**Regulamin Współpracy**

Jest mi niezmiernie miło za zaufanie i chęć podjęcia współpracy ze mną. Wierzę, że wspólnymi siłami uda nam się poprawić Twoje zdrowie, samopoczucie i komfort życia. Żeby nasza współpraca okazała się owocna, warto zapoznać się z warunkami współpracy.

**Przed konsultacją – ważne informacje**

Wszystkie informacje odnośnie przygotowania do konsultacji wysyłam wcześniej drogą mailową. Prosiłabym o podesłanie wszystkich dokumentów najpóźniej 1 dzień przed planowaną konsultacją. Dzięki temu jestem w stanie na spokojnie zapoznać się z materiałami przez co konsultacja jest bardziej owocna. Konsultacje potwierdzam na kilka dni przed terminem. Brak potwierdzenia mailowego, czy brak przelewu/dokumentów na dzień przed konsultacją będzie skutkować anulacją konsultacji – wiele osób bardzo czeka na wolny termin i w takiej sytuacji termin przypadnie innej osobie.

**Uwaga**! Konsultacje online odbywają się przez SKYPE. Nie korzystam z innych aplikacji 😊 Założenie konta zajmuje 5 minut. Rozumiem, że czasem osoby „starszej daty” mieszkające same mogą mieć problem, wówczas opcjonalnie są możliwe konsultacje telefoniczne.

**Jak dojechać do gabinetu?**

Od lipca 2019 roku - przyjmuję w gabinecie przy ulicy: Gajowej 82 „Rehabilitacja Wiśniewski” w Bydgoszczy. Wejście od lewej strony za żabką.

**Pierwsza konsultacja – na czym polega?**

Podczas konsultacji dokładnie analizujemy wywiad żywieniowy, obecny styl odżywiania, wyniki badań laboratoryjnych, omawiamy problemy zdrowotne i ustalamy cele na najbliższe miesiące.

Dzięki tak dokładnemu wywiadowi jestem w stanie dostosować optymalną dietę, zalecenia czy plan suplementacji. Swoje zalecenia w dużej mierze opieram o biochemię i fizjologię człowieka. Czasem dojście do szeroko pojętej homeostazy wymaga czasu i cierpliwości, zwłaszcza jeśli zły stan zdrowia utrzymuje się od wielu lat.

**Badania laboratoryjne**

Przed konsultacją poproszę o zrobienie kilku badań laboratoryjnych dostosowanych do problemu zdrowotnego. Zdaję sobie sprawę z tego, że czasem takie badania nieco kosztują. Z uwagi jednak na to, że osoby z którymi współpracuję mają często poważne problemy zdrowotne, wykonanie chociaż podstawowych badań jest niezbędne, aby ocenić stan zdrowia, wydolność poszczególnych organów. Dzięki temu jestem w stanie lepiej dostosować zalecenia, bez ryzyka, że mogą one komuś zaszkodzić.

**WAŻNE informacje!!**

* W cenie pierwszej wizyty zawarta jest także opieka mailowa – **2 maile** dotyczące planu żywieniowego/suplementacji/dosłanych w późniejszym terminie wyników badań
* Jeśli ilość maili przekroczy limit – można wykupić „dodatkową opiekę mailową” (patrz cennik).
* Na maile odpowiadam maksymalnie w przeciągu tygodnia, zazwyczaj w przeciągu 2-3 dni (nie dotyczy okresu Świąt i urlopu wypoczynkowego).
* Nie odpowiadam na inne wiadomości, niż te przesłane drogą mailową (np. na Facebook’u, SMS\*). Nie ponoszę odpowiedzialności za przeoczenie takich wiadomości, jeśli komuś przepadnie termin, czy jeśli nie mam na konsultacji przesłanych mi tą drogą wyników badań.
* Plan żywieniowy wysyłam zazwyczaj 14 dni od pierwszej konsultacji (przy czym minimum 7 dni od wpłaty pieniędzy na konto jeśli płatność jest przelewem) – w przypadku okresu Świąt/urlopu ten czas może ulec wydłużeniu.

**Dlaczego?** Niektóre maile z pytaniami wymagają sporych nakładów czasowych, ponownego przeanalizowania wyników danej osoby, zajrzenia w kartę klienta. Maile zadawane w innych miejscach często „uciekają”, robi się straszny bałagan, co nie sprzyja owocnej współpracy. Dodatkowo bardzo cenię sobie prywatność – Facebook prywatny jest dla znajomych i bliskich i nie służy do kontaktów związanych z pracą.

**Odwołanie/przełożenie wizyty**

Na kilka dni przed pierwszą konsultacją będę kontaktować się z Państwem w celu potwierdzenia wizyty. Ze względu na długi okres oczekiwania na spotkanie proszę o odwołanie/przesunięcie spotkania w czasie nie późniejszym niż 48 godzin przed ustalonym terminem Jeśli nie pojawią się Państwo na wyznaczonym spotkaniu bądź odwołanie spotkania nastąpi w dniu ustalonej wizyty poniosą Państwo 50% kosztów konsultacji. Osoby notorycznie przekładające konsultacje w dniu wizyty, nie odpowiadające na maile z potwierdzeniem, nie opłacające konsultacji – nie będą przyjmowane. Szanuje Państwa czas i często jestem wyrozumiała, jednak oczekuję przy współpracy tego samego 😊

**Reklamacje i zwroty.**

Każdy ma prawo do wyrażenia swojej opinii na temat uzyskanej usługi. Jak każdy człowiek – czasem się mylę i pewnie czasem zdarzają się sytuację, kiedy w diecie znajdą się nietolerowane produkty, czy pewne potrawy mogą nie podpasować. Jeśli z mojej winy dojdzie do błędów w diecie – zawsze oferuje możliwość poprawki, zmian posiłków. Jeśli z mojej winy w diecie zaobserwujesz sporo nieścisłości, produkty alergizujące, nietolerowane – a było to zaznaczone w wywiadzie – oferuję poprawę albo zwrot części środków za pakiet. (w pakiecie jest dieta, suplementacja oraz zalecenia dodatkowe – całość kosztów mogę zwrócić w sytuacji kiedy przygotowuję samą dietę i jest w niej dużo błędów z mojej winy).

**Nie zwracam środków za dietę w sytuacji, kiedy:**

* Wiele posiłków w diecie nie smakuje – a nie było to uwzględnione w wywiadzie ani dopowiedziane podczas konsultacji. W wywiadzie są pytania dotyczące nietolerowanych produktów oraz pytanie o dania, które nie smakują.
* W sytuacji, kiedy dieta dotyczy bardzo wybiórczego dziecka – a celem jest wprowadzanie i testowanie nowych produktów. Zawsze podczas takiej konsultacji informuję, że przy jedzeniu kilku produktów – dieta jest czymś w rodzaju „próby” i rozpisanie jej jest na ryzyko rodziców/opiekunów. Oferuję poprawę kilku posiłków za porozumieniem, jednak w takich sytuacjach nie jestem w stanie układać diety kilka razy od nowa.
* Podczas testowania nowych dań pojawiły się nietolerancje, albo zrobiono testy na nietolerancje po otrzymaniu diety. Zawsze próbuję się w takiej sytuacji dogadać, poprawić nieco dietę, jednak nie jestem w stanie zrobić diety od nowa. Dietę rozpisuję zawsze w oparciu o aktualny wywiad, informacje bieżące.
* Oczekiwania co do diety przewyższają moje umiejętności. W takiej sytuacji zazwyczaj odmawiam wykonania diety, a jeśli dana osoba bardzo chce – robi to na własną odpowiedzialność. Co mam na myśli? Dietę ketogeniczna z wykluczeniem mięsa, ryb, jaj, orzechów. Dietę, która nie zawiera praktycznie warzyw i owoców. Dietę różnorodną dla osoby, która ma bardzo wiele nietolerancji pokarmowych, alergii, czy ma bardzo wybiórcze preferencje pokarmowe. Dietę oparta o produkty niezdrowe, monotonną, nastawioną tylko na smak, a nie na wartość zdrowotną. Nie jestem w stanie podpisać się pod pewnymi wymaganiami z uwagi na własne sumienie – moim celem nie jest rozpisywanie diet: niedoborowych pod kątem składników odżywczych, monotonnych, pozbawionych błonnika pokarmowego.

**Cennik**

|  |  |
| --- | --- |
| Opis usługi | Cena |
| 1 wizyta – czas 1h (gabinet/online/telefon) | 150 zł |
| Konsultacja kontrolna – 30 minut | 75 zł |
| Plan żywieniowy (2 tygodnie jadłospisu) z suplementacją + zalecenia/materiały dodatkowe | 500 zł |
| Zalecenia żywieniowe + suplementacja | 300 zł |
| Dieta kontynuacyjna – 2 tygodnie/1 tydzień | 400/200 zł |
| Dodatkowa opieka mailowa (1 mail tygodniowo) | 150 zł |

**Kontakt ze mną:** [mitodietetyka@gmail.com](mailto:mitodietetyka@gmail.com)