



*„Jeżeli chcesz być piękny i zdrowy, zmień styl życia. Oznacza to porzucenie starych przyzwyczajzeń i wyrobienie sobie nowych, lecz nie z konieczności, tylko z przekonania.”*

---

**Vadim Zeland**

## Poznaj skuteczne usługi żywieniowe

### Nie tylko odchudzam, ale także zmieniam nawyki żywieniowe i styl życia

Trafiliś w dobre ręce! Zajmuję się najtrudniejszymi przypadkami, dokładnie takimi, przed którymi inni rozkładają ręce. W swojej pracy korzystam wyłącznie z nabytej wiedzy i doświadczenia. Głównie stosuję diety ketogeniczne i niskowęglowodanowe. Pamiętaj, że proponowane przeze mnie jadłospisy oparte są o produkty, które znajdziesz w każdym sklepie. Nie stosuję diet typu 4 - 5 posiłków dziennie. Całość programu żywienia dzielę na etapy, a ich ilość jest zależna od ustalonego wspólnie celu, Twoich wyników badań i aktualnego stanu zdrowia.

### W jakich sytuacjach mogę Ci pomóc?

Jesteś osobą otyłą i chcesz osiągnąć prawidłową masę ciała

Masz problemy z nadwagą wynikające z zaburzeń hormonalnych lub insulinooporności

Zmagasz się z różnymi schorzeniami, które wymagają spersonalizowanej diety.

### Sprawdź, pod jakie choroby współistniejące układam programy żywieniowe:

- ✓ cukrzyca typu 1, 2
- ✓ insulinooporność
- ✓ niedoczynność tarczycy
- ✓ choroba Hashimoto
- ✓ choroba Gravesa 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)

## Co musisz wiedzieć, nim rozpoczniemy wspólną drogę w kierunku Twojego zdrowia i upragnionej sylwetki:

- ✓ współpracuję z osobami, które chcą zmienić nawyki żywieniowe i są zdecydowane na osiągnięcie celu
- ✓ przed konsultacją wykonaj odpowiednie badania, które zlecę Ci przy rezerwacji terminu naszego spotkania
- ✓ szczegółowe zasady współpracy ustalimy wspólnie podczas indywidualnej konsultacji wstępnej
- ✓ w trakcie trwania współpracy będziesz zobligowany do przesyłania swojego cotygodniowego raportu dietetycznego

## Aplikacja, która wspiera Cię w osiągnięciu celu

Na samym starcie otrzymasz dostęp do dedykowanej aplikacji, w której znajdziesz:

- 1 podsumowanie wszystkich spotkań/ konsultacji
- 2 szczegółowo rozpisany jadłospis na każdy dzień
- 3 rekomendacje dotyczące suplementacji wyniki Twoich badań wraz z analizą
- 4 wykresy, dzięki którym ocenisz swoje postępy (uwierz mi, że potrafią nieźle zmotywować!)



### Co ważne, narzędzie jest spięte z:

laboratoriami ŚLA, dzięki czemu po wykonaniu badań, Twoje wyniki od razu są widoczne w aplikacji, co oznacza, że nie musisz biegać z nimi od placówki do placówki. Aplikacja jest też zintegrowana z moim systemem. Dzięki temu mam szybki wgląd do Twoich wyników, a to oznacza, że na bieżąco monitoruję stan Twojego zdrowia oraz (w razie potrzeby) wprowadzam drobne modyfikacje do jadłospisu. Jesteś stale pod moją opieką!

# Poznaj zakres usług i wybierz pakiet, który najbardziej odpowiada Twoim potrzebom:

## Konsultacje + program żywieniowy na 3 miesiące BASIC

- ✓ Konsultuje stacjonarnie lub online
- ✓ Interpretuje wyniki zleconych badań
- ✓ Wyznaczam cele krótko- i długoterminowe
- ✓ Analizuje dotychczasowe błędy żywieniowe
- ✓ Omówię i wdrożę nowy plan jedzenia
- ✓ Wytyczne żywieniowe – przygotowuję w aplikacji, wysyłam je do 48h po spotkaniu
- ✓ Zalecam indywidualną suplementację – dostosuję ją do wyników badań
- ✓ Monitoruję efekty – wymagam raportowania w aplikacji
- ✓ Oferuję opiekę mailową: odpowiadam na wszystkie Twoje pytania, pomagam, jeśli pojawia się jakiś problem
- ✓ Oferuję rabat na wszystkie szkolenia online na mojej platformie [vod.grzegorzklonek.com](http://vod.grzegorzklonek.com)
- ✓ Zapewniam rabat 10% na zlecone badania w placówkach Śląskich Laboratoriów Analitycznych

### Ceny konsultacji wraz z powyższym programem

- ✓ I konsultacja: 400 zł (osoba) – możliwy rabat przy konsultacji rodzinnej
- ✓ II konsultacja: 200 zł (osoba)
- ✓ Opcjonalna wizyta kontrolna pomiędzy obowiązkowymi na życzenie pacjenta: 150 zł (za osobę)

## Konsultacje + program żywieniowy na 3 miesiące PREMIUM

- ✓ Konsultuje stacjonarnie lub online
- ✓ Interpretuje wyniki zleconych badań
- ✓ Wyznaczam cele krótko- i długoterminowe
- ✓ Analizuje dotychczasowe błędy żywieniowe
- ✓ Omówię i wdrożę nowy plan jedzenia
- ✓ Przygotowuję wytyczne żywieniowe w aplikacji, wysyłam je do 48h po spotkaniu
- ✓ Zalecam indywidualną suplementację – dostosuję ją do wyników badań
- ✓ Monitoruję efekty – wymagam raportowania w aplikacji
- ✓ Oferuję opiekę mailową: odpowiadam na wszystkie Twoje pytania, pomagam, jeśli pojawia się jakiś problem
- ✓ Udostępniam newsletter edukacyjno- motywacyjny – pomaga skuteczniej wdrożyć prawidłowe żywienie
- ✓ Daję dostęp do zamkniętego forum na Facebooku
- ✓ Daję dostęp do zamkniętych materiałów edukacyjnych z żywienia na [grzegorzklonek.com/blog](http://grzegorzklonek.com/blog)
- ✓ Oferuję "Support Call" – zadzwonię do Ciebie (jeśli ocenię, że jest taka potrzeba), sprawdzę, jak sobie radzisz i jak się czujesz na diecie
- ✓ Oferuję rabat na wszystkie szkolenia online na mojej platformie [vod.grzegorzklonek.com](http://vod.grzegorzklonek.com)
- ✓ Zapewniam rabat 10% na zlecone badania w placówkach ŚLA.

### Ceny konsultacji wraz z powyższym programem

- ✓ I konsultacja: 500 zł (osoba) – możliwy rabat przy konsultacji rodzinnej
- ✓ II konsultacja: 350 zł (osoba)
- ✓ Opcjonalna wizyta kontrolna pomiędzy obowiązkowymi na życzenie: 150 zł (Za osobę)

## Jak zarezerwować wizytę krok po kroku?

1. Zadzwoń pod numer: **533-728-335**, aby zarezerwować termin.\*
2. Wpłać zaliczkę w wysokości 100 zł w ciągu 72h od momentu telefonicznej rejestracji (za dzień wpłaty uznaje się dzień zaksięgowania pieniędzy na koncie).
3. Po zaksięgowaniu wpłaty Twoja wizyta zostanie potwierdzona e-mailowo.
4. Wpłacona zaliczka przechodzi na konto zapłaty za wizytę. Oznacza to, że płatność będzie pomniejszona o 100 zł.

\*Jestem dostępny pod wskazanym numerem telefonicznym od poniedziałku do czwartku w godzinach: 10:00 - 18:00 oraz w piątku w godzinach: 10:00 - 16:00.

### Dodatkowe informacje:

Swoją wizytę możesz odwołać nie później niż 7 dni przed terminem spotkania wysyłając e-mail z danymi do zwrotu na adres: [biuro@lenacor.pl](mailto:biuro@lenacor.pl) W przypadku przegapienia terminu, Twoja płatność nie podlega zwrotowi. W przypadku niestawienia się na wizytę, bez wcześniejszego powiadomienia (co najmniej 7 dni przed wizytą), Twoja zaliczka przepada. Po skończonym programie żywieniowym nadal możesz korzystać z aplikacji w formie abonamentu.

## Skorzystaj ze skutecznych usług żywieniowych

Zadzwoń pod numer: **533-728-335**, aby ustalić dogodny dla Ciebie termin konsultacji oraz zlecenie przydatnych badań. Dobrego dnia.

