

Jeśli nie jesteś z Warszawy, gdzie stacjonuję, to możemy się umówić na godzinną konsultację przez medfile.pl (wystarczy przed konsultacją wejść na przesłany link, nie trzeba się nigdzie rejestrować. To jest podstawowe narzędzie do rozmowy video, jeśli wybierasz inne, poinformuj mnie o tym), lub SKYPE (użytkownik: ewatrusewicz) lub WhatsApp albo przez telefon, gdzie odpowiem na wszystkie Twoje pytania i doradzę jak zacząć z dietą, ćwiczeniami, motywacją oraz odpowiem na wiecznie nurtujące Cię pytania. **Konsultacja trwa godzinę.** Zapoznaj się z tym, co powinienes przygotować [TUTAJ \(badania i dzienniczek\)](#) i jakie są zasady konsultacji (konsultacja online różni się od stacjonarnej jedynie brakiem badania składu ciała).

Do ściągnięcia dziennik żywieniowy (z preferencjami smakowymi oraz treningami), który należy uzupełnić. PDF do wydruku jeśli jest wypełniany na kartce (należy zrobić zdjęcia wypełnionego), .DOC jeśli wypełniany na komputerze (proszę wysłać na maila):

[Dziennik żywieniowyDOC](#) [Dziennik żywieniowyPDF](#)

CENA: 220 zł za pierwszą konsultację (1 godzina). Płatność z góry przelewem albo paypalem – ewa@dietaifitness.pl (płatność paypalem +5% do kwoty konsultacji). **Opłata musi być zaksięgowana najpóźniej dzień przed konsultacją.** DANE DO PRZELEWU znajdują się tutaj: <http://www.dietaifitness.pl/kontakt>

Konsultacja kontrolna to koszt 150 zł i trwa 30 minut. Jeśli jednak będzie dużo pytań to proszę zarezerwować godzinną konsultację (koszt 220 zł). Konsultacje odbywają się zazwyczaj **jeden raz w miesiącu**. Czasem częściej lub rzadziej w zależności od tego co wymaga dany przypadek lub jak częstej motywacji potrzebuje pacjent. **Jeśli ostatnia wizyta była ponad 8 miesięcy temu i nie kontynuujesz nadal swojego planu żywieniowego - należy umówić się na pierwszą wizytę, a nie kontrolną.**

[Dieta/plan żywienia](#) jest płatny dodatkowo (płatność z góry- przelewem, dane do przelewu [TUTAJ](#).) Czas oczekiwania na plan żywienia to 5-10 dni roboczych. Proszę zapoznać się z tym, o co będę pytała w celu zbilansowania ewentualnego planu żywienia oraz jak on będzie wyglądał: [DIETA](#)

Dane do faktury:

Valmaar Enterprises, Inc. Piotr Właziński
Puławska 117/8
02-707 Warszawa
NIP 7261047530
REGON 471087921