

Manažment zdravia a životosprávy



ACTION&HEALTH, s.r.o.
akcia&zdravie

ITDA
skis



ACT
ak

ACTION&HEALTH,s.r.o.

**Párovská 9, 949 01 Nitra
Slovakia**

**Upozornenie pred spoluprácou
s PaedDr. Vladom Zlatošom © 2011**

MANAŽMENT ZDRAVIA A ŽIVOTOSPRÁVY

ÚVODNÉ UPOZORNENIE A INFORMÁCIE PRED SPOLUPRÁCOU

Aktualizácia číslo 19 (z dňa 30.6.2011)

Cieľom spolupráce v programe „*Manažment zdravia a životosprávy*“ je vytvoriť pre Vás nový racionálny ale najmä **optimálny** životný štýl, ktorý bude rešpektovať Vašu **individualitu, ciele a podmienky**, v ktorých žijete.

Pred zahájením programu Vám **odporúčame navštíviť Vášho lekára** a požiadať o komplexné preventívne vyšetrenie, na ktoré máte každé 2 roky zákonný nárok. Lekár by mal zistiť Váš aktuálny zdravotný stav. Ak tak neurobíte, nami odporúčané aktivity (napr. cvičenie) preberiete zodpovednosť za svoje zdravie aj za jeho poškodenie.

To však neznamená, že za iných okolností, po právnej či legislatívnej stránke, by sme za Vaše zdravie mali preberať akúkoľvek zodpovednosť.

Za svoje zdravie ste si v každom ohľade zodpovedný sami.

Prosíme Vás, aby ste v žiadnom prípade neočakávali návod, liečebný postup alebo vyliečenie Vášho ochorenia. **Za vyliečenie Vašich chorôb môže niesť zodpovednosť len lekár** (ak je toho schopný na základe zodpovedného a systematického prístupu). Naše odporúčania však môžu podstatne zlepšiť Váš zdravotný stav i kvalitu života. O naše služby, rady a odporúčania žiadate dobrovoľne a z vlastnej vôle. Vzťah medzi Vami a odborným konzultantom (PaedDr. Vladom Zlatošom) je nezáväzný, od spolupráce môžete kedykoľvek odstúpiť, pretože sa nejedná o liečenia a postupy, za ktoré by konzultant mal byť právne zodpovedný.

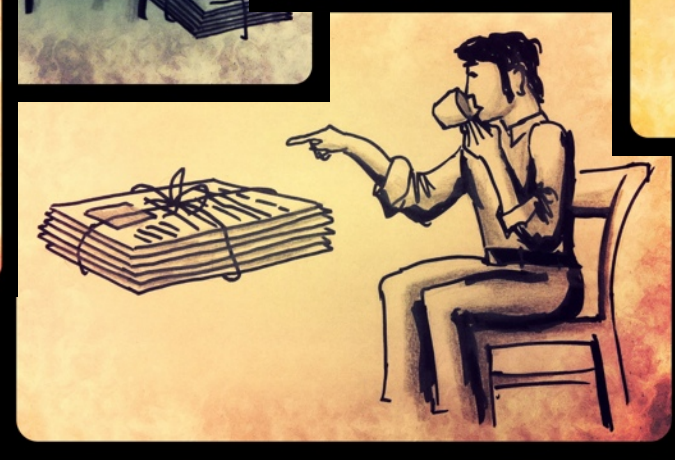
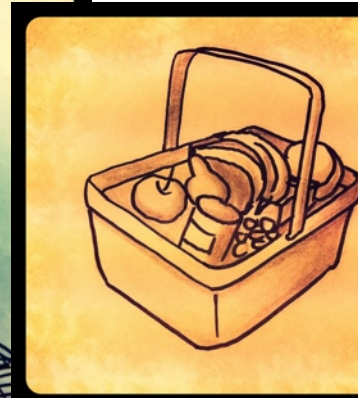
Či chceme alebo nie, naše telo nás sprevádza celý život. Ponúkame Vám cenné informácie, ktoré oceníte najmä potom, ak zmeníte postoj k svojmu telu. Za Vašej aktívnej spoluúčasti chceme priniesť do Vášho života praktické (i vedecké) informácie a vlastné skúsenosti, ktoré môžete využiť pre svoje zdravie každý deň. Chceme spolu s Vami **hľadať optimálny životný štýl pre Vás** a prispieť k zlepšeniu kvality Vášho života (energia, zdravie, kondícia, emócie).

Ak ste niekedy uvažovali o tom, že využijete podobné odborné služby, tak teraz prišla tá správna chvíľa.
Staňte sa lepšou verziou samého seba. Radi Vám s tým pomôžeme.

Aké sú možnosti spolupráce?

V poradenskej činnosti si môžete vybrať niekoľko možností spolupráce:

1. Jedálny lístok na mieru
2. Osobná konzultácia
3. Cvičebná jednotka
4. Balík cvičení
5. Tovaroznalecká exkurzia
6. Dlhodobá spolupráca



na mieru

Čo je to jedálny lístok a čo obsahuje

- plán stravovania (čo, koľko, kedy, s čím)
- plán príjmu tekutín (čo, koľko, kedy)
- čas pohybovej aktivity
- odporúčané doplnky výživy (čo, kedy, koľko)
- celkový denný režim (od zobudenia po spánok)

Akú pridanú hodnotu má nami zostavený jedálny lístok

- vzorový jedálny lístok zostavujeme tak, že rešpektujeme akékoľvek vaše ciele, potreby a želania (redukcia telesnej hmotnosti z tukov, naberanie svalovej hmoty, rysovanie, iné želania)
- ide o presný časový harmonogram, ktorý vypracujeme na základe informácií, ktoré nám poskytnete (cez dotazník nižšie)
- nami dodaný jedálny lístok rešpektuje vaše bežné pracovné i osobné povinnosti (práca, osobný život, hobby)
- jedálny lístok (resp. vzorový plán dňa) zahŕňa aktivity ako: vstávanie, tekutiny, jedlo, odporúčané doplnky výživy, pohyb, spánok, iné
- súčasťou každého jedálneho lístka sú aj vybrané recepty, bez ktorých nie je možné jedálny lístok a celkový plán dňa realizovať
- spolu s jedálnym lístkom dostanete aj niektoré ďalšie dôležité dokumenty (napr. ako efektívne športovať, postupy pre lepší spánok, iné), ktoré vám pomôžu vzorový model dňa realizovať s vyššou efektívnosťou

Kto potrebujete individuálne zostavený jedálny lístok (vzorový model dňa)

- ľudia s nadhmotnosťou a obezitou, ktorí potrebujú znížiť množstvo telesného tuku a zvýšiť kvalitu života (nie len po estetickej stránke)
- športovci, ktorí potrebujú rýchlejšie regenerovať zdroje energie pre tréning i súťaže (zápasy, turnaje, iné)
- TOP manažment, vedomostní pracovníci a podnikateľská elita - čiže ľudia, ktorí majú jasno v tom, čo chcú dosiahnuť v biznise, ale zdroje fyzickej i duševnej energie trochu nestíhajú realizovať ich svetové ambície i potenciál

Ako dostanete jedálny lístok do vašej emailovej schránky

Jedálny lístok, spolu s ďalšími dôležitými dokumentmi, dostanete do vašej schránky tak, že absolvujete nasledovný proces:

- kontaktujte nás, že máte záujem o vypracovanie vzorového jedálneho lístka na 0904 140 305 alebo na vlado@vladozlatos.com
- po dobu troch dní, si zapisujte svoje denné činnosti (kedy vstávate, čo ste kedy zjedli, približné množstvo, čo ste kedy vypili, kedy ste išli spať, kedy ste cvičili, iné), vzorový [formulár na zapisovanie údajov si stiahnite TU](#)
- napíšte nám do formulára, ako vyzerajú vaše dva najbežnejšie dni v roku (model A a model B), na základe týchto informácií pre vás zostavíme vzorový jedálny lístok, ktorý bude súčasťou vzorového modelu dňa; [formulár na zapisovanie údajov si stiahnite TU](#)
- platbu za vytvorenie jedálneho lístka (modelového dňa) je potrebné uhradiť vopred prevodom na náš účet v Tatra Banke 262 514 8709 /1100
- ak máte nejasnosti, zavolajte nám na 0904 140 305 alebo napíšte email na vlado@vladozlatos.com
- ak cítite, že by ste potrebovali dôkladnejší prístup, ako len jedálny lístok, navštívte sekciu [DLHODOBÁ SPOLUPRÁCA](#) a považujte nad komplexnejšou spolupracou

Ak ste niekedy uvažovali o tom, že si necháte vypracovať vzorový jedálny lístok na mieru, teraz prišla tá správna chvíľa.

Cena za vypracovanie **vzorového jedálneho lístka je 150 eur** (včítane DPH)

Zoznam dokumentov, ktoré budú súčasťou jedálneho lístka:

- modelový deň A a B (obsahuje: čo jesť, kedy to jesť, koľko toho zjesť; čo piť, koľko a kedy; kedy vstávať a kedy ísť spať; aké doplnky výživy konzumovať, kedy a koľko; kedy v modelovom dni trénovať; súčasťou je aj zohľadnenie vašich pracovných povinností)
- ako efektívne trénovať, ako striedať typy telesnej záťaže v jednom týždni
- zásady správneho spánku a pasívnej regenerácie síl (zdrojov energie)
- zoznam receptov, na ktoré sa odkazuje vo vypracovanom modelovom dni

2. Osobná konzultácia

Čo konzultovať

- efektívne a trvalé postupy chudnutia pre dospelých ([cviky](#), [recepty](#), postoje, [vedomosti](#), prípravky na chudnutie, iné)
- efektívne postupy [chudnutia pre deti a mládež](#) (postoje rodičov, obsah vedomostí v hlavách zúčastnených, pohyb pre mládež, varenie, recepty, celková životospráva)
- zdravé stravovanie v rodine (pre mamičky, čo si myslia že pre svojim deťom dávajú [zdravú výživu ale zabúdajú](#), že aj zdravé potraviny sa musia vedieť správne skombinovať, inak majú neželaný efekt: [nadváha](#), obezita, podlomené zdravie, iné)
- regenerácia športovcov a dovolené zvyšovanie výkonu (výživa, efektívne tréningové mikro cykly, doplnky výživy, superkompenzácia, mimoriadne rozvíjanie [sily](#), rýchlosti, dynamiky, ohybnosti, iné)
- ako naberať funkčnú svalovú hmotu (efektívne tréningové postupy, správna výživa, výber efektívnych doplnkov výživy, brušné svaly - "tehličky", regenerácia, rast svalov, iné)
- ako efektívne manažovať vlastné [zdroje energie](#) (cenné vedomosti pre TOP manažment, vedomostných pracovníkov a podnikateľskú elitu, čiže pre ľudí, ktorí majú jasno v tom, čo chcú dosiahnuť v biznise, ale zdroje fyzickej a duševnej energie trochu nestíhajú realizovať ich svetové ambície i potenciál)

Prečo využiť osobnú konzultáciu

- šetríte čas, množstvo zbytočných pokusov, omylov, frustrácie a depresii z jo-jo efektov, najmä v otázkach chudnutia
- získate dlhoročné praktické skúsenosti i odborné vedomosti pre svoju problémovú tému,
- získané vedomosti môžete okamžite použiť v praxi (nie zakladať ich do zásuvky)
- získate vedomosti v širších súvislostiach (minimum tuku, svalová hmotu, kondícia, optimálne stravovanie, individuálne zvláštnosti, zvyky a životospráva, spánok, regenerácie, iné)
- váš poradca vám ide vzorom v každej oblasti (zdravie, životospráva, [kondícia](#))

Kde, ako a kedy konzultovať

- zavolajte nám dopredu na 0904 140 305 alebo napíšte email na vlado@vladozlatos.com
- spoločne sa poradíme, aké témy by ste potrebovali prediskutovať, aby sme sa aj my mohli dôkladne pripraviť na spoločné sedenie

- v prípade, že nemôžeme sedenie absolvovať osobne (ak žijete mimo Nitry, Bratislavy a okolia), tak konzultácia môže prebehnúť telefonicky, alebo online cez aplikáciu SKYPE
- v prípade osobného stretnutia, platíte za konzultáciu priamo na mieste
- v prípade telefonického a online "stretnutia" je potrebné platbu uhradiť vopred prevodom na náš účet v Tatra Banke 262 514 8709 /1100
- za jedno približne 60-90 minútové sedenie si účtujeme **50 EUR** (alebo cena dohodou)
- ak cítite, že by ste potrebovali dôkladnejší prístup, ako len jedna konzultácia, navštívte sekciu [DLHODOBÁ SPOLUPRÁCA](#)
- odporúčame vám absolvovať aj doplnkové postupy (vaša domáca úloha), ktoré nám pomôžu lepšie rozumieť vašej individualite, lepšie sa pripraviť na stretnutie s vami a napokon aj vy získate konkrétnejšie rady, odporúčania a návody
- dokumenty z "**domácej úlohy**" si vytlačte a prineste na osobné stretnutie, alebo v prípade online / telefonického sedenia pošlite emailom na vlado@vladozlatos.com
- splnenie si domácej úlohy nie je nutnou podmienkou spolupráce (ide len o vaše dobro)

Čo urobiť ako prvé hneď a zadarmo

Zistíte ako ste na tom hneď teraz. Najprv sa otestujte v našom [BEZPLATNOM TESTE](#), ktorý vám pomôže odhaliť slabé stránky vašej životosprávy. Možno odbornú pomoc nebudete vôbec potrebovať a budú vám stačiť aj naše bezplatné [publikácie](#), či vzdelávacie články, ktoré sú bezplatne dostupné v [BLOGU](#).

Na základe výsledku z testu môžete urobiť tieto kroky:

- čítať náš bezplatný [BLOG](#)
- stiahnuť si niektorú našu bezplatnú mini [PUBLIKÁCIU](#)
- odoberať náš bezplatný [NEWSLETTER](#)
- objednať sa na [ODBORNÉ VYŠETRENIE](#)
- alebo sa objednať na [OSOBNÚ KONZULTÁCIU](#) s odborníkom

Ak ste niekedy uvažovali využiť podobné služby odborníka, teraz prišla tá správna chvíľa.

Cena za konzultáciu (osobná / online, dĺžka cca 60 - 90 minút) = **50 EUR** (alebo cena dohodou)

Cena je včítane DPH

3. Cvičebná jednotka

Pre každého z vás vieme vymodelovať niečo extra. Naše kondičné schopnosti a dlhoročné trénerské skúsenosti využívajú nie len bežní ľudia, ale aj vrcholoví, či olympijský športovci. Zničiť človeka tak, že bude mať týždeň svalovicu dokáže každý "hlupák". My pre vás vymodelujeme také postupy, ktoré vám za jeden rok zvýšia pohybové schopnosti o 100 a viac percent.

Čo trénovať

- **svalovú silu** (čím funkčnejšie sú vaše svaly [nie objemnejšie], tým lepšie funguje váš metabolizmus, vaše vnútorné orgány, tým viac máte energie i chute do bežného života)
- **kondičný výkon srdca i ciev** (platí jednoduchá úmera - zo zvyšujúcou kondíciou sa znižuje množstvo tukových podkožných zásob a naopak)
- **koordináciu** (vyznať sa pohybom v priestore a nestratiť sa, znamená vyznať sa aj v živote a presadiť sa)
- **ohybnosť** (rozvojom ohybnosti, flexibility a pružnosti svalov i kĺbov, sa rozvíja aj rovnaká kvalita fungovania mozgu)

Prečo cvičiť a trénovať celý život

- pretože jednotlivé pohybové schopnosti majú vplyv na vaše vybrané duševné vlastnosti
- pretože by sme mali byť natoľko fyzicky zdatný, aby sme si [dokázali zachrániť život](#)
- pretože byť fyzicky zdatný uľahčuje život, čo prináša nie len fyzické, ale aj duševné zdravie a pohodu
- pretože zvyšujúcou kondíciou sa znižujú podkožné zásoby tuku (a naopak)
- pretože zdravie je odkázané na to, ako často a intenzívne sa pohybujete (kto sa nehýbe, nerešpektuje zákony prírody a preto nemôže ani očakávať, že sa bude mať dobre - vitálne)
- pretože keď budete mať raz 60-70 rokov a pošmyknete sa, nezlomíte si nohu, ruku (alebo bedrový kĺb), pretože máte krátku reakčnú dobu (funkčný nervový systém) a dostatok sily i rýchlosti (na skoordiovanie nevhodného pohybu pred pádom)
- pretože 3 mesiace, 3 týždne alebo 3 dni pred vašou smrťou sa chcete cítiť relatívne stále vitálny i zdravý, bez senilnosti, s vysokou kvalitou vnímania seba i svojej rodiny tak, aby ste svoj život mohli hodnotiť ako plnohodnotný, nie bezvýznamný
- pretože svaly sú najcennejší majetok vášho tela, ku ktorému aj tak musíte pristupovať (dať si na sebe záležať)

Čo sa pri cvičeniach s nami naučíte

- vysvetlíme vám základné princípy správneho cvičenia (načasovanie, dávkovanie, zaťaženie, objem a intenzita)
- pochopíte na aké časti by mala byť tréningová jednotka rozdelená a prečo (úvod, jadro, záver)
- čo presne robiť (cvičiť) a ako si pri tom neublížiť (zlá technika, neprirodzená záťaž, iné)
- ktoré partie tela by ste mali precvičovať viac a ktoré menej (odporúčania na základe nášho odhadu po vzhliadnutí vašich fyzických síl, svalových disbalancií a iných nezrovnalostí vo fyzickom stave)
- ako pri cvičení správne dýchať (ovplyvňuje bezpečnosť, kvalitu výkonu aj prevedenie)
- kedy a ako kompenzovať zaťaženie (strečing, relax medzi cvičeniami)
- a ako striedať pohybové zaťaženie v jednom týždni, aby ste z cvičenia získali čo najväčší efekt z dlhodobého hľadiska
- ako efektívne a jednoducho cvičiť aj doma (či v prírode), bez zbytočne drahých peramentiek, ktoré aj tak poriadne nikdy nevyužívate

Kde, ako a kedy cvičiť alebo trénovať

- cvičiť s nami je možné v Nitre a v Bratislave
- používame na to rôzne miesta (telocvične, žienkové miestnosti, iné), najlepšie sa však športuje vonku v prírode
- v cvičeniach používame výlučne prácu s vlastnou hmotnosťou (na 95%), prípadne s pomôckami (5%)
- okrem jednorazovej cvičebnej jednotky s nami môžete prísť do kontaktu aj v [Akadémiách Parkour & Freerun](#) (NR+BA), v [Akadémii Beach Volley Bratislava](#) alebo aj v [SKUPINOVOM CVIČENÍ](#).
- cvičenia v skupine príležitostne realizujeme v Nitre, alebo v Bratislave
- v prípade záujmu o cvičenie nás kontaktujte na 0904 140 305 alebo emailom na vlado@vladozlatos.com

Ak ste niekedy uvažovali o tom, že začnete so sebou niečo robiť (napr. cvičiť), tak teraz prišla tá správna chvíľa.

Cena za jednu cvičebnú jednotku trvajúcu 60-80 minút je: **20 EUR** (včítane DPH)

Poznámka: cena nezahŕňa vstup do posilňovne. Tréning je ale možné absolvovať aj v prírode.

4. Balík cvičení

Ak zvažíte, že naše osobné tréningy s vami sú (alebo boli) pre vás cenné, môžete využiť našu ponuku - **BALÍK CVIČENÍ**. Ide o sériu **10-tich tréningov**, počas ktorých máte jeden základný cieľ:

"osvojiť si techniky správneho cvičenia pod dozorom odborníkov a získať základné vedomosti pre svoj ďalší progres."

Čo vám prináša Balík cvičení

- ide o sériu 10-tich tréningov v čase, podľa spoločného rozvrhu
- počas týchto tréningov máte dva ciele:
 - **cieľ číslo jeden:** osvojiť si techniky správneho cvičenia pod dozorom odborníkov a získať základné vedomosti pre svoj ďalší progres
 - **cieľ číslo dva:** chceme, aby ste sa stali samostatný už navždy

Chceme, aby ste sa potom stali samostatný už navždy. Ak ste niekedy uvažovali o tom, že začnete so sebou niečo robiť (napr. cvičiť), tak teraz prišla tá správna chvíľa.

Cena za balík 10-tich cvičení je 190 EUR (včítane DPH)

Poznámka: cena nezahŕňa vstup do posilňovne. Tréningy je ale možné absolvovať aj v prírode.

5. Tovaroznalecká exkurzia

Tovaroznalecká exkurzia je určená pre tých ľudí, ktorým záleží na tom, čo vkladajú do úst. Čo si kúpite, to predsa zjete. Exkurzia vás naučí konkrétne postupy, ktoré zlepšia kvalitu vášho zdravia. Ide o dôležité súvislosti (jedlo vs. zdravie), ktoré sa vzťahujú na:

- nákup potravín
- ich správne skladovanie
- zdravšie postupy prípravy jedál
- správne kombinácie živín (potravín) na tanieri
- vhodné načasovanie konzumácie jedál vzhľadom na okolnosti (čo jesť ráno, čo na obed a na večer, čo pred, počas a po pohybovej aktivite, iné súvislosti)

Čo je to exkurzia

- osobné stretnutie priamo v supermarkete
- prechádzka medzi regálmi všetkých potravín
- náučné diskutovanie o jednotlivých potravinových produktoch
- odovzdávanie odborných vedomostí priamo na mieste "činu"
- praktická pomôcka, ktorú stačí zažiť raz na to, aby ste sa už navždy vedeli zariadiť

Prečo ísť na tovaroznaleckú exkurziu

- dozviete sa, ktorých 5% potravín (zo 40.000 produktov) je pre naše zdravie vhodných
- zistíte, ktorí výrobcovia zavádzajú spotrebiteľov nepresnými informáciami na obaloch produktov a ktorí sú tí čestní
- naučíte sa, ako správne čítať z etikety produktu
- pochopíte, ako vybrané produkty pôsobia na vaše telo (tráviaci trakt, hladina cukru v krvi, pH faktor, iné)
- zistíte, ktoré sladkosti sú pre naše zdravie vhodné (v kombinácií s ďalšími produktmi)
- naučíte sa, ktoré potraviny sú cestou menšieho zla v porovnaní s úplnou katastrofou

- a získate celoživotnú zručnosť, ktorá vás ušetrí zbytočných pokusov a omylov vo vašej životospráve (napríklad nadváha až obezita)

Ako sa dostať na exkurziu

- na exkurziu sa môžete objednať v mestách Nitra alebo Bratislava
- v ostatných prípadoch bude exkurzia vecou osobnej dohody
- odporúčame absolvovať exkurziu v supermarkete, kde chodíte nakupovať najčastejšie, alebo pre úplnú názornosť v čo najväčšom supermarkete
- v prípade záujmu o exkurziu nás kontaktujte na: vlado@vladozlatos.com alebo 0904 140 305

Ak ste niekedy chceli získať viac vedomostí o týchto problémových oblastiach, tak teraz prišla tá správna chvíľa.

Cena za tovaroznaleckú exkurziu (cca 90 minút) je **50 EUR** (včítane DPH)

6. Dlhodobá spolupráca

Patríte k ľuďom, ktorí dlhodobo bojujú s estetickým problémom? Alebo patríte k ľuďom, ktorých živobytie je závislé od stavu fyzickej kondície a schopnosti generovať obrovské množstvá energie (na myslenie, šport, tréning, závody, súťaže, manažment, iné)? Patríte k ľuďom, ktorí potrebujú nie len pomoc na začiatku, ale aj neustáli dozor a kontrolu či postupujú správne?

Servis dlhodobej spolupráce je určený pre ľudí, ktorí potrebujú:

- odborne i [psychicky usmerniť](#)
- analyzovať ich aktuálny stav (zdravie, kondícia, životospráva, zvyky, výživa)
- vypracovať dôležité dokumenty na mieru [jedálne lístky](#), nákupné košíky, pomery živín podľa denných udalostí, iné)
- prispôsobiť svoj životný štýl svojim cieľom, predstavám a dôležitým potrebám
- neustále sa radiť v problémových oblastiach a získať spätnú väzbu (kontrolu) po celú dĺžku kontaktu s odborníkom (jeden rok)
- a mať odborníka "poruke" (osobne, online, telefonicky) kedykoľvek v prípade potreby

Čo je to dlhodobá spolupráca

- forma dlhodobého kontaktu ktorá sa realizuje po dobu zhruba 12 mesiacov (jeden rok)
- forma osobného / online kontaktu, kedy je veľmi dôležitá pravidelnosť v komunikácii pri dosahovaní cieľov
- jediná forma kontaktu v [manažmente zdravia](#), kedy sa systematicky a dôsledne odstraňujú problémy a prekážky pri realizácii nového životného štýlu
- je to forma nie len odborného, ale aj psychologického kontaktu (podpora, [usmernenie](#), [nádej](#), dosahovanie výsledkov, nadšenie, uznanie okolia, sebavedomie)

Kto potrebuje dlhodobu spolupracovať

- ľudia, ktorí už dlhodobo bojujú s nejakým estetickým problémom (väčšinou [nadváha a obezita](#))
- ľudia, ktorí sú zúfalí z doterajších pokusov, omylov a opakujúcej sa frustrácie (z neúspechu)
- ľudia, ktorí majú záujem zodpovedným a správnym smerom zmeniť svoj životný štýl k lepšiemu (rodičia malých detí, príprava na tehotenstvo, výživa školopovinných detí, iné)
- vrcholoví športovci ktorí potrebujú svoje telo používať ako funkčný nástroj, ktorí ich zároveň aj živí (financie, kariéra, biznis)
- podnikatelia, manažéri, majitelia firiem a iní zodpovední pracovníci ktorí musia efektívne [manažovať vlastné zdroje energie](#)
- a všetci ľudia, ktorí majú jasno v tom, čo chcú dosiahnuť v živote, ale zdroje [fyzickej i duševnej energie](#) trochu nestíhajú realizovať ich svetové ambície i potenciál









Prečo spolupracovať dlhodobo

- pretože len tak je možné odstrániť problém, ktorý za posledné roky prerástol do veľkej životnej prekážky (najmä [nadváha a obezita dospelých i detí](#))
- pretože sa znižuje množstvo zbytočných pokusov a omylov smerujúcich nikam (napr. [dočasný "úspech" verzus jo-jo](#))
- pretože dlhodobý kontakt má za jeden rok spolupráce naučiť záujemca všetkým dôležitým zásadám, zvykom a vedomostiam, ktoré ho majú už celoživotne udržať v správnom životnom štýle a na správnej ceste vpred
- pretože záujemca o túto službu získava prístup k všetkým dostupným elektronickým dokumentom [publikáciám](#) i vybraným službám, ktoré sú špecifikované v tabuľke nižšie

Cena za Dlhodobú spoluprácu je: 500 EUR (alebo cena dohodou, cena je včítane DPH)

- + EXTRA BONUS I.: Protein Fit 80% 500g a jablková vláknina
- + EXTRA BONUS II.: Prístup k vzdelávacím dokumentom (bezplatným aj spoplatneným)

Prehľadná tabuľka obsahu služieb - Dlhodobá spolupráca

Tabuľka pre službu: DLHODOBÁ SPOLUPRÁCA			
Názov služby, servisu, produktu	ÁNO / NIE	Štandardná cena	Forma kontaktu / poznámka
Prvé odborné vyšetrenie (vstupné)	 ÁNO	60 EUR	Osobne
Druhé odborné vyšetrenie (kontrolné)	 ÁNO	40 EUR	Osobne
Tovarnoznalecká exkurzia v supermarkete (60 - 90 minút)	 ÁNO	50 EUR	Osobne
Jedna osobná konzultácia (60 - 90 minút)	 ÁNO	50 EUR	Osobne, online, telefonicky
Päť osobných konzultácií (priebežne za celý rok spolupráce)	 ÁNO	150 EUR	Osobne, online, telefonicky
Jedna cvičebná jednotka (60 minút)	 ÁNO	20 EUR	Osobne
Balík 10-tich cvičení (10 x 60 minút)	 NIE	190 EUR	Osobne
Spracované dokumenty na mieru (jedálny lístok, pomery živín, iné podľa potreby klienta)	 ÁNO	150 EUR	Elektronicky a v tlačenej podobe
Mesačník životosprávy klienta	 ÁNO	10 EUR	Tlačený dokument
Spolu za vybrané služby a servis:		530 EUR	

Aké budú Vaše povinnosti PRED a POČAS dlhodobej spolupráce?

Súčasťou dlhodobej spolupráce sú rôzne postupy, ktoré sú dôležité s ohľadom na celkovú úspešnosť výsledkov.

Pred spoluprácou od Vás potrebujeme:

- vyplniť si bezplatný test životosprávy (dostupný na našich web stránkach)
- 3-5 dní si zapisovať činnosti (vid dokument na stiahnutie v sekcii "*dôležité info*" - úplne dole)
- odmerať si telesné miery a zapísať ich do dokumentu (vid dokument na stiahnutie v sekcii "*dôležité info*" - úplne dole)
- odporúčame navštíviť lekára a absolvovať preventívne vyšetrenie (toto je dobrovoľné)

Na začiatok spolupráce od Vás potrebujeme:

- podpísané čestné prehlásenie, ktoré si prinesiete na stretnutie, alebo pošlete poštou (vid zadná strana)
- uviesť, ako chcete platiť formu dlhodobej spolupráce:
 - mesačné splátky po 50 EUR
 - mesačné splátky po 100 EUR
 - zaplataenie služby dlhodobá spolupráca naraz 500 EUR
- fotografiu celej postavy v plavkách (alebo spodnej bielizni: zpredu, zozadu, z boku)

Po začatí spolupráce od Vás potrebujeme:

- dôkladné a pravidelné vyplňanie dokumentu "Mesačník životosprávy" (kontrola Vašich krokov v životospráve, podklad pre osobne / online stretnutia a reálne meranie dosahovaných výsledkov)
- osobne ma pravidelne kontaktovať každý mesiac pre konzultáciu (osobnú, telefonickú alebo online) a zhodnotenie Vášho stavu aj na základe dokumentu "Mesačník životosprávy"

Na konci spolupráce od Vás potrebujeme:

- dôkladné zhodnotenie spolupráce (slovne od -10 do +10 v každej oblasti + návrhy na zlepšenia)
- písomnú referenciu (pozitívnu alebo aj negatívnu na uplynutú spoluprácu)

Závěrečné oboznámenia pre spoluprácu

Po zahájení individuálního programu **může nastat' dočasné zhoršení** zdravotných problémov a príznakov choroby. Nič s toho však **neohrozuje Vaše zdravie**, tým menej váš život. To je dôkaz, že organizmus reaguje adekvátne a že program alebo produkty sú účinné. Nie je to spôsobené ani chybou produktov. Ide o podporenú schopnosť organizmu zbavovať sa nežiaducich ložísk - toxínov, nahromadených počas rokov nesprávnej životosprávy. V prípade, že neporušíte moje odporúčania a upozornenia, za krátku dobu dôjde k zlepšeniu zdravotného stavu. Prípadné vážnejšie problémy nám samozrejme musíte oznámiť a my Vám navrhнем ďalší postup napr. kontrola u lekára a iné.

Nie je možné absolútne vylúčiť, že niektoré potravinové doplnky či doplnky výživy nebudú mať vedľajšie účinky, ako napríklad alergickú reakciu. Mali by ste však chápať, že cieľom spolupráce je pomôcť Vám. Nie je taktiež možné zaručiť 100% úspešnosť nami navrhnutého programu, ani trvalý, či dlhodobý efekt vzhľadom na Vašu vysokú individualitu a špecifickosť problémov. V žiadnom prípade po krátkodobom použití doplnkových produktov **nemôžete očakávať okamžité zmeny** a trvalé vyliečenie. Taktiež ho nemôžete očakávať ak sa nebudete riadiť navrhnutým programom a odporúčaniami.

Potravinové doplnky a doplnky výživy **nemajú charakter liekov** a v žiadnom prípade ich nenahradzujú. Ich cieľom je prevencia, podpora liečby a udržanie dobrého zdravotného stavu. Doplnky výživy však nie sú povinnou súčasťou programov spolupráce, budú Vám však odporúčané.

Čo môžete očakávať pri používaní nami ponúkaných doplnkov stravy a potravinových doplnkov?

Cieľom užívania potravinových doplnkov a doplnkov stravy je prevencia, podpora liečby a udržanie dobrého zdravotného stavu. Použitie doplnkov stravy nezlepší Váš zdravotný stav za niekoľko dní. Vo väčšine prípadov **pozitívne efekty prináša len dlhodobé a dôsledné** používanie doplnkovej výživy. Pri [predaji doplnkovej stravy \(máme vlastný internetový obchod\)](#), nenesieme zodpovednosť za prípadné nedostatky v ich zložení a v kvalite odporúčených produktov, pretože ich nevyrábame. Budeme Vám však odporúčať najmä produkty, s ktorými máme vlastnú pozitívnu skúsenosť alebo podiel na ich vývoji. Pri nesprávnom používaní zakúpených produktov (nepravidelné užívanie, nedodržovanie dávkovania a iné), znižujete efektivitu ich účinku.

Ak beriete lieky, predpísané lekárom, nesmiete ich vysadiť v domnienke, že odporúčaný produkt alebo niekoľko produktov predpísané lieky nahradí. Na reklamáciu dodaného tovaru podľa zákona máte plné právo.

Aká býva prvá reakcia organizmu na doplnkovú výživu?

Možnou prvou reakciou organizmu, trvajúcou individuálne aj niekoľko dní, je dočasné zhoršenie príznakov ochorenia, ktorým trpíte. Je to spôsobené práve funkčnosťou produktu a jeho vlastnosťami podporujúcimi organizmus v samoliečení a v snahe zbavovať sa škodlivých látok, ktoré boli nazhromaždené za dlhé obdobie nesprávnej životosprávy. Niekedy môže daný produkt vyvolať ojedinelé alergické reakcie alebo má zníženú účinnosť - 100% účinok zakúpeného produktu nie je možné zaručiť. Potravinové doplnky alebo doplnky výživy však nie sú nutnou povinnosťou pri spolupráci, budú Vám len odporúčané, nie nanucované. Podľa svojho rozhodnutia a novo nadobudnutých vedomostí, sa sami rozhodnete, či odporúčané produkty budete chcieť vôbec zakúpiť, či už v [našom internetovom obchode](#), alebo niekde inde,

Ako sa začína spolupráca?

Spoluprácu nie je možné začať bez podpísania „**ČESTNÉHO VYHLÁSENIA**“ (vid posledná strana). Ide najmä o spoluprácu dlhodobého charakteru. Podpisovať čestné vyhlásenie nie je potrebné pri jednorazových stretnutiach (cvičenia, konzultácie, exkurzia, iné). Podpis vyhlásenia sa vzťahuje najmä na službu dlhodobej spolupráce.

Podpisom potvrdzujete, že ste tomuto dokumentu porozumeli a rešpektujete ho. Taktiež potvrdzujete, že sme nehodnotili spôsob Vašej aktuálnej liečby, ani že sme Vás od nej neodrádzali. Vaše osobné údaje a informácie o zdravotnom stave podliehajú utajeniu a mlčanlivosti. Slúžia k registrácií a evidencií a nebudú inak použité bez Vášho vedomia.

Ako sa končí spolupráca?

Pokiaľ po niekoľkých mesiacoch nebude (podľa Vášho názoru) program dostatočne účinný, a Vy nebudete so spoluprácou spokojný, môžete od spolupráce odstúpiť. Základom slušnosti je najprv si o tom pohovoriť, alebo napísať, ale prinajmenšom nám to oznámiť už s ohľadom na to, že sme spolu uzavreli „*Zmluvu*“ (čestné vyhlásenie) a Vy ste za služby zaplatili. Krátkodobé, nedbalé, či neúplné použitie programu neprináša „*zázračné*“ vyliečenie a nebude efektívne, ak nebudete dodržiavať našu dohodu v plnom rozsahu.

Ďalšia možnosť je, že spolupráca prirodzene skončí na základe uplynutého obdobia, pre ktoré spolupráca platí. Aj napriek tomu však môžete svojho konzultanta pravidelne kontaktovať (písomne, telefonicky) a žiadať o niektoré bezplatné vysvetlenia či rady.

PREHLÁSENIE PORADCU – KONZULTANTA

Návrh riešení, ktoré sa odvíjajú z poznania Vaše aktuálnej situácie, vychádzajú z najnovších svetových odporúčení a sú vytvorené na základe aktuálne dostupnej vedeckej informačnej databázy. Využívame jak názory ortodoxnej západnej medicíny aj medicíny prírodnej (naturopatie) či dokonca alternatívnej.

Tento dokument určuje pravidlá „hry“, s ktorými súhlasíte a svojim podpisom dokumentu „ČESTNÉ VYHLASENIE“ sa dobrovoľne do nej zapájate. **Podpisom ďalej potvrdzujete**, že ste plne porozumeli hore uvedeným upozorneniam pri plnom vedomí a že za svoje zdravie zodpovedáte sám. **Za Vaše zdravie nemôže nikto prebrať zodpovednosť**. Zodpovednosť však plne preberáme za kvalitu a poctivosť svojej práce a snahu o jej vykonanie najlepšie, ako vieme. Miera Vášho úspechu je aj v našich rukách a urobíme pre Vás svoje maximum. Preto svoju prácu vykonáme najlepšie ako vieme!

"Staňte sa lepšou verziou samého seba. Naplňajte svoj potenciál a už nikdy s tým neprestávajúte."

S úctou k vašej (novej?) životnej ceste vás srdečne pozdravuje PaedDr. Vlado Zlatoš

ČESTNÉ VYHLÁSENIE KLIENTA

Aktualizácia číslo 19 (z dňa 30.6.2011)

Ja, nižšie podpísaný (-á) vyhlasujem, že:

po zvážení aktuálneho duševného i fyzického stavu, som sa rozhodol (-dla) využiť odborné služby poradcu pre výživu. Moje predchádzajúce riešenia (vlastná snaha, aktuálna liečba, snaha o zmenu v zdravotnom stave alebo v kondícii), boli relatívne neúspešné a preto som sa rozhodol (-dla) zväziť spoluprácu s odborníkom PaedDr. Vladom Zlatošom. K tomuto kroku som nebol (-a) nútený (-á) týmto odborníkom.

Rozhodol (-dla) som sa dobrovoľne na základe informácií uvedených v dokumente „ÚVODNÉ UPOZORNENIE PRED SPOLUPRÁCOU“, ktorým som porozumel (-a) a rešpektujem ich. Uvedomujem si, že sa v podstate jedná o zásah do môjho štýlu výživy a spôsobov životosprávy. V spolupráci dostanem aj odporúčania na použitie doplnkovej výživy, ktoré nemusím rešpektovať (napríklad vzhľadom na finančné možnosti alebo iné dôvody).

Ja nižšie podpísaný (-ná) ďalej prehlasujem že:

akceptujem podmienky spolupráce, výšku ale aj spôsob platenia služieb a servisu v oblasti manažmentu zdravia a životosprávy.

Ďalej sa zaväzujem k vzájomnej spolupráci a dôkladnej komunikácii s poradcom, s cieľom vyriešiť moju situáciu čo najrýchlejšie a efektívne. Uvedomujem si, že dlhší kontakt je potrebný s ohľadom na kontrolu výsledkov a priebežnú korekciu v obojstranne schválenom nutričnom, pohybovom, či inom programe z oblasti manažmentu zdravia a životosprávy.

Meno a priezvisko (čitateľne):.....

Adresa bydliska (poštovná):.....

Telefónny kontakt (mobil):.....

Emailový kontakt:

Forma platby:

- mesačné splátky po 50 EUR
- mesačné splátky po 100 EUR
- zaplatenie služby dlhodobá spolupráca naraz 500 EUR

Dnešný dátum:

Podpis:

Poznámka:

Vaše osobné údaje a informácie, nielen o zdravotnom stave podliehajú utajeniu podľa zákona 428/2002 v znení neskorších predpisov. Slúžia k registrácii a evidencii a nebudú inak použité bez vášho vedomia.

PaedDr. Vladimír Zlatoš, Manažment zdravia a životosprávy
Nezávislý konzultant pre výživu a šport

-v-