

	Dieta indywidualna	Dieta Thermomix, dla zabieganych, dla aktywnych
Co otrzymujesz	<ol style="list-style-type: none"> Wywiad zdrowotno-żywniowy Zbilansowany i spersonalizowany jadłospis na 14 dni Dwie tygodniowe listy zakupów Kontakt z dietetykiem (w godzinach pracy gabinetu) Kontrola postępów po 21 dniach. 	<ol style="list-style-type: none"> Zbilansowany jadłospis na 14 dni (nie jest spersonalizowany) Dwie tygodniowe listy zakupów
Czas oczekiwania	Od 7 do 10 dni roboczych od zaksięgowania wpłaty, przestania wypełnionego wywiadu zdrowotno-żywniowego oraz wysłania wyników badań laboratoryjnych.	Od razu po zaksięgowaniu wpłaty
Kaloryczność diety	Dostosowana indywidualnie Wg. Obliczonego zapotrzebowania energetycznego przez dietetyka	Dieta Thermomix i dla zabieganych 1500 i 2000kcal Dieta dla aktywnych 2500 i 3000kcal. Nie uwzględnia innych kaloryczności
Dla kogo jest przeznaczona	<ul style="list-style-type: none"> dla osób chcących poprawić swoje błędy żywieniowe; dla osób, które chcą nauczyć się zasad prawidłowego odżywiania; dla osób szukających wsparcia w dążeniu do celu. dla osób zdrowych i chorujących na choroby dieto zależne, tj.: <ul style="list-style-type: none"> osób z problemami trawiennymi, osób z wysokim poziomem cholesterolu, osób z nadciśnieniem, osób z zaburzeniami odżywiania tj. anoreksja i bulimia, kobiet w ciąży i karmiących piersią, cukrzyków, wegan i wegetarian, sportowców, dzieci i młodzieży, niedoczynność tarczycy (także Hashimoto), nadczynność tarczycy, zespół policystycznych jajników, <ul style="list-style-type: none"> cukrzyca typu 1 i 2, insulinooporność, wrzody żołądka, wrzody dwunastnicy, uchyłki jelita, resekcje jelita, choroba niedokrwienna serca, choroba nowotworowa, miażdżyca, osteoporoza, grzybica układu pokarmowego, 	<ul style="list-style-type: none"> chcą poprawić swoje błędy żywieniowe; chcą nauczyć się zasad prawidłowego odżywiania; szukają wsparcia w dążeniu do celu. <p>Ponadto:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dieta Thermomix jest dla osób posiadających urządzenie Thermomix Dieta dla zabieganych jest dla osób które chcą przygotować szybko zdrowe posiłki Dieta dla aktywnych jest dla osób które trenują i mają aktywność powyżej niskiej aktywności fizycznej.

	<ul style="list-style-type: none"> -refluks żołądkowo-przełykowy, -niedokrwistość, -reumatoidalne zapalenie stawów, -kamica pęcherzyka żółciowego, -kamica nerkowa, -nietolerancje pokarmowe, alergię itd. 	
Dla kogo nie jest dieta	Dla osób, które nie chcą lub nie potrzebują indywidualnego podejścia do diety	<ul style="list-style-type: none"> • osób z chorobami przewlekłymi • osób o specjalnych wymaganiach <p>Ponadto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>W wyborze diety Thermomix:</u> dieta nie jest dla osób, które nie posiadają urządzenia Thermomix • <u>W wyborze diety dla aktywnych:</u> dieta nie jest dla osób o siedzącym trybie życia.
Ponadto dieta	<ul style="list-style-type: none"> - Uwzględnia preferencje żywieniowe (produkty i potrawy które lubisz jeść oraz eliminuje produkty i potrawy których nie lubisz jeść) - uwzględnia styl życia, aktywność pracę, godziny posiłków - uwzględnia posiadane sprzęty kuchenne (np. dieta indywidualna może również uwzględniać potrawy na Thermomix) 	
Do diety	<ul style="list-style-type: none"> - indywidualne wskazówki żywieniowe -zasady stosowania diety 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazówki zdrowego odżywiania - zasady stosowania diety
Kroki diety	<p>Dietę indywidualną robi się w 3 krokach</p> <p>Krok 1. Dieta indywidualna (pierwsza i jednorazowa dieta z wywiadem zdrowotno-żywieniowym i poradą dietetyczną)</p> <p>Krok 2. Dieta indywidualna kontynuacja (ilość diet zależy od celu, zmieniane są co miesiąc do osiągnięcia celu, kontrola postępów po 21 dniach od rozpoczęcia diety)</p> <p>Krok 3. Dieta indywidualna stabilizująca (jest ostatnią dietą do zmniejszenia ryzyka efektu jojo oraz nauki ilości spożywanych posiłków po diecie)</p>	Klient dostosowuje dietę samodzielnie.