



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

---

**Vadim Zeland**

## W czym mogę Ci pomóc ?

**W skutecznej redukcji wagi, nawet jeśli nie chudłeś na żadnej diecie**  
**Masz problemy z nadwagą wynikające z insulinooporności.**  
**W odwróceniu cukrzycy typu 2 ( nawet na insulinie )**  
**Zmagasz się z różnymi schorzeniami, które wymagają diety:**

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

# Poznaj skuteczne usługi żywieniowe,

Chciałbym podzielić się z Tobą niesamowitą perspektywą: schudnąć można bez konieczności liczenia kalorii! Wbrew powszechnym przekonaniom, zdrowa dieta nie musi polegać na regularnym jedzeniu wielu posiłków dziennie.

Mogę Ci pokazać zupełnie nowe spojrzenie na piramidę żywienia i osiągnięcie Twoich celów.

Nie będziesz musiał skupiać się na żmudnym liczeniu kalorii, ponieważ nauczę Cię budować zbilansowaną dietę opartą na 2-3 smacznych posiłkach.

Co jeszcze zyskasz? Ułożę Ci plan żywieniowy, który pomoże Ci schudnąć. Ale nie tylko to! Będziesz mieć dietę zaprojektowaną nie tylko dla redukcji wagi, ale również dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Twoje ciało będzie zaspokojone i dożywione, co przyniesie Ci ulgę i energię, a zmęczenie odejdzie w zapomnienie.

Przygotuj się na około 6-9 miesięcy współpracy. Tyle mniej więcej zajmuje zmiana nawyku. I w tym okresie będę Ci wskazywać i pomagać w osiągnięciu celu.

Najintensywniejszy jest pierwszy trzy miesięczny okres, podczas którego przyswoisz wiele nowych informacji i będziesz aktywnie zaangażowany w realizację wyznaczonych zadań.

Twój plan żywieniowy będzie skrojony na miarę, biorąc pod uwagę wyniki badań krwi, stan zdrowia i ewentualne dolegliwości. Dlatego, przed rozpoczęciem diety, dostarczę Ci listę wymaganych badań. Jeśli nie będziesz mógł ich wykonać, skorzystamy z dostępnych danych historycznych.



# Szczegóły programu żywienia

To co otrzymasz w ramach programu:

- Spotkania stacjonarne lub online
- Pomoc i kontakt między konsultacjami
- Analizę badań i dietę pod cel i wyniki krwi
- Zalecenia suplementacyjne
- Materiały ( aplikacja oraz pdf )
- Wsparcie w trudnych momentach

Będziesz korzystać z dedykowanej aplikacji na telefon lub komputer, zintegrowanej z Twoją kartą pacjenta. Aplikacja zawiera:

- Zalecenia dietetyczne
- Ankiety zdrowotne po każdej wizycie
- Opisy badań po każdej wizycie
- Zalecenia dotyczące suplementacji na podstawie wyników badań krwi
- Miejsce do cotygodniowego monitorowania wagi i obwodów (dla cukrzyków - poziom glukozy)
- Automatyczną ocenę efektów
- FAQ - pomoc, gdy czegoś nie rozumiesz
- Videoporadnik - instruktażowe filmiki z najważniejszymi uwagami

W oparciu o moje zalecenia dietetyczne, będziesz przygotowywał posiłki zgodne z Twoimi preferencjami smakowymi. To proste i oparte na normalnych produktach, które starczą na kilka dni, więc nie marnujesz jedzenia. Otrzymasz od mnie przykładowe menu w formacie PDF (około 20 propozycji posiłków). Podczas konsultacji będziesz mógł zadawać pytania i robić notatki, które okażą się pomocne w przyszłości.

Między spotkaniami, będziesz raportować w aplikacji (waga, obwody, ewentualnie poziom glukozy - szczegóły ustalimy na spotkaniu) i w razie potrzeby zapewnięm kontakt, zależny od rodzaju pakietu usług.

# Ile kosztuje ta inwestycja w zdrowie?

**PROGRAM PODSTAWOWY** (zalecany dla osób z nadwagą, otyłością, insulinoopornością, niedoczynnością tarczycy, stanem przedcukrzycowym, początkową cukrzycą na tabletkach)

Pierwsze 3 miesiące współpracy - 3 spotkania

- I Konsultacja - (60 min) 500 zł
- II Konsultacja - (30-40 min) 300 zł
- III Konsultacja - (30-40 min) 300 zł

Kolejne 6 miesięcy - ustalamy indywidualnie po wynikach badań kontrolnych.  
(Spotkania odbywają się w gabinecie lub online)

**W cenach konsultacji zawiera się możliwość kontaktu mailowego.  
Pisziesz do mnie jeśli waga hamuje. Kontaktujesz się, jeśli czegoś nie rozumiesz.**

**PROGRAM PREMIUM** (zalecany dla osób z silną otyłością, insulinoopornością, zaawansowaną cukrzycą na insulinie)

\* Ilość miejsc na tę usługę jest ograniczona miesięcznie

Pierwsze 3 miesiące współpracy - 3 spotkania

- I Konsultacja - (60 min) 650 zł
- II Konsultacja - (30-40 min) 400 zł
- III Konsultacja - (30-40 min) 400 zł

Kolejne 6 miesięcy - ustalamy indywidualnie po wynikach badań kontrolnych.  
(Spotkania odbywają się w gabinecie lub online)

**W cenach konsultacji zawiera się możliwość kontaktu telefonicznego lub komunikatorem, głównie w celu pomocy w dostosowaniu leków czy poprawy motywacji w momencie kryzysu. Masz też możliwość kontaktu mailowego.**

Po około 9 miesięcy programu żywieniowego ustalamy konsultacje doraźne

**POJEDYNCZA KONSULTACJA** dla osób bez prowadzenia. Sama konsultacja z możliwością zrobienia notatek, analizy badań i skorygowania obecnych nawyków. Czas trwania 60 minut. Koszt 650 zł

Dodatkowe informacje:

- \* W trakcie naszego pierwszego kontaktu zlecę Ci badania, które powinny być gotowe na pierwszą wizytę (to jest bezpłatne)
- \* Badania kontrolne są przewidziane po 12 tygodniach
- \* Kolejne badania ustalamy po analizie wyników kontrolnych, zazwyczaj to 6 miesięcy

# 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. Jak nie odbieram, to znaczy, że mam spotkanie i oddzwonię.

\*za konsultacje online płacisz całość z góry

## 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.

## Skorzystaj ze skutecznych usług żywieniowych

Zadzwoń pod numer: **533 728 335** lub zarezerwuj termin przez stronę, wypełnij formularz i zleczę Ci badania.