

NUTRITION GAME

Uzm.Dyt. Buket Kavakoğlu

Sporcu ve Klinik Beslenme

DANIŞMANLIK PAKETLERİ

TEK SEANS PAKET

- **Spor branşına, antrenman temposuna ve günlük yaşama uygun detaylı durum analizi**
- **Antrenman saatlerinize ve hedeflerinize özel hazırlanmış beslenme programı**
- **Antrenman öncesi, sırası ve sonrası (pre / intra / post-workout) besin zamanlaması rehberi**
- **Temel hidrasyon stratejileri ve spor dalınıza uygun güvenilir takviye (supplement) bilgilendirmesi**
- **Görüşme sonrası kişiye özel hazırlanan dijital (PDF) beslenme rehberi teslimi**

AYLIK TAKİP PAKET

- **Detaylı ilk değerlendirme seansı ve hedef belirleme görüşmesi**
- **Birebir değerlendirme ve takip seansı**
- **Antrenman yoğunluğuna, maç ve dinlenme günlerine göre beslenme programı**
- **Hafta içi mesai saatlerinde öğün takibi, soru-cevap ve anlık iletişim imkanı (WhatsApp desteği)**
- **Müsabaka / maç gününe özel karbonhidrat yükleme ve hidrasyon planlaması**
- **Spor branşınıza ve döneminize uygun detaylı takviye (supplement) kullanım protokolü**
- **Deplasman, kamp ve seyahat günleri için pratik alternatif beslenme kılavuzu**

0 530 366 24 02

bukavak@gmail.com