|  |  |
| --- | --- |
|  **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 minpočetno30 minmjesečno |
| 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** |