



Checklista badań

- morfologia krwi z rozmazem
- OB/CRP
- ogólne badanie moczu
- profil lipidowy: cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy
- glukoza i insulina na czczo,
- próby wątrobowe
- kreatynina, eGFR
- hormony tarczycy: TSH, FT3, FT4,
- żelazo, ferrytyna
- inne wyniki w zależności od problemów zdrowotnych
- witamina D3

Checklista badań

Witaj!

mam na imię Ewa, jestem dietetykiem

Pomagam aktywnym i zapracowanym osobom w poprawie nawyków żywieniowych, motywuję ich do zmian na lepsze i wspieram w procesie wprowadzania zdrowej diety.



Uważam, że życie jest zbyt piękne i zbyt krótkie, żeby ciągle wszystkiego sobie odmawiać, dlatego podchodzę do diety oraz stylu życia ze sporą dawką luzu.

Checklista, którą dla Ciebie przygotowałam to **kompas**, który pokieruje Cię przez labirynt błędnych przekonań i mitów na temat **insulinooporności**.

Jesteś gotowa, gotowy do odkrycia prawdy?

Ewa Zawidzka

PORADNIA DIETETYCZNA MAGIA ZDROWIA





Wybierz **pakiet** dla siebie

PAKIET PODSTAWOWY

299 zł

Współpraca miesięczna + jadłospis na 7 dni

- 1 konsultacja wstępna ✓
- Mailowa konsultacja kontrolna ✓
- Jadłospis na 7 dni (do powtarzania) ✓
- Monitorowanie postępów (tygodniowe raporty) ✓
- Przepisy kulinarne i lista zakupów ✓
- Lista zamienników produktów ✓
- Indywidualne zalecenia żywieniowe ✓
- Stały kontakt i wsparcie dietetyka w czasie trwania współpracy ✓
- Współpraca stacjonarna lub on-line ✓

ZAMAWIAM PAKIET



Wybierz **pakiet** dla siebie

PAKIET STANDARD

399 zł

Współpraca miesięczna + jadłospis na 14 dni

- 1 konsultacja wstępna ✓
- 1 Mailowa konsultacja kontrolna ✓
- Jadłospis na 14 dni (do powtarzania) ✓
- Monitorowanie postępów (tygodniowe raporty) ✓
- Przepisy kulinarne i lista zakupów ✓
- Lista zamienników produktów ✓
- Indywidualne zalecenia żywieniowe ✓
- Stały kontakt i wsparcie dietetyka w czasie trwania współpracy ✓
- Współpraca stacjonarna lub on-line ✓

ZAMAWIAM PAKIET



Wybierz **pakiet** dla siebie

PAKIET PREMIUM

699 zł

Współpraca 3-miesięczna + 3 jadłospisy na 7 dni

- 1 konsultacja wstępna ✓
- 2 konsultacje kontrolna ✓
- 3 jadłospisy na 7 dni (do powtarzania) ✓
- Monitorowanie postępów (tygodniowe raporty) ✓
- Przepisy kulinarne i lista zakupów ✓
- Lista zamienników produktów ✓
- Indywidualne zalecenia żywieniowe ✓
- Stały kontakt i wsparcie dietetyka w czasie trwania współpracy ✓
- Współpraca stacjonarna lub on-line ✓

ZAMAWIAM PAKIET



Przestań **męczyć się** na diecie!

Zapomnij o restrykcyjnych dietach i wyrzutach sumienia –
zaczynij cieszyć się jedzeniem bez poczucia winy!

Udowodnię Ci, że można jeść jednocześnie zdrowo,
smacznie, bez wydawania fortuny i spędzania długich godzin
w kuchni.

A najważniejsze? **Można chudnąć i jednocześnie cieszyć się
jedzeniem, nie czując wyrzutów sumienia.**

WYBIERZ PAKIET DLA SIEBIE

Nie pozwól, by dotychczasowy brak efektów powstrzymał
Cię przed dbaniem o zdrowie, świetne samopoczucie i
wymarzoną sylwetką!

Z moją pomocą zrozumiesz, że zdrowa dieta to nie
poświęcenie, rezygnacja z ulubionych potraw i ciągłe wyrzuty
sumienia. Nauczę Cię jeść smacznie, tanio i przede wszystkim
zdrowo, a efekty przyjdą same!

