



Kovács Ildikó

1984-ben végeztem a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar Dietetika szakán. Később ugyanitt Egészségügyi Menedzserképesítést is szereztem.

Dolgoztam nagy megyei kórházban, magánkórházban és magán-rendelőintézetben. Foglalkoztam fitness és wellness klubok vendégeivel. Közreműködtem étkeztetést végző konyhaüzemek, és vendéglátó egységek étlap tervezésénél. Részesem voltam egészségfejlesztő programoknak. Készítettem étrendet egészséges és beteg embereknek, sportolóknak, fogyni és hízni akaróknak, diétázóknak. Jelenleg fő foglalkozásomban a különböző betegségekben szenvedők tápszeres táplálása a fő tevékenységem.

Ars poetica:

Ajánlom magam mindazoknak akik az étkezés öröme és az egészséget egyszerre akarják megtalálni táplálkozásukban.

Az egészség, a stílus, a szépség egységét vallom, és hiszek az emberi kapcsolatok segítő és az életet gazdagító, megszépítő erejében.

Hiszek a szakmai megalapozottságban, és abban, hogy a jó szándék és az igyekezet mellett csak a tudás az, ami tartós sikerhez, eredményekhez vezet.

Nem hiszek a csodaszerekben, csodadiétákban, de figyelem minden új ajánlásra és divatra is. Mi az ami azokból valóban felhasználható, hatásos és praktikus.

Egészségi állapotunk 50 - 60 %-ban függ életmódunktól. Életmódunkban pedig meghatározó elem táplálkozásunk. Lehet úgy étkezni, hogy megmaradhasson annak öröme, de egyben egészségünket is szolgálja.

Szolgáltatásaim:

- Első találkozáskor táplálkozási tanácsadás és konzultáció. (Ennek része a táplálkozási anamnesis részletes felvétele, a tápláltsági állapottal kapcsolatos adatok rögzítése – testtömegindex, testzsírszázalék meghatározás, derékkörfogat.mérés) Emellett az egyéni problémának megfelelő tanácsadás.
Időtartama: 60 perc. Díja: 10 ezer Ft (+ÁFA)
- Ismételt személyes konzultáció.
Időtartama: 30 perc Díja: 4 ezer Ft (+ÁFA)
- Kérésnek megfelelően 2 hetes mintaétrend készítése, amely az egyéni ízlés figyelembevételével készül, és szakmailag megalapozott étkezési megoldást ad az egészségi problémára. Részletes energiaszámítást, és a tápanyag-összetételt is bemutatja, recepteket, és az ételkészítéshez szükséges anyagmennyiségeket, és eljárásokat is tartalmaz.
Díja: 18 ezer Ft (+ÁFA)

Mindazokon a területeken, ahol a táplálkozásnak és esetleg a szükséges kiegészítő táplálásnak szerepe van az egészség, az erőnlét, a testsúly optimalizálásában, az egészségfejlesztésben, vagy a gyógyítás – gyógyulás folyamatában, a napi jó közérzet magvalósításában ott számíthatnak segítségemre.

Rendelési idő:

szerda 16-20 óra között

Elérhetőségeim:

Mobiltelefon: 06-30-605 58 64

E-mail: ildiet@zalaszam.hu