|  |  |
| --- | --- |
| **specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju**  10310 Ivanić-Grad, Omladinska 23a, HRVATSKA  Tel.: ++385 1 2834 555, Fax.: ++385 1 2881 481,  www.naftalan.hr, e-mail: naftalan@naftalan.hr |  |

Cjenik - Individualizirani program mršavljenja

Premda je prekomjerna tjelesna težina rezultat interakcije genetskog profila i vanjskih čimbenika, najčešći razlog pojave viška kilograma je disbalans između kalorijskog unosa hranom i potrošnje svakodnevnim i rekreativnim aktivnostima.

Za uspjeh u redukciji tjelesne težine najbitnija je motiviranost i ustrajnost korisnika, no stručni nadzor kineziologa tijekom 10 mjeseci trajanja programa podrška je u ovom dugotrajnom i zahtjevnom procesu. Upravo zbog toga smo u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Naftalan osmislili program mršavljena kojim korisnicima omogućujemo, ne samo tjelesnu aktivnost pod nadzorom i prilagođenu trenutnom funkcionalnom statusu, već i edukaciju o zdravim stilovima života i pozitivnim učincima redovitog provođenja tjelesne aktivnosti na smanjenje kroničnih nezaraznih bolesti.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Usluga | Opis | Trajanje |
| Prikupljanje antropometrijskih i funkcionalnih parametara. Savjetovanje korisnika | - edukacija o zdravim stilovima života  - TT i TV; BMI  - opseg struka i bokova  - mjerenje potkožnog masnog tkiva  - FIT test  - početno i 1x mjesečno | 60 min |
| Individualni trening | - 2x mjesečno, u prijepodnevnim satima srijedom ili petkom, predbilježiti termin prilikom ulaska u program  (\*eventualno po dogovoru popodne) | 45 min |
| Grupni trening | - članarina za 10 mjeseci  - grupni trening ili pilates 3x tjedno pod nadzorom kineziologa  \*izbor grupe sukladno funkcionalnom statusu  \*na izbor su ponuđeni termini, u slučaju nemogućnosti pohađanja korisnik ima pravo na rekreacijsku ulaznicu za bazen 3x tjedno | 45 min |
| Masaža | - 2x mjesečno, parcijalna | 20 min |
| **CIJENA PROGRAMA** | **Mogućnost plaćanja na rate**  **1.100,00 eur** | | |
| **CIJENA PROGRAMA S POPUSTOM (10%)** | **990,00 eur** | | |
| **TRAJANJE PROGRAMA** | * **10 mjeseci** | | |

Cjenik - Individualizirani program mršavljenja

uz genetski test

Prekomjerna tjelesna težina rezultat je interakcije genetskog profila i vanjskih čimbenika. Upravo zbog toga u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Naftalan osmislili smo program trajanja 10 mjeseci kojim individualizirano pristupamo svakom korisniku, ne samo kroz promociju zdravih stilova života i savjetovanje o istom, već i uz pomoć NutriGen inovativnog genetskog testa koji omogućuje izradu personaliziranog plana prehrane temeljem informacije o metabolizmu hranjivih tvari za svakog korisnika. Premda je za uspjeh ovog programa najbitnija motiviranost i ustrajnost korisnika, individualizirani savjeti o prehrani temeljeni na genetskom profilu korisnika i stručni nadzor kineziologa prilikom tjelovježbe temelj su za postizanje cilja.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Usluga | Opis | Trajanje |
| Uzimanje uzorka DNK | - kratki opis NutriGen genetskog testa  - uzimanje uzorka DNK za genetski test (bukalna sluznica)  - ispunjavanje on line upitnika  \*rezultati za 5 tjedana | 60 min |
| Prikupljanje antropometrijskih i funkcionalnih parametara | - TT i TV; BMI  - opseg struka i bokova  - mjerenje potkožnog masnog tkiva  - FIT test  - edukacija o zdravim stilovima života  - početno i 1x mjesečno | 60 min |
| Izrada individualiziranog plana prehrane | - edukacija o pravilnoj prehrani  - interpretacija rezultata NutriGen genetskog testa  - izrada personaliziranog plana prehrane  - mjesečna komunikacija nutricionista s korisnicima, odgovori na pitanja elektroničkim putem (zoom) | 90 min  početno  30 min  mjesečno |
| Individualni trening | - 2x mjesečno, u prijepodnevnim satima srijedom ili petkom, predbilježiti termin prilikom ulaska u program  (\*eventualno po dogovoru popodne) | 45 min |
| Grupni trening | - članarina za 10 mjeseci  - grupni trening ili pilates 3x tjedno pod nadzorom kineziologa  \*izbor grupe sukladno funkcionalnom statusu  \*na izbor su ponuđeni termini, u slučaju nemogućnosti pohađanja korisnik ima pravo na rekreacijsku ulaznicu za bazen 3x tjedno | 45 min po treningu |
| Masaža | - 2x mjesečno, parcijalna | 20 min |
| **CIJENA PROGRAMA** | **Mogućnost plaćanja na rate**  **1.818,00 eur** | |
| **CIJENA PROGRAMA S POPUSTOM(15%)** | **1.545,00 eur** | |
| **TRAJANJE PROGRAMA** | * **10 mjeseci** | |

Cjenik za NutriGen genetski test

Inovativni genetski test NutriGen pruža informacije o metabolizmu hranjivih tvari za svakog korisnika. Na temelju rezultata testa korisnici će saznati koje je namirnice poželjno izbjegavati a koje konzumirati. S obzirom da je prekomjerna tjelesna težina rezultat interakcije genetskog profila i vanjskih čimbenika, interpretacijom NutriGen testa, s ciljem pomoći u regulaciji tjelesne težine, nutricionist će izraditi individualizirani plan prehrane.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Usluga | Opis | Trajanje |
| **Početno savjetovanje i uzimanje uzorka DNK** | - edukacija o zdravim stilovima života  - kratki opis izvještaja NutriGen genetskog testa  - uzimanje uzorka DNK za genetski test (bukalna sluznica)  - ispunjavanje on line upitnika  \*rezultati za 5 tjedana | 60 min |
| **Izrada individualiziranog plana prehrane** | - edukacija o pravilnoj prehrani  - interpretacija rezultata NutriGen genetskog testa  - izrada personaliziranog plana prehrane | 90 min |
| **CIJENA:** |  | **600,00 eur** |