



Program Wsparcie i Motywacja – 30-dniowa opieka dietetyczna online w Stylu KETO / LCHF

Kompleksowa opieka dietetyczna krok po kroku

Program Wsparcie i Motywacja jest przeznaczony dla osób, które chcą:

- rozpocząć lub utrwalić styl życia **KETO/LCHF**,
- zwiększyć energię i poprawić codzienne samopoczucie,
- poprawić metabolizm i kontrolować wagę,
- ustabilizować poziom cukru we krwi i wspierać leczenie insulinooporności, PCOS lub cukrzycy typu 2.

Opieka odbywa się w pełni online – wszystkie konsultacje i wsparcie realizowane są zdalnie, niezależnie od miejsca zamieszkania.

Jak przebiega współpraca?

1. Po zgłoszeniu udziału w Programie Wsparcie i Motywacja należy przesłać:
 - a. **Dzienniczek Odżywiania**,
 - b. **Wyniki Badań Laboratoryjnych** ,
 - c. **Ankietę Stylu Życia**.

Dzienniczek, Lista Badań oraz Ankieta znajdują się na stronie internetowej w zakładce [“Jak się przygotować?”](#)

2. **W Ankiecie Stylu Życia w polu “Dodatkowe informacje”** możesz określić tematy konsultacji i pytania, aby sesja była maksymalnie efektywna.
 3. Po dokonaniu opłaty należy ustalić termin **pierwszej konsultacji online**.
 - Zalecam korzystanie z aplikacji **WhatsApp** dla wygodnej komunikacji
-

Co obejmuje Program Wsparcie i Motywacja?

W ramach 30-dniowej opieki przewidziano:

- **Pierwszą konsultację telefoniczną (50 minut)** – przeprowadzam szczegółową analizę stanu zdrowia, nawyków żywieniowych i wyników badań.
 - **Codzienny kontakt WhatsApp** – krótkie wiadomości wspierają monitorowanie postępów i motywowanie do działania (wymiana do 3 wiadomości dziennie).
 - **Cotygodniowe Raporty** – proszę o przesłanie mailowo podsumowania efektów oraz pytań dotyczących trudności lub wątpliwości.
 - **Odpowiedzi e-mail na temat Cotygodniowych Raportów** – udzielam odpowiedzi w ciągu 24 godzin na maksymalnie 1 wiadomość tygodniowo.
 - **Podsumowującą konsultację (30 minut)** – omawiamy osiągnięte efekty oraz zalecenia do dalszego stosowania stylu życia KETO/LCHF.
-

Czego uczy Program Wsparcie i Motywacja?

- **Samodzielnego komponowania posiłków** w diecie ketogenicznej i LCHF – bez gotowych jadłospisów.
 - **Dostosowywania makroskładników** (białko, tłuszcze, węglowodany) do indywidualnych potrzeb.
 - **Dobierania odpowiedniej suplementacji** na podstawie Interpretacji wyników badań (tylko z listy badań w zakładce [“Jak się przygotować?”](#))
 - **Stosowania okien żywieniowych i okresowych postów**, aby wspierać zdrowie metaboliczne
-



Obszary działania Programu Wsparcie i Motywacja

- Wprowadzenie i utrwalenie stylu życia **KETO/LCHF**.
 - Wsparcie w insulinooporności i cukrzycy typu 2
 - Redukcja nadwagi i otyłości.
 - Normalizacja ciśnienia tętniczego.
 - Zmniejszenie stłuszczenia wątroby.
 - Wsparcie w PCOS (zespół policystycznych jajników)
 - Poprawa stanu skóry, włosów i paznokci.
 - Rozwiązanie problemów z trądzikiem i zaburzeniami metabolicznymi.
-

Dlaczego warto skorzystać z Programu Wsparcie i Motywacja?

- **Bezpieczeństwo i wiedza naukowa** – praktyka dietetyczna łączona jest z aktualnymi, niezależnymi rekomendacjami.
 - **Indywidualne podejście** – każda konsultacja dopasowywana jest do potrzeb uczestnika.
 - **Praktyczna edukacja** – uczestnik uczy się samodzielnie komponować posiłki i planować styl życia KETO/LCHF.
 - **Wsparcie online 24/7** – odpowiedzi na pytania udzielane są każdego dnia.
-

