**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. Dokumenty najlepiej podesłać w formie skanów, a wywiad i dzienniczek – wypełnione w WORD/PDF. Niewyraźne, zamazane zdjęcia z cieniem są niemożliwe do wydrukowania, czasem wręcz do odczytania. Bardzo proszę zwracać uwagę na to, żeby materiały przesłane były czytelne. 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. Nick na skype do mnie: Mitodietetyka. Najlepiej wysłać mi zaproszenie na skype 1-2 dni wcześniej, żeby już o wyznaczonej godzinie konsultacji wszystko było gotowe i żebym wiedziała, gdzie dzwonić (przy czym bardzo bym prosiła o nie testowanie, czy połączenie działa w weekendy, czy późnym wieczorem – piszę o tym, ponieważ zdarzało się, że ktoś testowo sobie zadzwonił w sobotę o 22).

**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, weekendów 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 i produkty, 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.
* Ktoś próbuje wymusić zwrot kosztów, ponieważ stwierdzi, że dieta jest „za trudna”. Trudność diety to pojęcie bardzo względne, dla każdego oznacza coś innego i z tego powodu każdy mógłby tak naprawdę żądać zwrotu kosztów. Diety rozpisuję w programie, gdzie oprócz listy składników danego posiłku pojawia się też opis jak go przygotować. W sytuacji, kiedy wyjątkowo 2-3 dania z diety nie wychodzą, nie smakują – oferuję możliwość zamiany na inne posiłki, czy podesłania bardziej dokładnego opisu przygotowania.
* 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.

**Rezygnacja z współpracy:**

W wyjątkowych sytuacjach daję sobie prawo do rezygnacji z współpracy. Takie sytuacje mają miejsce bardzo rzadko, jednak wolę o tym napisać zawczasu. Niestety podejmując współpracę, nie jestem w stanie ocenić z jaką osobą mam do czynienia. Do zerwania współpracy może dojść w następujących sytuacjach:

* Kiedy ktoś notorycznie nadużywa mojego czasu pisząc ogromną ilość bardzo długich maili i nie reaguje na odpowiedzi, w których tłumaczę jak powinna wyglądać owocna współpraca.
* Kiedy ktoś dzwoni na mój telefon z pytaniami, podczas gdy został poinformowany, że kontakt możliwy jest tylko drogą mailową (zdarzały mi się sytuacje, kiedy ktoś wypisywał SMSy, dzwonił po kilka razy w trakcie mojego urlopu, czy późnymi porami w weekendy – w takiej sytuacji daję sobie prawo odmowy dalszej współpracy).
* Kiedy ktoś próbuje w mailach mną manipulować, wymuszać różne rzeczy, wysyła maile bardzo nacechowane emocjami, z masą wykrzykników, dużymi literami itp. Rozumiem, że osoby będące w ciężkiej sytuacji zdrowotnej często są targane różnymi emocjami, boją się o swoje zdrowie, czy zdrowie swoich bliskich. Jednak wypisywanie maili typu „BŁAGAM PANIĄ – proszę mi odpisać JAK NAJSZYBCIEJ!!!!!! Dlaczego Pani nie odpisuje!!!!!! Albo wymuszanie po kilka razy wcześniejszego terminu, podczas gdy naprawdę nie oszukuję i nie mam aktualnie miejsca „na już” – jest bardzo nieprofesjonalne, podobnie jak próba przenoszenia swoich nieprzepracowanych emocji na moją osobę. Mimo, że staram się stworzyć podczas konsultacji miłą atmosferę, pełną zaufania – to jednak jestem obcą osobą.

Czasem zanim się wyślę jakiegoś maila – warto go przeczytać iż zastanowić się, czy chciałoby się otrzymać tego typu wiadomość od kogoś obcego, od klienta czy kogoś z pracy.

* Kiedy ktoś zachowuje się w sposób chamski, próbuje mnie obrażać – tu chyba nikt nie ma wątpliwości.
* W sytuacji, kiedy od samego początku współpracy nie ma zaufania. Jeśli ktoś od pierwszej konsultacji próbuje wszystkie swoje problemy zrzucić na dietę, czy suplementację. Oczywiście może się zdarzyć tak, że jakiś suplement szkodzi czy jakieś danie powodują problemy. Nie raz modyfikujemy zalecenia, suplementację, proporcje makroskładników – to normalne elementy współpracy. Jednak jeśli ktoś od początku nie wierzy w moc zmian, szuka przysłowiowej „dziury w całym”, każdą infekcje zrzuca na dietę, a za skutki uboczne np. chemioterapii chce obciążyć suplementy zaproponowane przeze mnie – nie podejmę się kontynuowania współpracy. W przypadku ciężkich chorób tj. nowotwory i podczas obciążającego leczenia mogą się dziać różne rzeczy. Szpitale i lekarze mają ochronę – gdy ktoś umrze podczas chemioterapii – szpital zazwyczaj nie ponosi żadnej odpowiedzialności. Jednak jeśli ktoś będzie na siłę szukać winnych, nie będzie wykazywać nawet minimalnego zaufania do moich zaleceń – to taka współpraca nie ma sensu.

**Cennik**

|  |  |
| --- | --- |
| Opis usługi | Cena |
| 1 wizyta – czas 1h (gabinet/online/telefon) | 200 zł |
| Konsultacja kontrolna – 30 minut | 100 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) | 200 zł |

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