzeń gospodarki lipidowej, obniżenie podniesionego kwasu moczowego.
- Hormony – poprawa pracy gospodarki hormonalnej (PCOS, endometrioza, płodność u kobiet i u mężczyzn, wspomaganie okresu premenopauzy, menopauzy, andropauzy).
- Przewód pokarmowy – wyrównanie dysbiozy (zaburzenia mikrobioty jelita grubego, kandydoza), zapanowanie nad objawami związanymi z SIBO, pomoc w diagnostyce chorób jelit (pacjent musi być też pod opieką lekarza, dietetyk nie ma uprawnień do przepisywania leków, stawiania oficjalnej diagnozy) regeneracja błony śluzowej przewodu pokarmowego, unormowanie rytmu wypróżnień, zmniejszenie somatycznych objawów distresu, który daje objawy w przewodzie pokarmowym.
- Skóra, włosy – zmniejszenie stanów zapalnych, redukcja lub /i zmniejszenie trądziku, zmian łuszczycowych, łojotokowego zapalenia skóry.
- Sport – poprawa wydolności, regeneracji, redukcja masy ciała jeśli w danej dyscyplinie jest ona znacząca. Biegam ultramaratony górskie więc w kwestii biegania podpowiem ci wiele praktycznych aspektów.
- Nutripsychiatria – jak za pomocą produktów spożywczych, składników diety, suplementacji, probiotykoterapii celowanej poprawić pracę układu nerwowego, wspomaganie leczenia depresji, zaburzeń lękowych, zespołu przewlekłego zmęczenia (CFS)
- Skupianie się na tym „co mogę”, „co się da”, a nie na tym „czego nie mogę”, „czego się nie da”, elementy treningu motywacyjnego, coachingu, treningu mentalnego.
- Częste wizyty co 1–3 tyg. mające na celu podtrzymanie procesu, wsparcia mentalnego, oswajanie strachu przed zmianami, pomoc w pokonywaniu trudności, bieżące dostosowywanie zaleceń suplementacji, probiotykoterapii do aktualnego stanu zdrowia, objawów. Małe kroki=duży i trwały sukces. Małe kroki są ważne przy depresji, zaburzeniach lękowych, braku czasu, zmęczeniu, z CFS (zespół chronicznego zmęczenia), u dzieci i młodzieży.
- Edukacja jak komponować swoje posiłki, uwzględniając założone cele.

Wizyty i karty pracy dostosowane do pacjenta, możliwa modyfikacja kart pracy i omawianych kwestii w zależności od potrzeb i stanu zdrowia pacjenta.

Czas trwania wizyty: Wizyta trwa 60 minut. Może odbywać się w stacjonarnie w Krakowie, w Myślenicach (wybrane soboty) lub on–line.
Tylko w gabinecie w Krakowie są możliwe pomiary składu masy ciała na analizatorze. Na bieżąco weryfikuję twoją suplementację, probiotykoterapię, fitoterapię, analizuję wyniki badań, w razie potrzeby kieruję do lekarza, psychoterapeuty, fizjoterapeuty, wszystkie materiały wysyłam do 7 dni od wizyty.
Na wizyty pacjent zapisuje się samodzielnie przez moja stronę internetową dietetykwkrakowie.pl lub portal Znany Lekarz. Na wizyty w gabinecie w gabinecie Krakowie obowiązuje przedpłata na wizytę 49 zł (w przypadku odwołania wizyty 24 godziny przed spotkaniem jest ona zwracana automatycznie przez portal Znany Lekarz. Przedpłata w gabinecie w Krakowie od roku 2024 jest podyktowana dużą ilością nieodwoływanych wizyt lub nie stawianie się na nie po rezerwacji). Wizyty on line są płatne przed spotkaniami na konto bankowe lub blikiem na telefon.

Czy mogę zrezygnować w trakcie współpracy? Tak możesz, ty decydujesz kiedy chcesz zakończyć współpracę. Również ja mogę zaproponować wcześniejsze zakończenie spotkań lub dłuższe odstępy między wizytami jeśli widzę, że sobie świetnie radzisz :)