

Tělesná analýza na přístroji - Vstupní		800 Kč	
Tělesná analýza na přístroji - Kontrolní		400 Kč	
1 konzultace / trénink		600 Kč / 1 os.	800 Kč / 2 os.
5 konzultací / tréninků		2750 Kč / 1 os.	3750 Kč / 2 os.
10 konzultací / tréninků		5000 Kč / 1 os.	7000 Kč / 2 os.
Tvorba jídelníčků	<ul style="list-style-type: none"> - sestavení nového stravovacího režimu dle bazálního metabolismu - cílový denní příjem energie, trojpoměr živin - rozbor Vašeho jídelníčku a jeho úprava - návrh jídelníčku a výživová doporučení - nevhodné potraviny a jejich náhrada - jak nakupovat zdravé potraviny - jak číst etikety a orientovat se při nákupu - základní informace o makroživinách a mikroživinách - zásady zdravé přípravy jídel 	2000 Kč	
Tvorba tréninkových plánů	<ul style="list-style-type: none"> - sestavení tréninkového programu (počet opakování, sérií a přestávek) - vstupní konzultaci s osobním trenérem zdarma - nastavení vhodného tréninkového programu dle cíle klienta - přesný rozpis dní a regenerace svalových partií - zásobník cviků posilovacích i protahovacích - doporučení sportovní výživy - aerobní aktivity, funkční trénink 	2000 Kč	