



Dyt. Gizem Çankaya



Siz de hastenizmi keşfi, Yaşam Koçluğu ve Bedensel Değişimini? Birlikte, sizin için Ne Dersiniz?

SÜREÇ

NASIL İŞLİYOR

1 Ücretsiz Tanışma Görüşmesi

- Bu görüşme ücretsizdir. Karşılıklı tanışma ve güven duygusunu oluşturmaktır.
- 1 saat süren bu görüşmede, sizin yaşam tarzınız, beslenme alışkanlıklarınız, sağlık geçmişiniz öğrenilenler, size de danışmanınız ve eksten ile konuşuyoruz.

2 Kan Değerlerinin Kontrolü

- İnsanlar genelde sadece programına basanlar, beslenmelerinde size ihtiyaçları kan tahlilleri ile sağlık değerlerini kontrol ediyorlar.
- Kan tahlilleri ile hormonal dengeleriniz, metabolik hastalıklarınız, vitamin-mineral düzeylerinizin yeterliliği değerlendirilerek size özel beslenme protokolleri oluşturuluyor.

3 Kişiyi Özel Beslenme Programının Oluşturulması

- Kon tabloklarınız, yaşam tarzınız, sağlık hedefleriniz ve program süresiz belirleniyor, haftalık öğünleriniz oluşturuluyor.
- Eğer ihtiyacınız, her hafta program güncellenmektedir. Böylelikle size özel şekilde planlanıyor.

4 Kilo Takip Süreci

- Program başında belirlediğiniz sağlık hedeflerimize (kilo düşürme, vücut ağırlığı, çevre ölçümleri vb.) ulaşılabilir. Kilo takibi süreciniz başlıyor.
- 6 ay boyunca ağırlık ölçtürülürken bu süreçte size artık diğer besin yazdığınız, kendi beslenmenizi nasıl yönettiğinizi, vitamin ağırlığı değişimini değerlendiriyoruz. Bu süreç tamamen ücretsizdir.

YÜZ YÜZE

BESLENME DANIŞMANLIĞI

Ankara'da ikamet ediyorsanız ofisimizde gelip yüz yüze beslenme danışmanlığımızdan faydalanabilirsiniz. Ofisimizde yapacağınız görüşmelerde her hafta düzenli olarak vücut analiziniz alınıp, değerlendiriliyor.

ONLINE

BESLENME DANIŞMANLIĞI

Dünyanın her yerinde olursanız online danışmanlık sistemi ile mesajları kaldırıyoruz. Her hafta düzenli olarak WhatsApp, Skype vb. platformlar aracılığıyla görüntülü görüşme yapıyoruz. Bedensel değişimini; ev tartısı, çevre ölçümleri ve ayınadaki görsel değişim ile değerlendiriyor.

HİZMETLERİMİZ;

Kilo Yönetiminde

Beslenme Danışmanlığı

Sağlıklı bir beden için ideal vücut ağırlığına ve vücut kompozisyonuna (yağ oranlığına, kas oranlığına) yönelik kilo verme / kilo alma süreci



Hastalıklarda Beslenme

Danışmanlığı

Dişabet, İrsazlık, Diyabet, Yüksek Kolesterol, Tanıyıcı, Travmatik Karaciğer Hastalıkları, Pulmoner Ödem ve metabolik hastalıklarda beslenme tedavisi süreci



Gebe ve Emzirtki

Beslenme Danışmanlığı

Gebeliğe hazırlık, gebelik ve emzirtki döneminde beslenme süreci



Egzersiz ve Sporda

Beslenme Danışmanlığı

Düzenli egzersiz yapan ve/veya profesyonel sporcu olan bireylerde; kilo yönetimini, kas artışı ve performans yönetimini destekleyen beslenme süreci



Özel Beslenme Modellerinde

Danışmanlık

Yerli ve yabancı, çölyak hastalığı gibi özel intolerans olan, farklı intoleransı olan bireylerde özel beslenme süreci



Yeme Bozukluğunda

Beslenme Danışmanlığı

Anoreksiya Nervöza, Bulimia Nervöza ve Yeme Tutaraksızlığı Yeme Alıştı durumlarında beslenme süreci



Kurumsal Beslenme

Danışmanlığı

Kurumsal firmalarda çalışan verimliliği ve motivasyonu artırmanın yönelik beslenme danışmanlığı ve/veya çeşitli konularda beslenme eğitimi süreci



Bilgi ve Randevu için;

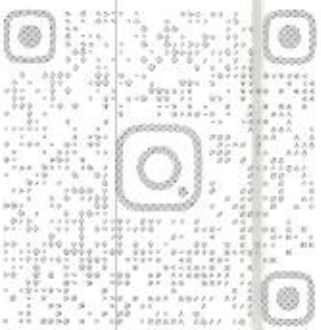
0536 614 58 82

info@gizemcankaya.com

Beştepe Mah. Nergis Sok.

Via Hırt 7/2 Ofis No:21-22

Yenimahalle / Ankara



DYT_GIZEMCANKAYA