On line: dane do płatności za wizytę on–line, płatność powinna być uregulowana przed spotkaniem:
a). Przelew na konto
Monika Bigoś; ul. Wyżynna 4T/1B; 30-617 Kraków
PL 13 1140 2004 0000 3302 6321 1713 (mbank)
w treści: proszę wpisać Dietetyk oraz swoje imię i nazwisko.
b) Blik (mbank) nr tel +48 661 991 666.

Chęć otrzymania faktury należy zgłosić mailowo lub SMS po konsultacji lub przy płatności.

Aktualny cennik znajduje się na: https://www.dietetykwkrakowie.pl/dietetyk-krak

Miejsce konsultacji:
Wizyty można odbywać on–line lub w gabinetach Kraków oraz Myślenice.
W przypadku umówionej wizyty w gabinecie, a trudności z dojazdem, choroby, osłabienia, choroby dziecka konsultację możemy odbyć on line (Skype, WhatssApp lub telefonicznie) napisz mi wcześniej SMS, że masz potrzebę zmiany (661 991 666).

Konsultacja dzieci, nastolatki: opiekunów dzieci do 3–7 roku życia (zwłaszcza ze spektrum Autyzmu, zaburzeniami integracji sensorycznej, zespołem Aspergera) zapraszam na wizytę bez dziecka, z praktyki dzieci nudzą się na wizycie, opiekunowie nie mogą się skupić i nie jesteśmy w pełni wykorzystać czasu wizyty, a warto ją spożytkować dobrze:) Zabierz w telefonie zdjęcie sylwetki dziecka z boku, z przodu w niezbyt obszernym ubraniu oraz zdjęcie buźki. Jako dietetyk nie badam dziecka, jedynie mogę im w gabinecie wykonać pomiar składu masy ciała (z reguły u dzieci od 6–7 roku życia).
Na wizycie starszych dzieci staram się zaangażować dziecko, nastolatka zadaję mu pytania, ustalam z nim zmiany, pytam o akceptację zaleceń, które ustalamy. Proszę opiekunów, aby na wizytę przychodzili z nastawieniem, że to Państwo razem z dzieckiem robicie zmiany, na podstawie tego co zaproponuję.

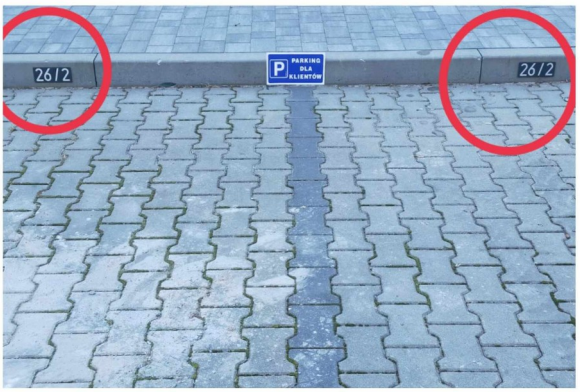
Gabinet w Krakowie ul. Piwna 15/5 mieści się w studio **„Przepływ" (dawniej REN) Anna Suchińska** i taki jest opis na domofonie oraz na drzwiach.
W budynku znajduje się winda. Drzwi otwieram domofonem, drzwi do studia będą uchylone, wejdź bez dzwonienia, pukania, rozgość się w fotelu. W korytarzyku przy wejściu znajduje się WC.
W studio zdejmij odzież ochronną, jeśli możesz to zdejmij też buty (mamy tu salę ćwiczeń), w studio i w gabinecie jest wykładzina i jest ogrzewanie podłogowe. Jeśli to dla ciebie dyskomfort wejdź w butach, proszę o ich wytarcie.
Z reguły przestrzegam umówionej wizyty, ale z uwagi na indywidualne podejście do pacjenta mogę mieć małe opóźnienie, za co przepraszam.
Z uwagi na ograniczenia związane z poczekalnią proszę o przyjście na spotkanie nie wcześniej niż 5 min. przed wizytą. Jeśli jesteś wcześniej, a w studio odbywa się trening proszę o nie przeszkadzanie ćwiczącym i instruktorom. Osoby, które w tym

czasie ćwiczą, trenerki nie są zobligowane także do udzielania odpowiedzi dlatego wskazówki dojazdu wysyłam wcześniej.

Parking: obowiązuje strefa płatnego parkowania miasta Kraków.

Płatność w gabinecie: karta, blik, gotówka, przelew.

Gabinet Myślenice ul. Bukowa 26/2: Będąc pod bramą Zielonego Zarabia gdzie mieści się gabinet zadzwoń do mnie na nr 661 991 666 otworzę bramę wjazdową.



Jadąc samochodem kieruj się prosto w stronę lasu i wiaty śmietnikowej, łagodnie skręć w prawo. Wyznaczone miejsca parkingowe będzie na początku parkingu, tuż przy budynku, miejsce parkingowe jest bezpłatne.
Zwróć uwagę na oznaczenie na krawężniku 26/2 oraz jeśli nie zapomnę wystawić:) będzie też tabliczka parkingowa.
Wejście do lokalu jak na zdjęciu schodami zewnętrznymi.
Proszę o przybycie na wizytę nie wcześniej niż 10 minut wcześniej, podczas konsultacji z innym pacjentem telefon mam wyciszony.

Płatność w gabinecie: gotówka, przelew, blik na telefon, nie ma możliwości płatności w gabinecie kartą.

Parking bezpłatny, jak w opisie.

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. Dedykowany 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 :)

Informacja dane osobowe (RODO)

W związku z świadczeniem usług dietetycznych na Pani/Pana rzecz, pragniemy poinformować, że Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gabinet Dietetyki Monika Bigoś; ul.Wyżynna 4T/1B; 30-617 Kraków; NIP 944 202 34 22.

Dane osobowe będą przetwarzane w celu świadczenia usług dietetycznych, w tym ustalenia Pani/Pana tożsamości przed udzieleniem świadczenia i telefonicznego umawiania wizyty, kontaktu w sprawie potwierdzenia, odwołania, przełożenia wizyty, bądź ustalenia jej szczegółów, przechowywania dokumentacji dotyczącej stanu Pani/Pana zdrowia, ustalonego planu dietetycznego oraz innych szczegółów związanych z udzielonym świadczeniem. Ponadto, dane osobowe są zbierane także w celu odbierania i archiwizowania oświadczeń o osobach upoważnionych do dostępu do Pani/Pana dokumentacji medycznej oraz informacji o stanie Pani/Pana zdrowia.

Dane osobowe będą przechowywane przez czas niezbędny do wykonania umowy o świadczenie usług dietetycznych, wymaganego prawem okresu przechowywania dokumentacji medycznej oraz dochodzenia ewentualnych roszczeń.

Z uwagi na konieczność zapewnienia profesjonalnej obsługi, Pani/Pana dane będą przekazane do biura rachunkowego Alltaxo PRO Sp. z.o.o. ul. Walerego Sławka 13/31, 30-633 Kraków, NIP 679 31 80 542.

Administrator może przekazać dane pacjentów podmiotom, które świadczą na jego rzecz usługi związane ze wsparciem działalności. W szczególności dotyczy to usług wsparcia informatycznego (np. ZnanyLekarz.pl- podany numer telefonu/adres mailowy) lub wsparcia prowadzonej przez administratora działalności. Przysługuje Pani/Panu prawo żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia oraz prawo do ograniczenia ich przetwarzania. Ponadto także prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody wyrażonej przed jej cofnięciem, a także prawo do przenoszenia danych oraz wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych. W przypadku chęci skorzystania z ww. uprawnień, proszę skontaktować się z Administratorem danych osobowych mailowo na adres monika.bigos@dietetykwkrakowie.pl. W przypadku uznania, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy dotyczące danych osobowych, może Pani/Pan wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Podstawą przetwarzania danych osobowych jest Pani/Pana zgoda. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże brak wyrażenia zgody na przetwarzanie danych uniemożliwia umówienie wizyty oraz wykonanie świadczeń dietetycznych.

Dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą profilowane.

ZGODA na przetwarzanie danych osobowych w związku z świadczeniem usług dietetycznych

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych, w tym danych szczególnych kategorii, podanych w umowie o świadczenie usług dietetycznych.

Moje dane osobowe będą przetwarzane przez administratora danych Gabinet Dietetyki Monika Bigoś; ul. Wyżynna 4T/1B; 30-617 Kraków; NIP 944 202 34 22 w celu świadczenia usług dietetycznych, w tym ustalenia mojej tożsamości przed udzieleniem świadczenia i telefonicznego umawiania wizyty, kontaktu w sprawie potwierdzenia, odwołania, przełożenia wizyty, bądź ustalenia jej szczegółów, przechowywania dokumentacji dotyczącej stanu mojego zdrowia, ustalonego planu dietetycznego oraz innych szczegółów związanych z udzielonym świadczeniem.

Oświadczam, że znana jest mi treść klauzuli informacyjnej, w tym poinformowano mnie, że podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże odmowa ich podania uniemożliwia

umówienie wizyty oraz wykonanie świadczeń dietetycznych. Mogę w dowolnym momencie wycofać zgodę. Przyjmuję do wiadomości, że mam prawo wglądu, poprawiania oraz żądania usunięcia moich danych.

Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowych na podany przeze mnie w umowie adres poczty elektronicznej i numer telefonu, wysyłanych przez Gabinet Dietetyki Monika Bigoś; ul. Wyżynna 4T/1B; 30-617 Kraków; NIP 944 202 34 22.