

ЦЕНЫ И УСЛУГИ



Консультация

первичная

Продолжительность 1 час.

- Замеры, взвешивание (при очной консультации)
- Сбор информации о состоянии здоровья, образу жизни
- Биоимпедансометрия (анализ состава тела) **при очной консультации*
- Оценка пищевого поведения
- Оценка нутрицевтического статуса (витамины, микроэлементы)
- Анализ-разбор продуктовой корзины
- Составление первичного плана питания на 2 недели, рекомендации
- Онлайн сопровождение 7 дней

5 600 ₽

очно/онлайн

Консультация

повторная

Продолжительность 30 минут.

- Биоимпедансометрия (анализ состава тела) **при очной консультации*
- Коррекция плана питания, рекомендаций

3 500 ₽

очно/онлайн

Консультация

нутрициолога

Продолжительность 1 час.

- Составление плана питания на 14 дней, оценка результатов исследований, рекомендации по МОЖ(модификация образа жизни)
- Назначение БАД

4 900 ₽

очно/онлайн

Биоимпедансометрия

с расшифровкой

Продолжительность 30 минут.

- Анализ состава тела с определением % содержания жировой, мышечной, костной массы тела, % жидкости в организме, базовой скорости обмена веществ, расчет метаболического возраста.

2 500 ₽

очно

Консультация

психолога

- Индивидуальная консультация психолога (2500 рублей/час).

2 500 ₽

очно/онлайн

Групповое психологическое консультирование (трансформационные игры, групповая психотерапия)

1 900 ₽

очно

Продолжительность от 2,5 часов

- **ВНИМАНИЕ! Формат только очный.**

Меню на 7 дней

6 000 ₽

- Подробный план питания с рецептами блюд.

ПРОГРАММЫ



Групповая Школа Снижения Веса «СТАРТ»

Продолжительность: 10 недель (2,5 месяца).

Результаты программы: 10-16% от исходного веса.

- Индивидуальные консультации диетолога, психолога (6 шт)
- Индивидуальная программа питания, рекомендации
- Биоимпедансометрия *при очной программе
- Групповые лекции
- Онлайн-сопровождение в общем чате

Оплата вносится в два платежа (первая часть - на первой консультации, вторая - через 4 недели). 16800 руб.+ 10 000 руб.

26 800 ₽

очно/онлайн

Индивидуальная Школа Снижения Веса «СТАРТ»

Продолжительность: 10 недель (2,5 месяца).

Результаты программы: 10-16% от исходного веса .

- Индивидуальные консультации диетолога, психолога (8 шт)
- Индивидуальная программа питания, меню, рекомендации
- Биоимпедансометрия *при очной программе
- Индивидуальные лекции
- Индивидуальное онлайн-сопровождение

Оплата вносится в два платежа (первая часть - на первой консультации, вторая - через 4 недели). 19800 руб.+ 12 000руб

32 800 ₽

очно/онлайн

Школа Снижения Веса «СТАРТ» - ДЕТИ!

Продолжительность: 10 недель (2,5 месяца).

Результаты программы: 10% от исходного веса (по показаниям).

- Индивидуальные консультации диетолога, психолога (8 шт)
- Индивидуальная программа питания, рекомендации
- Биоимпедансометрия *при очной программе
- Онлайн-сопровождение

Оплата вносится в два платежа (первая часть - на первой консультации, вторая - через 4 недели) - 13900руб. + 10000руб.

23 900 ₽

очно,онлайн

Школа Снижения Веса «СТАРТ» - ПРОДОЛЖЕНИЕ

Для тех, кому для достижения желаемых здоровых результатов не хватило 10 недель программы «СТАРТ». Сроки индивидуальны.

- *1 вариант: 1 конс диетолога, онлайн сопровождение в чате
- **2 вариант: 1 конс.диетолога, 1 конс.психолога, онлайн сопровождение.
- ***3 вариант: 2 конс.диетолога, 1 конс.психолога, онлайн сопровождение
- ****4 вариант 2 конс.диетолога, 2 конс.психолога, онлайн сопровождение

*5 800₽/месяц

**6 500₽/месяц

***7 500₽/месяц

****8 900₽/месяц

очно,онлайн

Школа Снижения Веса «СТАРТ» - УДЕРЖАНИЕ

- 1 индивидуальная консультация
- Коррекция индивидуальной программы питания для удержания достигнутых результатов
- Биоимпедансометрия *при очной программе
- Онлайн-сопровождение

4 900 ₽/месяц

очно,онлайн



Курс "Набор веса"

Абонемент - 1 месяц (2 консультации диетолога-нутрициолога, 1 консультация психолога).

- Подходит для лиц с астеничным телосложением, при недостатке питания, спортсменам для набора мышечной массы.

8900 ₽/месяц
очно/онлайн

Курс "Чистая кожа"

Абонемент - (1 консультация+онлайн сопровождение 21 день).

- Подходит для лиц, страдающих угревой болезнью, псориазом и т.д.

5 800 ₽
очно, онлайн

Курс "Здоровый кишечник"

Абонемент - (1 консультация+ онлайн сопровождение 21 день).

- Подходит для лиц, страдающих кишечными расстройствами (СРК, запоры, послабления), после перенесенных операций, курсов антибиотиков, инфекционных заболеваний (в т.ч. COVID-19) и т.д.

5 800 ₽
очно, онлайн

Курс "DETOX"

14-дневное ведение.

Включает 1 консультацию диетолога - нутрициолога, индивидуальное составление персонального меню, пребывание в общем инфоформационном и практическом чате.

- Направлен на очищение организма от токсинов, паразитов и др.
- Позволяет избавиться от отеков и "подсушиться".
- Нормализует работу кишечника
- Приятный бонус - минус 3-5 кг за 2 недели

7 900 ₽
очно, онлайн

Курс психологического консультирования "ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ"

Абонемент - 1 месяц (3 консультации).

Психологическое сопровождение на этапе снижения веса.

- Подходит тем, кто испытывает сложности при снижении веса из-за постоянных срывов, кому очень трудно контролировать себя и придерживаться диеты.
- Включает: выявление и проработку психологических причин срывов, нахождение устойчивой мотивации и ресурсов для достижения целевого веса.

7 000 ₽
очно, онлайн

Групповой курс "Марафон стройности"

- Включает в себя пребывание в чате групповой поддержки с диетологом, психологом в режиме non-stop 12 дней

5 000 ₽
онлайн