

## Zapraszam do skorzystania z moich usług z zakresu dietetyki sportowej

### **1. OPIEKA INDYWIDUALNA**

Opieka indywidualna opiera się o analizę składu ciała i spersonalizowany jadłospis wraz z ewentualną, wskazaną suplementacją. Zmiany wprowadzane są według zapotrzebowania, stanu zdrowia, procesu adaptacji, celu treningowego, poziomu sportowego i bieżących efektów. Spotkania odbywają się raz na 1-2 miesiące.

CZAS TRWANIA SPOTKANIA: 30-60 minut

CENA: ustalana indywidualnie

### **2. OPIEKA GRUPOWA**

Opieka grupowa opiera się o analizę składu ciała każdego zawodnika, wraz z monitorowaniem postępów. Składa się na nią dokładne omówienie żywienia i przekazanie podstawowych rad dotyczących komponowania posiłków, regeneracji i suplementacji.

CZAS TRWANIA SPOTKANIA: 15-30 minut

CENA: ustalana indywidualnie

### **Jeżeli masz pytania dotyczące mojej oferty zapraszam do kontaktu:**

- [s.maksym@bodyidea.pl](mailto:s.maksym@bodyidea.pl)
- 698 -745 -786
- [www.bodyidea.pl](http://www.bodyidea.pl)

Body Idea Dietetyka Przyszłości

Dietetyk  
Sylwia Maksym