

Pachete îmbunătățire stil de viață Psihonutriție

Serviciu	Luna 1	Luna 2	Luna 3	Luna 4 - 12
Sesiune inițială	da	-	-	-
Meniu	Meniuri 4 săptămâni	Meniu 4 săptămâni	Meniu propriu	Meniu propriu
Ședințe	2 ședințe coaching / consultanță nutrițională	2 ședințe coaching / consultanță nutrițională	2 ședințe coaching / consultanță nutrițională	1 ședință coaching / consultanță nutrițională
WhatsApp	Suport WhatsApp bazic	Suport WhatsApp	Suport WhatsApp	Suport WhatsApp
Exerciții motivare / meditație **	2 exerciții dezvoltare personală / lună	2 exerciții dezvoltare personală / lună	2 exerciții dezvoltare personală / lună	2 exerciții dezvoltare personală / lună
Acces grup F&W	da	da	da	da
Acces carte rețete	da	da	da	da
Total	1800	1500	1100	550
Ofertă	1200	1000	800	550
Ofertă 3 luni	2700			550 / lună

Tarifele sunt în lei și nu includ TVA.

Detaliere servicii și costuri

1. Evaluare inițială 60-90 min – 300 lei

- Anamneză privind obiceiuri alimentare
- Evaluare comportamente
- Stabilire plan nutrițional
- Cântărire, măsurare

2. Meniu fix per săptămână = 150 lei

- Recomandări mese, porții și rețete
- Hidratare
- Meniul este general, adaptat la nevoile nutriționale ale clientului
- Verificare meniu propriu / săptămână = 50 lei

3. ***Meniu personalizat** (meniul este construit pe obiceiurile alimentare ale clientului)
per săptămână = 250 lei
- Meniu fix per săptămână
 - Meniurile sunt calculate conform obiceiurilor / plăcerilor alimentare ale clientului

4. **Ședințe coaching / consultanță nutrițională 45 - 60 min – 250 lei**

- Îmbunătățire comportamentală
- gestionare emoțională
- credințe – provocări
- bazele nutriției
- reducere de 50 lei pentru ședința 3-4
- temă de lucru personalizată pe nevoile personale

5. **Support WhatsApp**

50 lei per săptămână - răspund la întrebări legate de meniu și de starea emoțională în cel mai scurt timp posibil, în intervalul 8:00 – 20:00

6. ****Exerciții motivaționale trimis pe WhatsApp - 100 lei**

Exercițiile și metodele te ajută la:

- Înțelegerea, îmbunătățirea comportamentelor și competențelor
- Creșterea încrederii în sine
- Autocunoaștere
- Gestionarea stresului
- Gestionarea emoțiilor

7. **Grup F&W Facebook - whatsapp**

Este o comunitate în care postez suplimentar rețete, inspirație, exerciții, grup în care poți fii activă, postând rețete, impresii, experiențe.

8. **Acces rețete – bază de rețete**

O bază cu peste 100 rețete, mod de preparare din care te poți inspira.

Discount de 10% la orice alt program achiziționat.