




Cennik usług

 mariusz_lorenc_dietetyk

 mariusz@mariuszlorenc.pl

 www.mariuszlorenc.pl



Mariusz Lorenc

PIERWSZA WIZYTA

STACJONARNIE

Konsultacja dietetyczna	190,00
Konsultacja psychodietetyczna	200,00
Konsultacja dietetyczna dla par	270,00
Konsultacja bariatryczna	200,00

ONLINE

Konsultacja dietetyczna	190,00
Konsultacja psychodietetyczna	200,00
Konsultacja dietetyczna dla par.....	270,00
Konsultacja bariatryczna	200,00

PIERWSZA KONSULTACJA ZASADY

Czas trwania: 55 min

Zebranie wywiadu medycznego (przed wizytą)

Pytania do dietetyka podczas konsultacji - dyskusja

Rozpoznanie problemu i ustalenie strategii działania

Ocenę stanu odżywienia organizmu

Zalecenia dotyczące wykonania dodatkowych badań laboratoryjnych

Wstępna o cenie nadesłanych badań i sugestię podstawowej suplementacji

Usługa pierwszej konsultacji dietetycznej **NIE ZAWIERA:**

Planów żywieniowych

Pisemnej strategii działania w jednostkach chorobowych i dolegliwościach

Wnikliwej edukacji żywieniowej i warsztatów

Pisemnej strategii suplementacyjnej oraz wnikliwej analizy badań laboratoryjnych

Kontakt z dietetykiem pomiędzy konsultacjami

Usługi te są dodatkowo płatne albo zawarte w pakietach współpracy

INNE USŁUGI DODATKOWE

Warsztaty psychodietetyczne	230,00
Opinia bariatryczna dla lekarza	200,00
Pisemna strategia bariatryczna	300,00
Stały kontakt z dietetykiem / za każdy miesiąc	100,00
Usługa samodzielnej wymiany dań (1 x 7 dni)	100,00
Usługa wirtualnej metamorfozy	100,00
Usługa korzystania z planu w telefonie / za każde 7 dni	50,00
Konsultacja telefoniczna umówiona 15 min	50,00
Raportowanie wagi - plik / 1 miesiąc	50,00
Usługi dodatkowe do konsultacji dietetycznej	200,00

Pisemna strategia działania w jednostkach chorobowych i dolegliwościach

Edukacja żywieniowa

Pisemna strategia suplementacyjna

Wnikliwa analiza badań laboratoryjnych z pisemną strategią działania

WIZYTY KONTROLNE

STACJONARNIE

Konsultacja dietetyczna 55 min	190,00
Konsultacja dietetyczna 30 min	150,00
Konsultacja psychodietetyczna	200,00
Konsultacja dietetyczna dla par	220,00
Konsultacja bariatryczna	200,00

ONLINE

Konsultacja dietetyczna 55 min	190,00
Konsultacja dietetyczna 30 min	100,00
Konsultacja psychodietetyczna	200,00
Konsultacja dietetyczna dla par	220,00
Konsultacja bariatryczna	200,00

PLANY ŻYWIENIOWE

Indywidualny plan żywieniowy 7 dni	180,00
Indywidualny plan żywieniowy 14 dni	260,00
Indywidualny plan żywieniowy 21 dni	380,00
Indywidualny plan żywieniowy 28 dni	450,00

Indywidualny specjalistyczny plan żywieniowy **7 dni** 250,00

Przykładowe choroby: refluks, zapalenie żołądka, WZJG, zapalenie trzustki

Plany żywieniowe układam i wysyłam do **7 dni** roboczych od płatności lub otrzymania pełnej dokumentacji niezbędnej do ułożenia planu.

Plany żywieniowe specjalistyczne układam i wysyłam do **10 dni** roboczych od płatności lub otrzymania pełnej dokumentacji niezbędnej do ułożenia planu.

W sytuacjach pilnych wymagających szybkiego zastosowania planu termin ustalam indywidualnie

Cennik pakietów

PAKIET PODSTAWOWY

Czas trwania: 6 tygodni 450,00

1,5 miesięczna współpraca dietetyczna

oszczędność **150,00**

zawiera:

Pierwszą konsultację stacjonarną lub online

Analiza nadesłanych badań laboratoryjnych + tych zleconych później

Pisemna strategia postępowania dietetycznego

Pisemna strategia suplementacji

Kontakt z dietetykiem mailowy - dodatkowe zapytanie

1 x konsultacja kontrolna online 30 min

PAKIET ROZSZERZONY

Czas trwania: 6 tygodni 550,00

1,5 miesięczna współpraca dietetyczna

oszczędność **250,00**

zawiera:

Pierwszą konsultację stacjonarną lub online

Indywidualny plan żywieniowy 1 x 7 dni w wersji PDF

Eliminacja produktów nielubianych w jadłospisie

Analiza nadesłanych badań laboratoryjnych + tych zleconych później

Pisemna strategia postępowania dietetycznego

Pisemna strategia suplementacji

Kontakt z dietetykiem mailowy - dodatkowe zapytania

1 x konsultacja kontrolna online 30 min

Czas trwania: 12 tygodni 800,00

3 miesięczna współpraca dietetyczna

oszczędność **450,00**

zawiera:

Pierwszą konsultację stacjonarną lub online

Indywidualny plan żywieniowy 2 x 7 dni w wersji PDF

Eliminacja produktów nielubianych w jadłospisie

Analiza nadesłanych badań laboratoryjnych + tych zleconych później

Pisemna strategia postępowania dietetycznego

Pisemna strategia suplementacji

Kontakt z dietetykiem mailowy - dodatkowe zapytania

2 x konsultacja kontrolna 30 min

PAKIET PREMIUM

Czas trwania: 12 tygodni 1300,00

3 miesięczna współpraca dietetyczna

oszczędność **550,00**

zawiera:

Pierwszą konsultację stacjonarną lub online

Indywidualny plan żywieniowy **3 x 7 dni** w wersji PDF do powtarzania

Eliminacja produktów nie lubianych w jadłospisie

Dostęp do planu żywieniowego i listy zakupowej w aplikacji na tel

Monitorowanie wagi w gabinecie lub raporty excel (online)

Analiza nadesłanych badań laboratoryjnych

Pisemna strategia postępowania dietetycznego

Pisemna strategia suplementacji

Kontakt z dietetykiem whatsapp

Metamorfoza wirtualna przed i po (na życzenie)

3 x konsultacja kontrolna 55 min + **1 x** 30 min podsumowująca

Czas trwania: 24 tygodnie 2200,00

6 miesięczna współpraca dietetyczna

oszczędność **800,00**

zawiera:

Pierwszą konsultację stacjonarną lub online

Indywidualny plan żywieniowy **5 x 7 dni** w wersji PDF

Eliminacja produktów nie lubianych w jadłospisie

Dostęp do planu żywieniowego i listy zakupowej w aplikacji na tel

Monitorowanie wagi w gabinecie lub raporty excel (online)

Analiza nadesłanych badań laboratoryjnych

Pisemna strategia postępowania dietetycznego

Pisemna strategia suplementacji

Kontakt z dietetykiem whatsapp - dodatkowe zapytania

Metamorfoza wirtualna przed i po (na życzenie)

5 x konsultacja kontrolna 55 min+ **1 x** 30 min podsumowująca

*Istnieje możliwość rozłożenia płatności za pakiet na **2 części**. Pierwsza płatna na wizycie druga miesiąc od pierwszych warsztatów*

PROJEKT ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH I ŻYCIOWYCH 2.0

Czas trwania: 16 tygodni 1600,00

4 miesięczna współpraca psychodietetyczna

oszczędność **400,00**

zawiera:

6 x warsztaty psychodietetyczne 55 min

Indywidualny plan żywieniowy **2 x 7** dni

Plan żywieniowy i lista zakupów w wersji PDF

Dostęp do planu żywieniowego i listy zakupowej w aplikacji na tel

Eliminacja produktów nielubianych w jadłospisie

Kontakt z dietetykiem poprzez Whatsapp - dodatkowe zapytania

Czas trwania: 24 tygodnie 2400,00

6 miesięczna współpraca psychodietetyczna

oszczędność **900,00**

zawiera:

10 x warsztaty psychodietetyczne 55 min

Indywidualny plan żywieniowy **4 x 7** dni

Kontakt z dietetykiem whatsapp - dodatkowe zapytania

Plan żywieniowy i lista zakupów w wersji PDF

Dostęp do planu żywieniowego i listy zakupowej w aplikacji na tel

Eliminacja produktów nielubianych w jadłospisie

Kontakt z dietetykiem poprzez Whatsapp - dodatkowe zapytania

dokupienie warsztatów **3 x** 55 min 650,00

dokupienie warsztatów **5 x** 55 min 1000,00

Jeśli zajdzie potrzeba przygotowuje pakiet indywidualny

Ważne!

Jeśli miałas/ęś nieudane próby odchudzenia w przeszłości

Masz problemy ze zrzuceniem wagi

Borykasz się z zajądaniem stresu i tracisz kontrolę nad jedzeniem

Nie masz czasu dla siebie, Twoje życie to ciągła gonitwa

Nie możesz poradzić sobie ze słodyczami

Masz dość ciągłego bycia na diecie i tego, że Twoje życie kręci się wokół diet

Sprawdź mój Projekt Zmiany Nawyków Żywieniowych i Życiowych 2.0

więcej o projekcie

[kliknij tutaj](#)

PAKIET BARIATRIA

opieka dietetyczna

oszczędność 700,00

Czas trwania: 16 tygodni 1400,00

4 miesięczne dietetyczne wsparcie + 1 miesiąc na kontakt z dietetykiem

zawiera:

Kontakt z dietetykiem whatsapp - dodatkowe zapytania

Opinia dietetyczna dla lekarza kierującego w razie potrzeby

Przed zabiegiem bariatrycznym (ok 2 miesiące)

3 x konsultacje dietetyczne przed zabiegiem 55 min

program:

Przygotowanie do zabiegu - omówienie strategii żywieniowej przed zabiegiem

Omówienie strategii żywieniowej po zabiegu - etapy wprowadzania diet

Omówienie zasad bilansowania posiłków

Omówienie suplementacja podstawowej i uzupełniającej

Omówienie dolegliwości układu pokarmowego

Omówienie zasad aktywności fizycznej

Omówienie zasad funkcjonowania w okresie przed jak i po operacji

2 x 7 dni plan żywieniowy do powtarzania przed zabiegiem

Rozpisana strategia żywieniowa na 2 miesiące po zabiegu

zawiera:

Całą strategię przygotowania w formie materiałów edukacyjnych

oraz plany żywieniowe:

5 dniowe przykładowe posiłki do stosowania na 14 dni przed zabiegiem

propozycja na 2 dni do powtarzania na 5 dni przed zabiegiem i 7 dni po zabiegu

3 dniowe przykładowe posiłki na okres od 2 do 4 tygodnia po zabiegu

5 dniowe przykładowe posiłki na okres od 5 do 7 tygodnia po zabiegu

7 dniowe przykładowe posiłki na okres od 8 tygodnia po zabiegu

Po zabiegu bariatrycznym (ok 2 miesiące)

4 x konsultacje dietetyczne kontrolne po zabiegu 30 min

kontrola rozszerzenia diety, weryfikacja błędów

1 x 7 dni plan żywieniowy na okres po zakończeniu ścisłej diety

więcej o projekcie

[kliknij tutaj](#)

PAKIET BARIATRIA

opieka psychodietetyczna

oszczędność 1200,00

Czas trwania: 16 tygodni 1800,00

4 miesięczne dietetyczne wsparcie + 1 miesiąc na kontakt z dietetykiem

zawiera:

Kontakt z dietetykiem whatsapp - dodatkowe zapytania

Opinia dietetyczna dla lekarza kierującego w razie potrzeby

Przed zabiegiem bariatrycznym (ok 2 miesiące)

3 x konsultacje psychodietetyczne przed zabiegiem 55 min

program:

Przyczyny otyłości od strony dietetycznej i psychologicznej

Rozróżnienie głodu psychicznego od fizycznego

Jaki jest cel operacji oczekiwania kontra rzeczywistość

Problem nawrotu masy ciała - jak temu zaradzić

Zastój wagi - przyczyny i rozwiązania

Praca nad zmianą nawyków

Praca nad emocjami

3 x konsultacje dietetyczne przed zabiegiem 55 min

program:

Przygotowanie do zabiegu - omówienie strategii żywieniowej przed zabiegiem

Omówienie strategii żywieniowej po zabiegu - etapy wprowadzania diet

Omówienie zasad bilansowania posiłków

Omówienie suplementacja podstawowej i uzupełniającej

Omówienie dolegliwości układu pokarmowego

Omówienie zasad aktywności fizycznej

Omówienie zasad funkcjonowania w okresie przed jak i po operacji

2 x 7 dni plan żywieniowy do powtarzania przed zabiegiem

Rozpisana strategia żywieniowa na 2 miesiące po zabiegu

zawiera:

Całą strategię przygotowania w formie materiałów edukacyjnych

oraz plany żywieniowe:

5 dniowe przykładowe posiłki do stosowania na 14 dni przed zabiegiem

propozycja na 2 dni do powtarzania na 5 dni przed zabiegiem i 7 dni po zabiegu

3 dniowe przykładowe posiłki na okres od 2 do 4 tygodnia po zabiegu

5 dniowe przykładowe posiłki na okres od 5 do 7 tygodnia po zabiegu

7 dniowe przykładowe posiłki na okres od 8 tygodnia po zabiegu

Po zabiegu bariatrycznym (ok 2 miesiące)

4 x konsultacje dietetyczne kontrolne po zabiegu 30 min

kontrola rozszerzenia diety, weryfikacja błędów

1 x 7 dni plan żywieniowy na okres po zakończeniu ścisłej diety

PAKIET BARIATRIA

opieka psychodietetyczna plus

oszczędność 1300,00

Czas trwania: 24 tygodnie 2300,00

6 miesięczne psychodietetyczne wsparcie + 1 miesiąc na kontakt z dietetykiem

Zawiera wszystko co powyżej z tymi różnicami:

Czas trwania **6 miesięcy** zamiast 4 miesiące

Ilość spotkań psychodietetycznych **6** zamiast 3 spotkań

Ilość planów żywieniowych przed zabiegiem **4 x 7** zamiast 2 x 7 dni

Dla kogo jest pakiet dietetyczny?

Dla osób, które potrzebują przygotowania tylko żywieniowego przed jak i po operacji.

Dla kogo jest pakiet psychodietetyczny 4 miesiące?

Dla osób, które potrzebują przygotowania żywieniowego przed jak i po operacji ale chcą też zrozumieć po co jest zabieg i co trzeba zrobić, aby utrzymać nawyki po operacji. **Tutaj więcej czasu poświęcamy na pracy nad głową i nawykami.**

Dla kogo jest pakiet psychodietetyczny 6 miesięcy?

Dla osób, które potrzebują przygotowania żywieniowego przed jak i po operacji ale chcą też popracować nad emocjami, nawykami żywieniowymi i życiowymi jak i zrozumieć po co jest zabieg i co trzeba zrobić, aby utrzymać nawyki po operacji. **Tutaj więcej czasu poświęcamy na pracy nad głową.**

Pakiety bariatryczne nie zawierają pierwszej konsultacji wstępnej
możliwość rozłożenia pakietów psychodietetycznych na max **3 raty**

więcej o projekcie

[kliknij tutaj](#)

NAJCZEŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Dlaczego do konsultacji dietetycznej należy dokupić inne usługi takie jak plan żywieniowy, kompleksową analizę badań albo pisemną strategię i na co się składa cena pakietów?

Główny powód to koszty. Pierwsza konsultacja to **55 min** mojego czasu. Analiza ankiety medycznej, wywiadu przeprowadzonego podczas wizyty, wyników badań i połączenie tego w całość zajmuje ok **120 min**, ok **60 min** na spisanie zaleceń żywieniowych i przemyślenie zakresu suplementacji. Czas poświęcony na ułożenie planu żywieniowego to średnio **60 min**. Z wieloma osobami mam kontakt pomiędzy konsultacjami - piszecie Państwo maile, SMS z różnymi dodatkowymi pytaniami, żeby na nie odpowiedzieć często muszę wejrzeć w dokumentację medyczną. Średnio to ok **5 - 6 h godzin** poświęcone dla jednego pacjenta a to tylko mój czas. Jeśli do tego doliczyć koszty najmu gabinetu, koszt programu dietetycznego, opłat za Znanego Lekarza i inne koszty prowadzenia działalności to zwyczajnie nie da się tego ująć w koszt samej konsultacji.

Pacjent oczekuje, że specjalista zajmie się jego problemem kompleksowo, oczekuje indywidualnego podejścia do jego problemu a to wymaga sporego nakładu czasu i pracy nad każdym przypadkiem.

Dlaczego Pan nie preferuje układania jadłospisów na więcej niż 14 dni

Jadłospis w mojej strategii działania jest wsparciem i drogowskazem w pierwszym etapie zmian nawyków. jadłospisy są tak bilansowane, że można je stosować nawet kilka tygodni powtarzając alb gotując jeden posiłek na 2 lub 3 dni jak i dowolnie je modyfikować wedle uznania czy przeplatając je ze swoimi daniami.

Powtarzając jeden jadłospis 7 dniowy przez 3 - 4 tygodnie możemy realnie ocenić zasadność wprowadzenia modelu żywieniowego. Celem jadłospisu jest jak najszybsza nauka komponowania dań samemu a niżeli ciągłe życie z kartą i wagą.

Czym się różni Pakiet Podstawowy / Rozszerzony od projektu Zmian Nawyków Żywieniowych i Życiowych 2.0

Pakiety Standard i Premium skierowane są do osób, które chcą współpracować dietetycznie (kontrola wagi, raportowanie wyników, spotkania kontrolne oceniające zasadność wprowadzania diety) Projekt 2.0 oprócz powyższego zawiera warsztaty psychodietetyczne na których pracujemy nad problemami natury psychicznej oraz pracujemy nad zmianą nawyków i żywieniowych i życiowych.