

INFORMACJE DLA KORZYSTAJĄCYCH Z USŁUG DIETETYCZNYCH ON-LINE

Osobiście traktuję formę on-line współpracy z dietetykiem jako zło konieczne. Natomiast ze względu na niewiadomy charakter i czas trwania obecnej sytuacji, przechodzę na taki wariant pracy. Wstępnie zakładam, że nie potrwa to dłużej niż do końca i takim założeniem będę się kierował przy udzielaniu porad i przygotowywaniu materiałów.

- Osoby, które chcą być poprowadzone w sposób najbardziej sprawdzony i dający największe szanse na sukces, a jednocześnie wdrażanie takiej współpracy nie jest bardzo pilne, zachęcam do przeczekania obecnej sytuacji i podjęcia współpracy w standardowej formie (zdecydowanie skuteczniejszej)
- Osoby, które współpracują ze mną dłuższy czas i wiemy, że formuła jest skuteczna, mają już spore rezultaty, przy odrobinie auto-mobilizacji, nie powinny przerywać- damy radę😊

DOSTĘPNE FORMY KONTAKTU:

Email, rozmowa telefoniczna, whatsapp/ inne po uzgodnieniu.

FORMUŁA PROWADZENIA KONSULTACJI:

- Osoby rozpoczynające:
 - rozmowa telefoniczna z wstępnym omówieniem działania
 - wypełnienie standardowego formularza ze strony internetowej (www.dietetyk.turek.pl)
 - przesłanie formularza i dzienniczka posiłków + ew. wykonany wcześniej badań
 - jeśli rzecz dotyczy redukcji masy ciała, konieczne jest posiadanie dokładnej wagi łazienkowej + centymetra krawieckiego; przesłanie masy ciała na czczo + podstawowych obwodów mierzonych zaraz powstaniu (pas, udo- najszerze miejsce, biodra- szczegóły pomiarów uzupełnię); mile widziane zdjęcie sylwetki (w miarę dopasowane ubranie lub w stroju kąpielowym;) oczywiście do wyłącznego wglądu dla mnie- pozwoli to w przybliżeniu ocenić typ sylwetki)
 - po przesłaniu materiałów wysyłam pytania doprecyzowujące/ najchętniej będę korzystał z telefonu, żeby nie wyciągać w czasie procesu i żeby wstępnie ocenić prawdopodobność😊
 - w ciągu i 3-4 dni przygotowuję schemat żywienia+ plan działania, rekomendacje i po otrzymaniu proszę rozmów, żeby wyjaśnić wszelkie wątpliwości

- po 7-10 dniach proszę o przesłanie raportu z wagami i aktywnością fizyczną i omawiamy przez telefon efekty + ewentualne modyfikacje planu

- Osoby kontynuujące współpracę

- 1/ 10 dni proszę o podesłanie dzienniczka efektów (masy ciała, aktywność fizyczna, obwody, jeśli zostało to ustalone wcześniej), wypunktowanie uwag, pytań i omówienie tego w formie telefonicznej (domyślna forma)

CENNIK ŚWIADCZONYCH USŁUG:

- START „DIETY” (I MIESIĄC)= 160-190zł
 1. Konsultacje/ porady PRZED OTRZYMANIEM PLANU ŻYWIENIA = 50zł
 2. PLAN ŻYWIENIA (w cenie wyjaśnienia, modyfikacje na podstawie uwag i zastrzeżeń) 60-90 zł w zależności od stopnia złożoności planu dnia i potrzeb.
 3. konsultacje przez okres 3 tygodni (2x 10 dni) =50 zł
- KONTYNUACJA „DIETY” (20 dni, jeśli sytuacja ulegnie zmianie i po 3 tygodniach od nawiązania współpracy, wizyty fizyczne zostaną wznowione/ 30 dni w przypadku przedłużającej się sytuacji zawieszenia tychże) = 60zł/ 1 osoba/ 80zł/ 2 osoby (pary/ małżeństwa etc.)
- PODSUMOWUJĄC: jeśli Ktoś zaczyna w tej formie współpracę, koszty 1 mca= 160-190zł, kolejnego 60zł ; jeśli natomiast kontynuuje, obowiązuje „abonament 60zł
- OGÓLNE MATERIAŁY i DROBNE korekty/ modyfikacje NIE SĄ dodatkowo płatne
- NOWY PLAN ŻYWIENIA, ZNACZĄCE POSZERZENIE LISTY PRZEPISÓW, są dodatkowo płatne po wcześniejszym uzgodnieniu (nigdy z góry, zawsze po otrzymaniu i akceptacji)

NAJWAŻNIEJSZE UWAGI I ODPOWIEDZI NA EWENTUALNE PYTANIA:

- Płatność za plan żywienia- zawsze po otrzymaniu i zaakceptowaniu
- Płatność za „abonament” miesięczny konsultacji telefonicznych/ mailowych- z góry w momencie zapisania się (proszę o email o temacie „konsultacje on –Line” lub o telefon)
- **BRAK LIMITU NA CZĘSTOTLIWOŚĆ KONTAKTU** (oczywiście w granicach zdrowego rozsądku😊)
- Godziny konsultacji telefonicznych- w miarę możliwości proszę trzymać się schematu:
 - poniedziałek 10 00-15 00
 - wtorek 16 00-20 00
 - środa 10 -15 00
 - czwartek 16 00-19 00
 - piątek po wcześniejszym ustaleniu

- Osoby redukujące masę ciała proszę o zweryfikowanie (w miarę możliwości) dokładności, a PRZED WSZYSTKIM POWTARZALNOŚCI odczytów wagi łazienkowej
- Jeśli po tygodniu trwania „abonamentu” osoba prowadzona uzna (lub ja sam tak to ocenię), że efektywność takiej współpracy jest niezadowalająca, BEZ JAKICHKOLWIEK WARUNKÓW otrzymuje po uzgodnieniu całkowity zwrot kosztów

DANE DO PRZELEWÓW:

Jakub Antczak,
ulica Lecha 22, 62-710 Władysławów

nr rachunku

03 1140 2004 0000 3902 6482 2381