



- vstupní diagnostika (zdravotní stav, životní styl, antropometrie, důvody oslovení výživového poradce)
- vytyčení cílů v programu výživové intervence
- analýza stávajících stravovacích zvyklostí (na základě záznamu stravování klienta)
- propočty energetického výdeje, stanovení klidového metabolismu, doporučení energetického příjmu a skladby jednotlivých živin v souvislosti s cíli programu – kolik kJ, kolik gramů bílkovin, sacharidů a tuků a přenesení těchto čísel do konkrétního jídelníčku
- tvorba jídelníčků na míru - jak redukce, tak nabírání aktivní tělesné hmoty (4-5 jídel denně včetně pitného režimu a doplňků stravy)
- e-komunikace, průběžná zpětná vazba, dlouhodobé vedení

## TRENÉR FITNESS

- výběr vhodných pohybových aktivit – vzhledem k aktuální fyzické kondici, časovým možnostem, zdravotnímu stavu, cílů v oblasti optimalizace váhy
- nastavení jak intenzity, tak délky aktivity a její rozvržení v rámci týdne a delších časových úseků (tréninková sezóna)
- návrhy sestav kompenzačních cviků jak pro posilovnu, tak pro domácí cvičení s jednoduchými pomůckami
- regenerační a relaxační programy



## DETOXIKACE

Naše tělo je zatěžováno celou řadou jedů (toxinů) ať už chemické, fyzikální nebo psychické povahy. Na základě zanesení organismu těmito toxiny začnou vznikat chybné programy ve fungování imunitního, hormonálního, nervového systému, psychiky atd. Velkého množství toxinů, kterými jsme zatěžováni zejména v posledních letech, se náš organismus není schopen efektivně zbavit. Jeho kompenzační schopnosti se vyčerpávají. K odstranění chronických zdravotních potíží vede cesta přes očištění těla od těchto škodlivých látek a jevů - detoxikace.



### Při jakých typech zdravotních problémů může řízená a kontrolovaná detoxikace pomoci?

- zlepšení imunity, pročištění lymfatických cest
- úprava hormonálních pochodů
- nespavost, deprese
- astma, alergie, ekzémy - zejména u dětí
- chronická únava a další

### KDE KONZULTACE PROVÁDÍM



výživové poradenství, e-jídelníčky a e-trénink na [www.enduraining.com](http://www.enduraining.com)

1. regionální centrum Joalis - Na Florenci 19, recepce A, Praha 1 (konzultace 1 hod Kč 400,-)  
Regenerační centrum SALOME - Nymburk - Boleslavská tř. 467, 1. patro (konzultace 1 hod Kč 300,-)

objednávka na telefonu **602 36 82 82** nebo e-mailu [radkakrejцова@volny.cz](mailto:radkakrejцова@volny.cz)  
(po dohodě možností setkání i na jiných místech)