



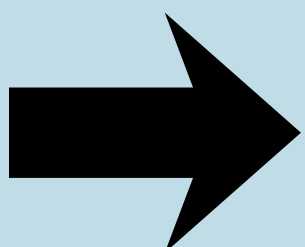
CENNIK OD 01.02.2026

ZAPRASZAM DO ZAPOZNANIA SIĘ Z MOJĄ OFERTĄ.
ZNAJDZIESZ W NIEJ RÓŻNORODNE FORMY WSPARCIA DLA KOBIET, KTÓRE
CHCĄ ZADBAĆ O SVOJE ZDROWIE, SYLWETKĘ
I DOBRE SAMOPOCZUCIE.

OFERUJĘ INDYWIDUALNE KONSULTACJE, PROGRAMY ŻYWIENIOWE, TRENINGI,
MASAŻE, WARSZTATY ORAZ DOSTĘP DO SPOŁECZNOŚCI WSPARCIA ONLINE.

KAŻDA POZYCJA W CENNIKU ZOSTAŁA STWORZONA Z MYŚLĄ O TYM, ABYŚ
MOGŁA W PROSTY I PRZYJEMNY SPOSÓB WPROWADZAĆ ZDROWE NAWYKI,
REDUKOWAĆ STRES I OSIĄGAĆ TRWAŁE EFEKTY.

PROGRAM INDYWIDUALNY KOBIECE ODCHUDZANIE 1 MIESIĄC	700 ZŁ
PROGRAM INDYWIDUALNY KOBIECE ODCHUDZANIE 3 MIESIĄCE	1800 ZŁ
JEDNORAZOWA KONSULTACJA + WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE	150 ZŁ
KONSULTACJA + INDYWIDUALNY PLAN ŻYWIENIA	300 ZŁ
KONSULTACJA KOTROLNA + PAKIET NOWYCH PRZEPISÓW	80 ZŁ
GRUPA ZAMKNIĘTA NA FB - KOBIECE ODCHUDZANIE. ABONAMENT MIESIĘCZNY	250 ZŁ
WARSZTATY STACJONARNE/ONLINE KOBIECEGO ODCHUDZANIA. 3 H	200 ZŁ
MASAŻ RELAKSACYJNY AROMATYCZNA PRZESTRZEŃ 60 MINUT	120 ZŁ
INDYWIDUALNY TRENING SLOW JOGGING/NORDIC WALKING 60 MINUT	120 ZŁ
SESJA ACCESS BARS	250 ZŁ



Program indywidualny “Kobiece odchudzanie” – 1 miesiąc

Spersonalizowany program obejmujący indywidualny plan pracy i monitorowania postępów, trzy sesje w miesiącu online lub w gabinecie, stały kontakt ze mną oraz dostęp do zamkniętej grupy **Kobiece Odchudzanie**. To intensywne wsparcie dla kobiet, które chcą wprowadzić zdrowe nawyki, zobaczyć efekty i czuć się zmotywowane na każdym kroku.

Program indywidualny “Kobiece odchudzanie’ – 3 miesiące

Rozszerzony, kompleksowy program, który obejmuje indywidualny plan pracy i monitorowania postępów, trzy sesje miesięcznie online lub w gabinecie, stały kontakt ze mną oraz dostęp do zamkniętej grupy **Kobiece Odchudzanie**. Idealny dla kobiet, które chcą wprowadzić trwałą zmianę stylu życia, nauczyć się zdrowych nawyków i osiągnąć długofalowe efekty w redukcji wagi i poprawie samopoczucia.

Jednorazowa konsultacja + wskazówki żywieniowe

Krótką, ale pełną wartości sesję, podczas której omawiamy Twój styl życia i nawyki żywieniowe. Otrzymujesz praktyczne wskazówki, które możesz od razu wprowadzić w życie, aby poprawić samopoczucie i energię każdego dnia.

Konsultacja + indywidualny plan żywienia

Podczas spotkania analizujemy Twoje potrzeby i cele zdrowotne, a następnie przygotowuję spersonalizowany plan żywienia dopasowany do Twojego stylu życia. Plan zawiera konkretne posiłki, wskazówki i propozycje modyfikacji, które wspierają Twoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Konsultacja kontrolna + pakiet nowych przepisów

Spotkanie, podczas którego monitorujemy postępy, wprowadzamy ewentualne korekty w planie żywienia i dodajemy zestaw nowych, inspirujących przepisów, które ułatwiają utrzymanie zdrowych nawyków.

Grupa zamknięta na Facebooku – “Kobiece odchudzanie” (abonament miesięczny)

Społeczność wsparcia i motywacji online, w której dzielimy się poradami, przepisami, wyzwaniem i doświadczeniami związanymi z odchudzaniem. Idealna przestrzeń, aby czuć się częścią grupy kobiet z podobnymi celami i czerpać inspirację na co dzień.

Warsztaty stacjonarne/online Kobiecego odchudzania – 3 h

Interaktywne warsztaty, podczas których poznajesz skuteczne strategie zdrowego odchudzania. Zajęcia obejmują teorię, praktyczne ćwiczenia i wymianę doświadczeń w grupie, abyś mogła wprowadzać zmiany w swoim życiu krok po kroku.

Masaż relaksacyjny w aromatycznej przestrzeni – 60 minut

Sesja masażu, która pozwala na pełny relaks ciała i umysłu. Aromaterapia i delikatne techniki masażu redukują napięcie, poprawiają krążenie i wspierają regenerację po stresującym dniu.

Sesja Access Bars

Delikatna, relaksacyjna sesja, która pomaga uwolnić napięcie i stres, poprawia samopoczucie oraz ułatwia wprowadzanie pozytywnych zmian w stylu życia. Może być stosowana jako wsparcie podczas programów odchudzania, konsultacji lub indywidualnych sesji relaksacyjnych.

Indywidualny trening slow jogging/nordic walking – 60 minut

Personalizowany trening, dopasowany do Twojej kondycji i celów. Poprawia wydolność, spala kalorie i wspiera zdrowe serce, a jednocześnie jest przyjemny i bezpieczny dla stawów.