

NUTRITION GAME

Dyt. Kaan Sunay

Sporcu ve Klinik Beslenme

DANIŞMANLIK PAKETLERİ

Tüm paketlerde ilk değerlendirme, kişiye özel hedef belirleme ve vücut ölçümlerinin takibi yer alır.

BAŞLANGIÇ PAKETİ

01

Beslenme düzenini oluşturmak ve temel alışkanlıklar kazanmak isteyenlere.

- Ayda 2 bireysel görüşme: İlk değerlendirme ve 1 kontrol.
- Günlük yaşamınıza uygun, kişiye özel aylık beslenme planı.
- Porsiyon rehberi ve alternatif öğün seçenekleri.
- Antrenman öncesi ve sonrası temel beslenme eğitimi.
- Kontrol görüşmesinde soruların değerlendirilmesi ve plan güncellemesi.

STANDART PAKET

02

Düzenli antrenman yapan ve haftalık takip isteyenlere.

Başlangıç paketindeki temel hizmetlerle birlikte:

- Ayda toplam 4 bireysel görüşmeyle haftalık takip. (2 online, 2 yüz yüze)
- Antrenman ve dinlenme günleri için ayrı beslenme planları.
- Haftalık değerlendirmeye göre plan güncellemesi.
- Antrenman saatlerine uygun öğün zamanlaması ve kişisel sıvı tüketimi planı.
- Hafta içi WhatsApp desteği: Sorulara en geç 1 iş günü içinde yanıt.
- Ay sonunda kısa gelişim değerlendirmesi.

ELİT PERFORMANS PAKETİ

03

Yoğun antrenman, maç ve turnuva takvimine özel kapsamlı danışmanlık isteyen sporculara.

Standart paketin tüm hizmetlerine ek olarak:

- 4 ana görüşmeye ek, ayda 4 kısa ara kontrol.
- Antrenman yüküne ve maç takvimine göre günlük beslenme planlaması.
- Maç öncesi, sırası ve sonrası için öğün ve sıvı tüketimi planı.
- Kamp, turnuva ve seyahatlere özel menü seçenekleri.
- Haftada 3 gün besin günlüğü veya öğün fotoğrafı değerlendirmesi.
- Ayda 1 veli veya antrenör görüşmesi, danışanın/velisinin onayıyla.
- Hedefler ve ölçüm değişimlerini içeren ayrıntılı aylık gelişim raporu.
- Öncelikli WhatsApp desteği: Hafta içi, aynı iş günü içinde yanıt.

İLETİŞİM 0533 136 34 92 dytkaansunay@gmail.com