



# PORTFÓLIO SLUŽIEB

**Monika Kolář, MSc.**

DIPLOMOVANÝ NUTRIČNÝ TERAPEUT & KOUČ

**“Mojim poslaním je byť Tvojim rovnocenným partnerom na ceste  
individuálneho skvalitnenia výživy.**

**Bez extrémov, stresu a zbytočných obmedzení.  
Ľudsky, chápavo a odborne. ”**



## Jednorázová konzultácia

Keď potrebuješ vypočúť, ujasniť a nasmerovať vo výžive. Stručne a jasne.

**90 €**



- Vopred spolu prejdeme Tvoju situáciu a aktuálne záznamy stravovania mailom. Presne si ujasníme, čo potrebuješ vyriešiť.
- Vyhradíme si **60 minút na (online) konzultáciu** cez videohovor. Spoločne nájdeme konkrétne tipy "krok po kroku", ktoré Ti budú fungovať v bežnom dni. Všetko Ti vysvetlím jednoducho a prakticky - bez zbytočnej teórie.
- Po konzultácii dostaneš prehľadný **písomný report e-mailom**.



## Dlhodobá, osobná spolupráca s intenzívnym sprevádzaním

Keď chceš na zlepšení výživy pracovať konzistentne, s jasným cieľom ...  
A nebyť na to sám/a.

**280 € / mesiac**

možné následné predĺženie spolupráce: 120 €/mesiac.

- Spoločne začneme **60-minútovou online konzultáciou**. Pozrieme sa detailne na Tvoje stravovanie. Ukážem Ti, kde máš rezervy aj silné stránky.
- Spolu nastavíme **jednoduchú a funkčnú stratégiu**, ktorá zapadne do Tvojho bežného dňa aj špeciálnych situácií. Dostaneš prehľadný plán a konkrétne odporúčania na mieru priamo do e-mailu.
- Počas celej spolupráce som Ti k dispozícii. **Priebežne si píšeme (email, WhatsApp)**, reagujem na Tvoje otázky, situácie aj pochybnosti presne vtedy, keď vzniknú. Spoločne **ladíme detaily v reálnom živote**: či už ideš na nákup, riešiš jedlo v práci alebo nevieš, čo si vybrať v reštaurácii.
- Počas celej spolupráce v tom nie si sám/sama. Som Ti **reálne k dispozícii v priebehu dní**, nielen „na papieri“.
- Pomôžem Ti **robiť správne rozhodnutia**, aby si si budoval/a istotu krok za krokom. Máš pri sebe ľudskú, odbornú oporu, ktorá Ťa vedie, usmerňuje a dodáva pokoj, že ideš správnym smerom.





## Moja garancia odbornosti a férového prístupu

- ✓ Som tu pre Teba bez hodnotenia, s rešpektom a diskrétnym prístupom, ktorý stojí na odbornosti. **Nevnucujem Ti žiadne striktné jedálnečky**, len odborne sprevádzam nasmerovaním k lepším (výživnejším) voľbám.
- ✓ Moje odporúčania stoja **na medicínskom a vedeckom základe s vyše 10-ročnou praxou**. Opieram sa o kvalitné vzdelanie z **Lekárskej fakulty Masarykovej univerzity v Brne** (odbor nutričný terapeut - klinická a preventívna výživa), **Viedenskej univerzity vo Viedni** (odbor výživové vedy so zameraním na verejné zdravie) a nutričného koučingu v **Precision Nutrition**.
- ✓ Nepracujem s trendmi ani extrémami. Som **odborne nezávislá a nepredávam žiadne výživové doplnky** ani produkty.
- ✓ Spoluprácu staviam na Tebe. **Vychádzam z Tvojich návykov** a reálneho životného štýlu bez pozlátka.

Email, kde ma vždy zastihneš:

[monikaxkolar@gmail.com](mailto:monikaxkolar@gmail.com)



Spolupráca prebieha **výhradne online** na základe všeobecných obchodných podmienok (uvedených nižšie). Konzultácie je možné viesť aj v anglickom alebo nemeckom jazyku. **Konzultácie nenahrádzajú kvalifikovanú odbornú lekársku starostlivosť** a neslúžia ako podklad pre samovoľnú diagnostiku ochorení, zmenu lekárom stanoveného liečebného plánu alebo ukončenie lekársky naordinovanej liečby.