



Po prostu...Marta

Współpraca dietetyczna

kontakt: marta.karpinska.cfc@gmail.com

 [@poprostu.marta_karpinska](https://www.instagram.com/@poprostu.marta_karpinska)

 facebook.com/PoProstu.MartaKarpinska



Cześć!

Jestem po prostu Marta.
Jestem trenerką i dietetyczką.

Trenerką zostałam z pasji do sportu, który towarzyszył mi od najmłodszych lat.

Swoim klientom poświęcam 100% swojej uwagi, tak by trening był dla nich jak najbardziej efektywny i realizował ich cel.

Z dietetyką mam styczność od wielu lat.

Zmagam się z chorobą Hashimoto, co spowodowało, że chcąc pomóc samej sobie, ukończyłam wiele kursów oraz szkoleń.

Finalnie postanowiłam ukończyć studia z dietetyki, by móc pomagać innym nie tylko gubić zbędne kilogramy, ale również pokazać im, jak zmienić swoje podejście do żywienia.

Do swoich podopiecznych podchodzę z dużą dozą empatii i uważności, dlatego staram się motywować ich, kiedy tylko tego potrzebują.



Kilka szczegółów na temat współpracy

01

Mój schemat działania, polega na pracy u podstaw czyli zmianie nawyków żywieniowych i w ogóle podejścia do produktów. Nie chcę mówić, że należy Ci się jakiś "cheat meal" w weekend, czy też tabliczka czekolady. Generalnie staram się uświadomić swoich pacjentów na czym polega zdrowe podejście do diety bez zbędnego podziału na produkty "zakazane" czy też "dozwolone"

02

Plan dietetyczny dostajesz rozpisany na cały tydzień. Powielasz przepisy przez cały miesiąc. **Nie podaję kaloryczności diety - skupiasz się na nauce jedzenia i porcji.**

03

Nie jestem zwolennikiem codziennego ważenia się. Dlatego wagę weryfikujemy dopiero po 4-6 tygodniach jak zgłaszasz się po wymianę jadłospisu i kaloryczności.

04

Zaznaczam tylko, że w przypadku diety redukcyjnej, człowiek powinien chudnąć max. 0,5 kg na tydzień - potrzebna jest cierpliwość.

Zastrzegam sobie prawo do odmówienia współpracy w przypadku, gdy założenia dietetyczne klienta są dalekie od moich przekonań dietetycznych. Dotyczy również narzucania kaloryczności diety.

kontakt: marta.karpinska.cfc@gmail.com

Jak to działa?

Krok 1

- Wspólnie przechodzimy przez obszerny wywiad dietetyczny oraz badania krwi.
- Do obliczeń w szczególności potrzebuje: wieku, wzrostu oraz wagi
- Jeśli wolisz, wywiad możemy przeprowadzić telefonicznie lub przez MS Teams, Zoom czy też FB.

Krok 2

- Po zapoznaniu się z wywiadem czasem zdarza się, że zadaje dodatkowe pytania by mieć pewność, że dopasuje jadłospis jak najlepiej do Ciebie.
- Aby stworzyć dla Ciebie jadłospis i przygotować zalecenia potrzebuje **14 dni roboczych.**

Krok 3

- Otrzymujesz ode mnie: zalecenia dietetyczne, jadłospis, listę zamienników, listę zakupów oraz jeśli istnieje taka potrzeba zalecenia do suplementacji.

Jak to działa?

Krok 4

- **ETAP 1**
- Wprowadzasz dietę małymi krokami i według możliwości.
- Ten etap powinien trwać około 4-6 tygodni i przechodzimy do etapu 2.
- Kontaktuj się ze mną w razie jakichkolwiek wątpliwości i dolegliwości ze strony układu pokarmowego!

Krok 5

- ETAP 2
- Po tym okresie spotykamy się na kolejnej wizycie, w celu sprawdzenia, czy moje wskazówki sprawdziły się czy chcesz jednak coś zmienić.
- Jeśli efekt jest dla Ciebie satysfakcjonujący, ustalamy dietę o kaloryczności "0", która ma na celu utrzymanie Twojej uzyskanej wagi i nauki zdrowego odżywiania.
- Jeśli nie, kontynuujemy redukcję z nowym jadłospisem. Koszt przygotowania jest taki sam jak poprzednio.

Dieta

Pierwszy wywiad dietetyczny i jadłospis indywidualny

280 zł

1. Jadłospis dopasowany do Twojego zapotrzebowania kalorycznego.
2. Proste i smaczne przepisy zawierające miary domowe i opis przygotowania posiłków bez potrzeby stawania w kuchni na kilka godzin.
3. Lista zakupów.
4. Plan przygotowany w oparciu o Twoje preferencje żywieniowe i rodzaj kuchni jaki lubisz.
5. Czas oczekiwania 14 dni roboczych.

Kolejna wizyta i jadłospis 250 zł

1. Jeśli w kroku 5 zdecydowałeś/zdecydowałaś się na kolejną wizytę, to koszt kolejnej konsultacji i jadłospisu jest mniejszy.
2. Podczas wizyty bierzemy pod uwagę Twoje nowe potrzeby, wyciągamy wnioski i analizujemy dotychczasowe osiągnięcia.
3. Otrzymujesz nowy jadłospis uwzględniający wnioski z wizyty.
4. Czas odczekiwania 14 dni roboczych.

Dieta

Zalecenia dietetyczne bez kontynuacji współpracy 280 zł

1. W tym pakiecie otrzymujesz:

- Analizę Twoich wyników krwi.
- Analizę dotychczasowego sposobu żywienia.
- Zalecenia dietetyczne w kwestii diety,
- Zalecenia suplementacji.
- Listę zamienników w diecie.

Wymiana całego dnia z jadłospisu cena 50 zł za dzień

1. Skąd ten koszt? W przypadku zmiany 3 potraw z jadłospisu, które są gratis jesteśmy w stanie utrzymać prawidłową podaż makroskładników w diecie. Jeśli zmian jest więcej niestety proces ten jest trudny do osiągnięcia.
2. Kiedy ponosisz ten koszt? Wtedy kiedy Twój wywiad dietetyczny nie został dokładnie wypełniony i nie określiliście produktów i potraw, które absolutnie nie powinny znaleźć się w jadłospisie.