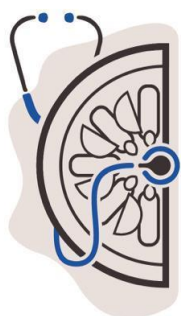


Program New Me Zasady współpracy:



NEW ME

dietoterapia

1. Dietę/plan układam w oparciu o wywiad, badania lekarskie i dokumentację zdjęciową, cele klienta. Wymiana dokumentów: osobista lub droga mailową
2. Priorytetowo traktuje stan zdrowia, dlatego pierwszy etap (30 dni do 3 miesięcy) może być podobny u każdego podopiecznego (eliminacja szkodliwych składników dotychczasowej diety, wyjście ze stanów zapalnych, złagodzenie nietolerancji i "wyłapanie" alergii). Kładę nacisk na usprawnienie funkcji organizmu (poprawa funkcji metabolicznych, hormonalnych)
3. Program układam na 30 dni, modyfikuje: na bieżąco, jeśli się „coś dzieje”, co 30 dni - progresując plan nr 1, lub w miarę potrzeb klienta i moich założeń
4. Program żywieniowy opieram na rezygnacji z czynników pro-zapalnych (to często gluten, lub tylko pszenica, laktoza, zaznaczam jednak, że zawsze szukam kompromisu między dotychczasowym sposobem odżywiania a nowym planem. Rezygnacja np. z glutenu, zwłaszcza z pszenicy to nie moda, czasem konieczność np w przypadku chorób autoimmunologicznych. Nie demonizujemy pewnych decyzji, które są wyborem między zdrowiem a uznaniem, że „mi nie szkodzi:)
5. Program jest zindywidualizowany, więc nie uznaję przekazywania go osobom trzecim. Odpowiedzialność za wszelkie „problemy”, które wystąpią u osoby „obdarowanej planem” zostaje wtedy wyłącznie po stronie „darczyńcy”, czyli Twojej.
6. Gwarantuje dobór posiłków, rozmieszczenie ich w czasie, uwzględniając potrzeby zdrowotne i treningowe klienta. Co do zasady nie rozpisuje kaloryki w pierwszym planie ponieważ w

definicję dietoterapii wpisuje się jedzenie intuicyjne przede wszystkim. Ale do tego dojdiesz przy mojej pomocy i zaufaniu do siebie, nie kalkulatora.

7. Pracuje na schematach żywieniowych nie na jadłospisach i nie na kaloryce

8. Nie bilansuje pojedynczych posiłków: czyli nie skupiam się na tym by w jednym znalazły się wszystkie makroskładniki jak białko, węglowodany i tłuszcze. Bilansuje cały dzień Twoich posiłków: w ciągu dnia wszystkie te makroskładniki są dostarczone, bądź spokojny/a
9. Nie tworzę jadłospisów „restauracyjnych” dlatego, że działanie pod sztywne dyktando takiej rozpiski uniemożliwia naukę jedzenia intuicyjnego, dokonywania właściwych wyborów żywieniowych, zwalnia ze słuchania swojego organizmu. Uczę ogólnych zasad prawidłowego odżywiania (i nie, nie według starej piramidy odżywiania:)
10. Oferuje stały kontakt z podopiecznym i bieżące omawianie wątpliwości(whatsapp, messenger, mail) oraz 24 godzinne wsparcie, rozwiewanie wątpliwości, motywację, pomoc
11. Przed rozpoczęciem współpracy otrzymujesz ode mnie listę koniecznych do wykonania badań oraz wywiad, na podstawie, którego buduje plan żywieniowy
12. Zachęcam żebyś wszedł/a zaobserwował/a moje konto:

→ instagram: @new_me_dietetoterapia

→ Facebook: Dietoterapia NEW ME

Zobacz wyniki moich podopiecznych, sposób komunikacji oraz treści jakie udostępniam. Będziesz mógł/a mnie lepiej poznać a przede wszystkim zobaczyć mój sposób prowadzenia podopiecznych.

Wyznaje zasadę, że energia między nami, jest kluczowa w drodze do sukcesu.

Jeśli akceptujesz powyższe punkty i chcesz rozpocząć ze mną współpracę, wejdź w:

<https://dietoterapianewme.pl>

Wybierz plan, który Cię interesuje (sugeruje ALL IN- wtedy otrzymujesz ode mnie opiekę w wersji MAX), kliknij „ZAMÓW” i daj mi znać, że idziemy dalej 📞

Po wpłacie/ screenie z płatności/ wysyłam do Ciebie : wywiad- do uzupełnienia oraz listę badań które powinienes /powinnaś wykonać

*w obecnej sytuacji epidemicznej, dokładnie wypełniony wywiad stanowi podstawę do ułożenia planu, aż do czasu uzupełnienia go o badania

Wywiad +/- badania odsyłasz do mnie na adres: newme.dietetoterapia@gmail.com

→ **Do 7-14 dni otrzymujesz ode mnie mail z:**

planem żywieniowym na 30 dni, rozpisaną suplementację, listę zakupów (jeśli potrzebujesz), przepisy na proste posiłki oraz przykładowe menu

Wszelkie wątpliwości chciałabym omawiać na bieżąco (preferuje whatsapp/ messenger)

W każdy piątek proszę o krótki raport: waga, obwody i to jak się czujesz na planie

14. Kupując plan zgadzasz się na powyższe zasady współpracy i mój styl pracy, dlatego nie zwracam pieniędzy, po napisaniu i wysłaniu do Ciebie planu, który Ci się „nie spodoba”.