

Vita Clinic - opis działalności

Zasadniczym celem naszej działalności jest oferowanie szeroko pojętej pomocy w zakresie problemu nadwagi. Nasze centrum adresujemy przede wszystkim do osób, które od wielu lat bezskutecznie zmagają się z problemem nadmiernej masy ciała. Mimo nieskończonej ilości prób odchudzenia, wciąż przybierają na wadze, tracąc powoli resztę sił i nadziei.

Nie zajmujemy się wydawaniem kolejnych „skutecznych” diet, lecz bardzo szczegółową i profesjonalną współpracą z klientem, prowadząc go krok po kroku do końcowego sukcesu. Każdy klient jest przez nas traktowany w sposób wyjątkowy i indywidualny.

Dużo uwagi poświęcamy zbieraniu wielu ważnych informacji na temat stanu zdrowia, budowy i składu ciała, dotychczasowej diety, sposobu spędzania wolnego czasu. Staramy się analizować każdy najmniejszy szczegół, a wszystko po to, by wyeliminować najmniejsze nieprawidłowości w dotychczasowym stylu życia czy sposobie odżywiania. Regularne spotkania z naszym terapeutą mają na celu lepsze poznanie własnych przyzwyczajzeń, zrozumienie dotychczasowych błędów oraz pomoc w pracy nad wytworzeniem nowych, pozytywnych nawyków żywieniowych. **Sumienna realizacja zaproponowanego przez nas programu nie tylko przynosi oczekiwane korzyści w postaci utraty zbędnych kilogramów, ale także dostarcza nowego, zdrowego spojrzenia na styl życia i odżywiania w dzisiejszym świecie.**

Nasi specjaliści przywiązują największą wagę do terapii człowieka, a nie jego kilogramów, stąd kładziemy ogromny nacisk na działania edukacyjne. Każdy prowadzony przez nas klient w toku odbywanej terapii zdobywa ogromny zasób wiedzy i doświadczenia. Dzięki temu nie tylko nie będzie musiał korzystać z usług naszych poradni, ale także innych tego typu placówek. Opracowaliśmy specjalny trójstopniowy system edukacyjny, dzięki któremu klient po upływie określonego czasu przedstawiany jest na tzw. intuicyjny sposób odżywiania, gdzie eliminowane są wszelkiego rodzaju gotowe jadłospisy. **Dzięki zdobytej u nas wiedzy odchudzanie prawie zawsze kończy się trwałym sukcesem.**

Nasi terapeuci są doskonale przeszkoleni z podstaw zagadnień fizjologii wysiłku, stąd mają pełną świadomość tego, jak wielką rolę w procesie odchudzenia odgrywa ruch. Wprowadzany przez nas program aktywności ruchowej jest zawsze przemyślany i dostosowany do aktualnych możliwości klienta. Podejmując decyzję o wprowadzeniu dodatkowych ćwiczeń, zawsze bierzemy pod uwagę takie czynniki jak: dotychczasowy styl życia, stopień nadwagi, poziom wydolności, motywację, stan zdrowia. Nasz terapeuta zawsze dokładnie analizuje wszystkie „za i przeciw” i kiedy dostrzeże, że wprowadzenie określonej formy ruchu mogłoby okazać się skuteczne, zawsze stara się przygotować odpowiednią i realną propozycję dokładnego planu ćwiczeń obejmującego rodzaj i częstotliwość zajęć, czas trwania, stopień ich intensywności, itd.

Cennik

I wizyta 160 zł (1 godz.) – jednorazowo

Spotkanie z terapeutą rozpoczyna się od **przeprowadzenia szczegółowego badania masy i składu ciała**. Na jego podstawie zostają udzielone wszystkie wyczerpujące informacje na temat aktualnego stanu. Specjalistyczne badanie pozwala określić nie tylko aktualną wagę czy poziom tkanki tłuszczowej, ale także jędrność ciała, przewidywany czas terapii, realną wagę docelową, itp. Wraz z klientem następuje szczegółowe omówienie wyników badania oraz przedstawienie prognoz kuracji.

W następnej kolejności przeprowadzany jest **szczegółowy wywiad** dotyczący:

- dotychczasowych metod odchudzenia;
- aktualnego sposobu żywienia, włącznie z oceną energetyczności i odżywczości diety;

- preferencji żywieniowych;
- stanu zdrowia, przebytych chorób, stosowanych leków;
- stopnia i rodzaju aktywności fizycznej.

Dla każdego klienta przygotowujemy **indywidualne i bardzo szczegółowe opracowanie** zawierające kilkadziesiąt stron różnych informacji:

- szczegółowy wydruk analizy masy, składu ciała, potrzeb i wydatków energetycznych, realnie wyznaczone cele terapeutyczne oraz wszystkie niezbędne do tego objaśnienia opracowane w formie pisemnej;
- szczegółową analizę i ocenę dotychczasowego sposobu żywienia;
- ujęcie tabelaryczne wszystkich braków i nieprawidłowości w diecie; ocenia się między innymi: podaż kalorii, białek, węglowodanów i tłuszczów, bada podaż kwasów tłuszczowych i wzajemne proporcje między nimi, ocenia się spożycie wszystkich najważniejszych witamin i minerałów oraz inne;
- dokładny opis tekstowy wszystkich nieprawidłowości i błędów żywieniowych, jakie zostały popełnione w diecie, ich powiązanie ze stanem zdrowia oraz budową ciała;
- indywidualnie dopasowany jadłospis z propozycją trzech różnych dań na dany posiłek;
- specjalnie dobrany zestaw zadań terapeutycznych;
- indywidualnie opracowany program aktywności ruchowej;
- indywidualnie dobrany zestaw suplementów wspomagających z dokładnym opisem ich działania i schematem dawkowania;
- ogólny biuletyn informacyjny na temat problemu nadwagi;
- ponadto każdy klient otrzyma specjalnie opracowany skrypt „Tabele kaloryczne produktów i potraw”, gdzie znajdzie informacje o wartości energetycznej ponad 1000 produktów żywnościowych; tabele są wykorzystywane do tworzenia zamienników produktów w diecie.

Wizyta kontrolna: 80 zł – w zależności od preferencji klienta 1 lub 2 razy w miesiącu:

- pomiar kontrolny „masy i składu ciała”;
- przygotowanie wykresów z efektami od ostatniej wizyty;
- ustalenie nowej normy kalorycznej;
- przygotowanie nowych jadłospisów;
- w razie potrzeby analiza samodzielnie komponowanych jadłospisów;
- ustalenie nowych zadań terapeutycznych czy też zmian w aktywności fizycznej.

POMIĘDZY WIZYTAMI MOŻLIWY JEST KONTAKT TELEFONICZNY Z KONSULTANTEM