ATHLETES' FUEL

TÁPLÁLKOZÁS CSOMAGOK

NUTRITION



CONSCIOUS EATING

FOOD FIRST. SUPPLEMENT SECOND.
FUEL YOUR BODY.

ALAP CSOMAG

26.000 FT-SZEMÉLYESEN
23.000 FT-ONLINE

MIT TARTALMAZ?

- **1x50 perces személyes** vagy **online konzultáció,** mely tartalmazza a labor-, és 3 hónapnál nem régebbi leletek elemzését, kiértékelését és a felmerülő kérdések átbeszélését
- **3 napos táplálkozási napló** kielemzése pontos értékek nélkül (kcal, fehérje, szénhidrát, zsír g-ban és g/ttkg-ban megadva)
- személyre szabott **étrendi tanácsok, étrend-kiegészítő ajánlás**
- **laborvizsgálat ajánlás,** ajánlott paraméterek emailben elküldve
- **egyszeri email-es távkonzultáció** 2 héten belül



PRO CSOMAG

58.000 FT-SZEMÉLYESEN
55.000 FT-ONLINE

MIT TARTALMAZ?

- **1x50 perces személyes** vagy **online konzultáció**, mely tartalmazza a labor-, és 3 hónapnál nem régebbi leletek elemzését, kiértékelését és a felmerülő kérdések átbeszélését
- **1 hetes egyénre szabott étrend**
- **3 napos táplálkozási napló** kielemzése pontos értékekkel (kcal, fehérje, szénhidrát, zsír g-ban és g/ttkg-ban megadva)
- személyre szabott **étrendi tanácsok**, étrend-kiegészítő ajánlás
- **laborvizsgálat ajánlás**,vizsgálatra javasolt laborértékek emailben elküldve
- több, mint **50 oldalas elméleti anyag** emailben kiküldve
- **biztonságos étrend-kiegészítők listája** emailben elkülve
- **emailes távkonzultáció** a felmerülő kérdésekre 3 hónapon belül
- **50 perces online kontroll konzultáció** 3 hónapon belül



EGYÉNRE SZABOTT ÉTRENDEK

1 TÍPUSÚ EDZÉS / REHABILITÁCIÓ
(applikációval, bevásárlólistával)

1 hetes étrend: 22.000 Ft
2 hetes étrend: 37.000 Ft
4 hetes: 62.000 Ft

2-3 TÍPUSÚ EDZÉS / SPECIÁLIS ÉTREND
frissítésre, étrend-kiegészítőkre vonatkozó megjegyzések
(applikációval, bevásárlólistával)

1 hetes: 29.000 Ft
2 hetes: 51.000 Ft
4 hetes: 91.000 Ft

Frissítési terv: 15.000 Ft
Étrend egyeztetés konzultáción kívül:
12.000 Ft / 30 perc



ÉTRENDEK

FONTOS TUDNIVALÓK

- az **étrend felépítését, összetételét a konzultáción beszéljük át**
- lehetőség van a **konzultáció során** megnézni a szoftvert, mielőtt eldöntenéd, hogy szeretnél-e étrendet kérni
- **Nutrium szoftverrel** készül az étrend teljes magyar fordítással
- több hetes verzió esetén **heti gyakorisággal** kapod meg az étrendet
- az **étkezések, kisétkezések időpontja** egyénre szabott, alkalmazkodik az **edzésekhez, versenyekhez**
- az energia-és makrotápanyagszámítás az **eltérő edzések szükségleteihez** alkalmazkodik
- a részletesebb opció esetén étrendbe **egyénre szabott frissítési javaslatokat, megjegyzéseket** írok



ATHLETES' FUEL

ÉTRENDEK

FONTOS TUDNIVALÓK

- a két fajta étrend között a különbség az **eltérő edzésnapok tápanyagszükségletének kiszámítása** (pl. 2-3 órás futóedzés/30 perces erősítés/pihenőnap) és a **speciális diéták** kialakítása
- az **étrend-kiegészítők** bevitelére (pl. vitaminok, ásványi anyagok) megjegyzéseket írok a részletesebb étrend esetén
- hetente egy alkalommal van lehetőség az **étrend módosítására** (pl. időpontok, hozzávalók módosítása, receptek lecserélése)
- **további módosítás** 3.000 Ft felár ellenében
- az adott héthez tartozó **bevásárlólistát megtalálod a telefonos applikációban**, melyet a Nutrium szoftver hoz létre
- lehetőség van az applikációban manuálisan is létrehozni és vezetni a bevásárlólistát



ATHLETES' FUEL

ÉTRENDEK





FONTOS TUDNIVALÓK

- az étrendet megkapod **pdf formátumban** és elérhető a **telefonos applikációban** is
- a pdf dokumentumban megtalálod az összes étrendben lévő **recept** leírását, hozzávalóit és a pontos **tápértékeket** adagra és 100 g-ra lebontva, így később is rugalmasan használhatod a recepteket
- a heti étrendek megírását **3-5 munkanapos határidővel** tudom teljesíteni
- gyorsított étrendírás 5.000 Ft felár ellenében

ATHLETES' FUEL

FŐBB SPORTREFERENCIÁK

ATHLETES' FUEL

Sporttáplálkozás konzultáció, étrendtervezés

Magyar Labdarúgó Válogatott // Ferencvárosi Torna Club // Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia // Magyar férfi kézilabda-válogatott // Magyar női kosárlabda-válogatott // Szekszárdi Jégmadarak // Kelen SC // Meton-FC Dabas // A Jövő SC-FCSM // Budai FC // Vasas SC // Szekszárdi Kerékpáros S.E.

ISAK antropometriai testösszetetételmérés és elemzés

Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia // Aqvital FC Csákvár // ESMTK Labdarúgó Egylet // Sportdiagnosztikai, Életmód és Terápiás Központ (SET), Debrecen // Nemzetközi Teqball Szövetség (FITEQ) - Qatch, Teqvoly // Honvéd Magyar Futball Akadémia // Budapesti Honvéd Sportegyesület // DVTK Labdarúgó Akadémia // FTC Női Labdarúgás

Catapult ClearSky installáció és rendszerhasználati betanítás

FTC Kézilabda Akadémia // NEKA // Soproni Darazsak Kosárlabda Akadémia // Rátgéber Kosárlabda Akadémia // DEAC Kosárlabda Akadémia // MTK Sándor Károly Labdarúgó Akadémia // Honvéd Magyar Futball Akadémia Playertek Team-Plus rendszerhasználati betanítás

Playertek Team-Plus rendszerhasználati betanítás

Diósgyőri Labdarúgó Akadémia // FC Tiszaújváros // DVTK női labdarúgó csapat // FTC női labdarúgó csapat // Soroksár SC // ESMTK Labdarúgó Egylet // Dorogi FC // MOL Fehérvár FC // Kisvárda FC // Főnix Gold FC // Budafoki MTE

Terheléses vizsgálat

MLSZ felnőtt női labdarúgó válogatott // MLSZ utánpótlás női labdarúgó válogatott // Nemzetközi Teqball Szövetség (FITEQ) - Qatch, Teqvoly

Catapult Vision, VEO rendszerhasználati betanítás

ETO Kézilabda Akadémia // FTC Kézilabda Akadémia // Soproni Darazsak Kosárlabda Akadémia // Rátgéber Kosárlabda Akadémia

Szofver- és weboldal fordítások

Playertek Team-Plus // Hudl Sportscode



eszter.halas@gmail.com
+36 30 447 84 81



#athletesfuel_