

1. Proszę o zapoznanie się z zasadami współpracy i podpisanie poniższego **Oświadczenia**.
2. **Pierwsza konsultacja**  
Jej celem jest poznanie Twoich wymagań, problemu i motywacji zgłoszenia, zapoznanie się i przełamanie barier, kluczowym jest Twoje dobre samopoczucie.  
**Podczas trwania konsultacji następuje:**
  - ustalenie potrzeb, celu, wymagań
  - wywiad żywieniowy
  - wywiad medyczny, ewentualne zlecenie badań w celu weryfikacji przyczyn występujących dolegliwości
  - analiza preferencji żywieniowych
  - analiza składu ciała (przy konsultacji online niemożliwe – kontrolujemy pomiary obwodów)
  - rozmowa edukacyjna dotycząca zdrowego stylu odżywiania, zmiany nawyków, stosowania polecanych zamienników
  - przekazanie pomocnych materiałów
  - możliwość stworzenia jadłospisu (DODATKOWO PŁATNE): w cenie możliwa jedna zmiana w jadłospisie
3. **Kolejne konsultacje** (częstotliwość co 2-4 tygodnie)  
**Podczas konsultacji następuje:**
  - omówienie szczegółów wprowadzania dietoterapii
  - zaproponowanie wdrożenia suplementacji
  - budowanie planu odżywiania (tygodniowy plan stosowany przez miesiąc wysyłany 7-10 dni po konsultacji)
  - analiza efektów – pomiary, waga, samopoczucie
  - analiza **dzienniczka posiłków** – szczegółowe omówienie
  - analiza badań laboratoryjnych, ewentualne skierowania na kolejne
  - zalecenia na kolejny okres wdrażania zdrowego stylu odżywiania
  - nauka prawidłowego budowania posiłków i dobierania odpowiednich proporcji
  - możliwość stworzenia jadłospisu (DODATKOWO PŁATNE): w cenie możliwa jedna zmiana w jadłospisie
4. **Częstotliwość konsultacji:** ustalana indywidualnie lub według potrzeb, jednak sugeruję aby odbywała się po min po 2 tygodniach, max po 4 tygodniach w celu utrzymania ciągłości pracy nad wdrażaniem zmian.
5. **Płatności** dokonywane są podczas umówionego spotkania (nie ma możliwości zapłaty kartą), lub przed konsultacją online (wpłata do 24h przed ustaloną datą, wymagane potwierdzenie przelewu).
6. Wcześniej umówioną konsultację można przełożyć na inny termin po wcześniejszym uzgodnieniu – do 48 h od wyznaczonej daty.
7. **Pakiety Dietetyczne**  
Istnieje również możliwość wykupienia pakietów dietetycznych – więcej informacji: [www.bodyidea.pl](http://www.bodyidea.pl)
8. **Konsultacja on-line:**  
**WARUNKI ODBYCIA KONSULTACJI ON-LINE**
  - Po ustaleniu daty i godziny naszej konsultacji wysyłam mail potwierdzający, wraz z wszelkimi wskazówkami dotyczącymi naszego wirtualnego spotkania
  - Wpłata na konto – najpóźniej do 24h przed wyznaczoną datą konsultacji – numer konta jest wysyłany mailowo po ustaleniu terminu / lub płatność następuje automatycznie jeżeli skorzystasz ze sklepu
  - Opłaconą i zarezerwowaną konsultację można przełożyć do 24h od wyznaczonej daty
  - Nie odbyta – z winy Pacjenta – a opłacona konsultacja przepada
9. Kluczową jest współpraca i badania holistyczne, a więc uprzedzam o możliwości konieczności wykonania dodatkowych badań diagnostycznych.

10. Moja praca polega na poszukiwaniu przyczyn chorób, dolegliwości, niemożności schudnięcia etc. więc proszę liczyć się z możliwością wystąpienia długiego procesu analizowania właściwej drogi. Ze swojej strony zrobię wszystko aby takową znaleźć, jesteś w bezpiecznych rękach.
11. Skupiam się głównie na zmianie nawyków żywieniowych i wdrożeniu zdrowych pokarmów, jednak może okazać się iż niezbędnym będzie włączenie suplementacji, co łączy się z dodatkowymi wydatkami.
12. Wszelkie pytania, które pojawią się po otrzymaniu poradnika, jadłospisu, wskazówek i zaleceń, proszę byś zapisywał na kartce i zadawał je na kolejnych konsultacjach. W cenie pakietów wliczone są **konsultacje telefoniczne** – ilość zależna od wybranego pakietu. W razie potrzeby możesz również wykupić dodatkowe konsultacje telefoniczne.
13. Dieta, którą otrzymasz jest spersonalizowana pod Twoje wymagania, cel, ilość makroskładników, preferencje żywieniowe, dietoterapię uwzględniającą podłoże danych dolegliwości lub chorób, więc przekazywanie jej osobom trzecim bez jej korekty może nie przynieść oczekiwanych rezultatów, a nawet wywołać niepożądane objawy. Moim celem jest nauczenie zdrowego podejścia i zmiany nawyków na całe życie, a nie tylko okres konsultacji i diety.
14. Informuj proszę w cotygodniowych raportach mailowych o wszelkich odczuciach, które będą towarzyszyły podczas wdrażania systemu żywieniowego. Uczucie sytości, głodu, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, polepszenie, czy pogorszenie samopoczucia – wszystkie wskazówki będą pomocne przy wprowadzaniu korekt, które są nieuniknione podczas szukania odpowiedniej dla Ciebie drogi (uwagi wpisywane w dzienniczek, **omawiane podczas konsultacji**).

#### PODSUMOWANIE

1. Wszelkie pytania, wątpliwości są omawiane podczas ustalanych konsultacji (telefonicznych lub mailowych).
2. **Wszelkie zdjęcia, zalecenia, przepisy, schematy są moją własnością i zostały przeze mnie opracowane, więc proszę o ich niewykorzystywanie i niepowielanie bez mojej zgody.**
3. W przypadku występowania chorób przewlekłych przypominam o konieczności monitorowania stanu zdrowia we współpracy z lekarzem i przyjmowania narzuconych przez niego medykamentów.

#### **Oświadczenie**

Ja niżej podpisany/ podpisana oświadczam, iż zapoznałem/łam się z zasadami współpracy i cennikiem, a także poinformowałem/łam o wszelkich dolegliwościach, chorobach i dysfunkcjach mnie dotyczących. Żadnych istotnych zdrowotnie informacji nie zataiłem. Zobowiązuję się stosować do zaleceń i nie działać na niekorzyść naszej współpracy. Warunki są dla mnie jasne i zrozumiałe. W każdej chwili mogę też zrezygnować ze współpracy bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

Czytelny podpis

.....

#### **Zgoda na przetwarzanie danych**

- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez BODY IDEA zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO)
- Poinformowano mnie o prawie wglądu do treści moich danych osobowych, ich usunięciu lub poprawieniu

Data, miejsce

.....

Czytelny podpis

.....