

Ceník služeb - výživa

stravovací plán - 1200Kč **vánoční nabídka 900Kč**

- 7dmi denní stravovací plán na míru
- vstupní konzultace v ceně
- neomezená kombinace potravin
- návrh sportovních aktivit
- v ceně vlastní materiály - krok za krokem popsáno co, jak a kolik potravin jíst



90ti denní online koučing - 2200Kč **vánoční nabídka 1700Kč**

- 7dmi denní stravovací plán na míru
- online denní komunikace - podpora
- neomezená kombinace potravin zajišťující pestrost
- podrobná diagnostika a návrh sportovních aktivit
- v ceně 3x online konzultace a zhodnocení dosažených výsledků
- v ceně vlastní materiály - krok za krokem popsáno co, jak a kolik potravin jíst
- komunikace pouze online formou

90ti denní osobní koučing - 2500Kč **vánoční nabídka 2100Kč**

- 7dmi denní stravovací plán na míru
- online denní komunikace - podpora
- neomezená kombinace potravin zajišťující pestrost
- podrobná diagnostika a návrh sportovních aktivit
- v ceně 3x osobní konzultace a zhodnocení dosažených výsledků
- v ceně vlastní materiály - krok za krokem popsáno, co, jak a kolik potravin jíst
- možnost každodenní komunikace zvolenou formou (telefonicky, skype)

90ti denní VIP osobní koučing - 6500Kč **vánoční nabídka 4900Kč**

- 7dmi denní stravovací plán na míru
- online denní komunikace - podpora
- neomezená kombinace potravin zajišťující pestrost
- podrobná diagnostika a návrh sportovních aktivit
- v ceně 3x osobní konzultace a zhodnocení dosažených výsledků
- 3x přeměření na přístroji TANITA
- v ceně vlastní materiály - krok za krokem popsáno, co, jak a kolik potravin jíst
- možnost každodenní komunikace zvolenou formou (telefonicky, skype)
- Závěrečná konzultace dosažených výsledků plus proměna klienta (vlasová proměna, líčení, krásná fotka na památku, konzultace stylistky- poradenství ve výběru oblečení)

Výživové poradenství 500Kč/hod.

- vhodné pro "úplné začátečníky" ve zdravé výživě
- základy pro orientaci ve zdravé stravě (seznámení klienta se zásadami, doporučení, konzultace stávajících návyků zdravého životního stylu)
- poradenství, jak správně jíst...rady a tipy ke změně

Stylistické poradenství 500 Kč/hod.

- máte plný šatník a přesto nemáte co na sebe? Nebo nevíte, jak to nakombinovat?
- Sbalte si do kufru vše, co máte a pojdme to dát dohromady :-) Vymyslíme společně, co nosit a co raději někomu přenechat :-)
- Poradím Vám, jaký typ oblečení nosit do práce, do společnosti, jaké vzory Vám budou slušet :-)

Asistované nákupy 500 Kč/hod.

- zdravé nákupy (jak a co koupit pro zdravý jídelníček, čtení etiket, doporučení)
- stylistika (jak si poskládat šatník, co si pořídit do Vaší skříně tak, aby to lahodilo Vaší postavě - vzory, látky, barevná typologie)
- nevíte, jak se správně obléci na pohovor, do práce nebo na pracovní večeři? Vybereme to společně :-)

Ceník - vizážistika

líčení

- denní od 250 Kč
- slavnostní od 350 Kč
- svatební 1000Kč včetně zkoušky

Proměna

ve spolupráci s kadeřnicí Jitkou Hamříkovou - barva + střih + líčení **1500 Kč**