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**