

SPIS TREŚCI:

- 1. NA CZYM POLEGA WSPÓŁPRACA Z PODOPIECZNYMI?**
- 2. NA CZYM OPIERAM WSPÓŁPRACĘ?**
- 3. ILE KOSZTUJE WSPÓŁPRACA?**
- 4. JEŻELI NIE MOGĘ TRENOWAĆ TYLKO W DOMU? JAKI SPRZĘT JEST MI POTRZEBNY?**
- 5. JEŻELI JESTEM PO CIĄŻY, WYMAGANE SĄ SPECJALNE INFORMACJE Z MOJEJ STRONY?**
- 6. CZY DIETA JEST WYMYŚLNA?**
- 7. CO ZROBIĆ, GDY MAM PYTANIE, LUB CZEGOŚ NIE ROZUMIEM?**
- 8. CO ZROBIĆ, GDY PRAGNĘ KONTYNUOWAĆ WSPÓŁPRACĘ?**
- 9. JAK SIĘ ZGŁOSIĆ DO WSPÓŁPRACY?**
- 10. ILE CZEKAM NA PLANY?**
- 11. DANE DO ROZPOCZĘCIA WSPÓŁPRACY**
- 12. UWAGI, PRZECIWSKAZANIA- BARDZO WAŻNE!**
- 13. FORMULARZ (ANKIETA- ZGŁOSZENIOWA)**

Proszę o przeczytanie maila, od początku do końca i zapoznanie się dokładne z warunkami współpracy.

Oraz formularzem zgłoszeniowym w treści.

Ułatwi nam to współpracę i rozwieje sporo niewiadomych, pojawiających się już na początku współpracy.

1. NA CZYM POLEGA WSPÓŁPRACA Z PODOPIECZNYMI?

Moja pomoc drogą online polega na:

- dopasowanie po przez rozpiskę:

- planu żywienia i treningu + e-book z przepisami
- suplementacji
- stałych konsultacjach telefonicznych, pod wskazanym numerem

- każdorazowa współpraca, trwa zwykle 6 tygodni (na tyle rozpisuję plany). Każde zawirowania życiowe, problemy- omawiamy telefonicznie.

2. NA CZYM OPIERAM WSPÓŁPRACĘ?

Na podstawie szczegółowego formularza zgłoszeniowego, zamieszczonego poniżej w formie ponumerowanych pytań. Oraz wyników badań zdrowotnych, ewentualnych opinii fizjoterapeutów, ortopedów i osób różnych specjalizacji, mogących pomóc nam w jak najlepszym zrozumieniu Twojego organizmu, oraz stanu zdrowia.

3. ILE KOSZTUJE WSPÓŁPRACA?

Koszt każdorazowej rozpiski planów + stałej możliwości konsultacji, na okres 6 tygodni, to :

300 zł (nie w formie abonamentu, a za każdorazowo przesłane przeze mnie plany).

Po 3 tygodniach zdajesz mi krótką informację w postaci sms, czy trzymasz plany. Nie jest to czas weryfikacji efektów. Abym miała pewność, że traktujemy się poważnie i wszystko jest ok :)

4. JEŻELI NIE MOGĘ TRENOWAĆ TYLKO W DOMU? JAKI SPRZĘT JEST MI POTRZEBNY?

Pod koniec ankiety zgłoszeniowej, w punkcie 18, jest wymieniony sprzęt.

(kettle, hantle, sztanga, gumy oporowe, gumy mini band, gryf, sztanga) każde z nich miło widziane

5. JEŻELI JESTEM PO CIĄŻY, WYMAGANE SĄ SPECJALNE INFORMACJE Z MOJEJ STRONY?

Tak. Musisz otrzymać zielone światło od lekarza.

Konieczne przed współpracą, jest udanie się do ginekologa, oraz fizjoterapeuty zajmującego się Paniąmi po porodach. Należy sprawdzić stan kresy białej i mięśni dna miednicy.

Oraz powiadomić mnie o typie porodu. Czy był to poród naturalny, CC, oraz kiedy do niego doszło.

Ważna informacja, to również to, czy jesteś osobą karmiącą i ile czasu planujesz karmić (plan żywieniowy dobierany jest wraz z kcal, do mamy karmiącej lub nie)

6. CZY DIETA JEST WYMYŚLNA?

Kaloryczność, makro, gramaturę posiłków- dobieram do Ciebie indywidualnie. Względem celu, możliwości organizmu.

Bazując na najczęściej polecanych przeze mnie i wyselekcjonowanych produktach żywnościowych, które pomogą uzyskać cel i zdrowie. Są to produkty łatwo dostępne w sklepach. Większość moich podopiecznych jada to samo. Podobnie jak ja ©. Tu chodzi o dobranie przez dla organizmu jak najkorzystniejszych produktów żywnościowych.

Jeśli zachodzi taka potrzeba uwzględniam nietolerancje pokarmowe, czy wykluczenie niektórych produktów, ze względu na zalecenia lekarskie.

Otrzymujesz dla ułatwienia e-book z przepisami. Otrzymujesz również całą rozpiskę z listą produktów zamiennych i dostosowanymi do Ciebie porcjami. To Ty łączysz je razem, Tworząc ulubione dania. Według moich wytycznych i wskazanych porcji. Nie musisz liczyć. Ja robię to podczas rozpisywania diety. Którą wysyłam z przykładowym menu, które stanowi dla Ciebie wyłącznie bazę, pod dietę, którą finalnie będziesz trzymać. Według określonych ram.

7. CO ZROBIĆ, GDY MAM PYTANIE, LUB CZEGOŚ NIE ROZUMIEM?

Gdy masz do mnie pytanie, sięgasz po mój numer telefonu i dzwonisz ©. Jeżeli czegoś nie rozumiesz, nie bój się dzwonić, staram się zawsze zrobić to, co w mojej mocy, by pomóc.

W przypadku, gdy nie odbiorę, postaram się możliwie najszybciej oddzwonić.

Tel. 510 552 412 lub WhatsApp

Poniedziałek - Piątek 12:00-18:00

Proszę o kontakt wyłącznie we wskazanych dniach i godzinach.

Nie prowadzę konsultacji w formie sms.

Nie przyjmuję też zapytań dotyczących rozpisek w social mediach, na Instagramie (ze względu na ilość wiadomości, mogą nie widzieć od Ciebie zapytań).

Nie odpowiadam na szereg pytań mailowo, ponieważ do wszelkiego typu porad, pytań- jest kontakt telefoniczny. Jako najprostsza forma naszego kontaktu.

8. CO ZROBIĆ, GDY PRAGNĘ KONTYNUOWAĆ WSPÓŁPRACĘ?

Jeśli zależy Ci na poważnej, stałej współpracy pod moją opieką, to co 6 tygodni, dajesz mi znać o postępach telefonicznie

- Zadaję Ci ewentualne pytania.
- Ustalamy razem co dalej i czy jest to pora na zmiany.
- Konsultujemy to, a ja podaję Ci dalsze instrukcje, wstępne propozycję co do kolejnej rozpiski

(koszt pozostaje zawsze ten sam za rozpiskę co 6 tygodni. Opłata nie jest wnoszona, od upłynięcia czasu- 6 tyg., tylko za rozpisanie przeze mnie nowych planów).

Po rozmowie telefonicznej załączasz mi w celu kontynuacji:

- zdjęcia najstarsze i najnowsze na moment wysyłania maila
- ponownie wypełniony formularz zgłoszeniowy: „ankieta”
- potwierdzenie przelewu/ screen/ lub zdjęcie

9. JAK SIĘ ZGŁOSIĆ DO WSPÓŁPRACY?

- **Formularz** zgłoszeniowy (Poniżej, pod „uwagami”, które koniecznie musisz przeczytać, znajduje się formularz zgłoszeniowy, kopiujesz go, wypełniasz i przesyłasz mi go w zgłoszeniu np.: w Wordzie, lub w treści maila- Jednym z punktów ankiety jest załączenie zdjęć- nie zapomnij o nich!)

- zdjęcia
- potwierdzenie przelewu/screen/zdjęcie przelewu (dane znajdują się w punkcie 11.)
- jeśli jesteś wegetarianką poproś o ofertę dla wegetarian

10. ILE CZEKAM NA PLANY?

Od momentu otrzymania od Ciebie odpowiedzi na pytania ze zdjęciami:

W przeciągu 7 dni roboczych staram się wszelkie zalecenia:

- Plan treningowy z dietą dopasowaną do Ciebie i Twojego celu.

Czas oczekiwania liczymy jako dni ROBOCZE.

Tylko komplet wszystkich informacji w mailu upoważnia mnie do rozpisania planów. Jeżeli zgłoszenie będzie wybrakowane, niepełne o czym zawsze informuję mailowo, lub telefonicznie- oczekiwanie na plany może się wydłużyć.

MOJA SPECJALNA PROŚBA, KTÓRA UŁATWIAJĄ MI PRACĘ:

- Odpowiedzi w poniższym formularzu, oraz wszelkie informacje rozpoczynające naszą współpracę, załącz w jednym mailu.

11. DANE DO ROZPOCZĘCIA WSPÓŁPRACY

MAILE BEZ ZDJĘĆ, ANKIET- FORMULARZY ZGŁOSZENIOWYCH I POTWIERDZEŃ PRZELEWU NIE BĘDĄ ROZPATRYWANE.

Nie przyjmuję danych, do rozpoczęcia współpracy nigdzie, poza wskazanym mailem:
sfitmodel@wp.pl

DANE DO PRZELEWU:

**firma Sylwia Szostak
Millenium Bank
swift: BIGBPLPW
IBAN: PL (oraz numer konta)
nr kota bankowego TYTUŁEM:**

Żywnienie i trening. 86 1160 2202 0000 0002 7409 7200

Jeśli będziesz miała pytania, pamiętaj o możliwości kontaktu telefonicznego.

12. UWAGI, PRZECIWSKAZANIA- BARDZO WAŻNE!

- współpracę prowadzę wyłącznie z kobietami

- nie przesyłam potwierdzeń otrzymania maila, ani przelewu

(po to proszę o kopię jego nadania lub screen, ze względu na ilość pracy)

- nie pracuję z weganami- jeśli jesteś wegetarianką zapytaj mnie mailowo o ofertę dla wegetarian.

- nie ponoszę konsekwencji za wszelkie kontuzje lub urazy, nabyte podczas treningów, ponieważ nie uczestniczę bezpośrednio w treningu w treningu. Robisz to na własną odpowiedzialność.

- przyjmuję podopiecznych, które mają minimalną znajomość podstaw treningu siłowego, lub osobę do pomocy
- nie uwzględniam zwrotów należności, na czyjeś życzenie
- zmienianie na własną rękę moich zaleceń, kombinowanie bez konsultacji, może skrajnie prowadzić z mojej strony do odmówienia kontynuacji współpracy
- ignorowanie moich zaleceń, rozmowa o charakterze uwłaczającym mojej osobie, może zakończyć się natychmiastowym zerwaniem współpracy, bez obowiązku zwrotu należności
- nie współpracuję z osobami posiadającymi nieleczone kontuzje, niepoparte opinią fizjoterapeuty, lub ortopedy, zwłaszcza ograniczające w jakikolwiek sposób ruchomość, pełnowymiarowe realizowanie planów. Oraz takie, które dopiero przeszły operacje.
- nie współpracuję z osobami chorującymi na zaburzenia odżywiania (bulimia, anoreksja)
- nie współpracuję z osobami mającymi nieleczone/zaniedbane medycznie problemy hormonalne lub inne, odmawiające opieki lekarskiej/, pozbawione opieki lekarskiej, nie przyjmujące leków pomimo wskazań medycznych
- nie układam samych treningów, lub samych diet. Moja opieka w tym zakresie jest kompleksowa.

Badania poniżej są obowiązkowe, natomiast możesz wykonać je na raty, jeśli nie będzie takiej możliwości od razu.

Pamiętaj by badania nie były wykonywane podczas choroby, lub zaraz po niej. Badań nie wykonujemy po daniach typu cheat meal, po podróży, w czasie miesiączki, czy po dniach, w których towarzyszyło nam picie alkoholu.

PONIŻEJ LISTA BADAŃ:

MORFOLOGIA Z ROZMAZEM: kortyzol, prolaktyna, estradiol, testosteron, FSH, LH

NIEDOBORY: żelazo (badanie poziomu ferrytyny), sód, potas, wit D, transferyna, sód, potas TSH, FT3, FT4, anty-TPO, anty-TG, USG tarczycy- chociaż raz warto wykonać

GLUKOZA I INSULINA (najlepiej krzywe cukrowe, poprzedzone przy okazji morfologii glukozą i insuliną- uwaga! 3 punktowe)

Próby wątrobowe.

Leptyna- u osób długo odchudzających się.

Na koniec, pamiętaj, że nie układam diet cud. Większość planów żywieniowych, które układam dla podopiecznych opiera się na podobnych produktach żywnościowych i moim stworzonym schemacie, pomagającym mi w pracy. Uwzględniam nietolerancje, choroby, zwłaszcza te na tle autoimmunologicznym.

Moim celem jest doprowadzenie Ciebie w jak najzdrowszy sposób, który zmieni Twoje nawyki już na zawsze.

13. FORMULARZ (ANKIETA- ZGŁOSZENIOWA)

Bardzo proszę o krótkie odpowiedzi zgodne z numeracją pytań.

1. Jaki jest Twój cel diety i ćwiczeń?
2. Wiek?
3. Waga?
4. Wzrost?
5. Jeżeli obecnie uprawiasz jakikolwiek rodzaj aktywności- wymień jej typ, czas trwania, oraz powiadom mnie, jeśli w jakimś zakresie bardzo Ci zależy na jej pozostawieniu.
6. Czy masz jakąś aktywność fizyczną poza ćwiczeniami? Np.: praca fizyczna, lub dojeżdżanie rowerem?
7. Jaki jest Twój staż treningowy? (jeśli ćwiczysz).
8. Czy były już stosowane jakieś suplementy diety?
9. Jeśli tak, to jakie?
10. Z jakim skutkiem? (Skutki uboczne, lub pozytywne)
11. Jak wygląda aktualne obecne odżywianie?
(proszę napisać przykładowe menu z całego dnia, oraz oszacować wielkość poszczególnych porcji).
12. Czy przy wyżej opisanym odżywianiu obserwujesz tycie czy chudnięcie?
13. Czy są jakieś przeciwwskazania medyczne/karmienie piersią/nietolerancje pokarmowe/urazy/kontuzje?
14. Czy bierzesz jakieś tabletki hormonalne? Lub leki?
15. Czy cykl menstruacyjny jest unormowany?
16. Jaka jest ilość treningów, które obecnie wykonujesz (jeśli ćwiczysz)?
17. Proszę wysłać zdjęcia sylwetki, musi być widoczne ciało (nogi, brzuch, ramiona, plecy). Przodem, bokiem, tyłem (może być oczywiście bez twarzy).
18. Jeśli wspominałaś, że nie masz możliwości trenować na siłowni zaznacz to w ankiecie!
Dodaj informację, o sprzęcie jakim dysponujesz, tylko w przypadku, gdy trening nie będzie odbywał się na siłowni. ^{SEP}(jesli chcesz trenować w domu, zamiast siłowni- coś musisz posiadać np: cieżarki, piłka, kettel, sztanga, ławka, TRX itp. - preferuję siłownię, nie rozpisuję 2 treningów na 2 różne typy warunków treningowych)

19. Proszę o informację: jeśli byłeś na diecie odchudzającej/redukcyjnej, o niskiej podaży kcal w ostatnim czasie- jeśli tak, ile to trwało.

20. Bardzo proszę, o numer kontaktowy (telefon).

21. W przypadku osób, które nie ukończyły 18 roku życia (nie młodsze niż 15 lat- załączamy zgodę prawnego opiekuna, na współpracę).

22. Aby rozpocząć współpracę, należy wyrazić tę zgodę, prześlij proszę następującą treść w ankiecie:

"Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Sylwię Szostak, ul. Smocza 21 lok. 14, 01-051 Warszawa moich danych osobowych dotyczących stanu zdrowia, aktywności fizycznej oraz nawyków i preferencji żywieniowych w celu prawidłowego świadczenia usług w zakresie przygotowania planu dietetycznego, suplementacyjnego i treningowego oraz bieżących konsultacji z tym związanych. Przyjmuję do wiadomości, że przysługuje mi prawo wycofania niniejszej zgody w dowolnym momencie."

W załączonym pdf znajduje się klauzula informacyjna, co do wymogów RODO.

W związku z wymogami prawnymi określonymi w RODO, proszę Cię o wyrażenie zgody na przetwarzanie tzw. szczególnych kategorii danych osobowych (w szczególności danych dotyczących stanu Twojego zdrowia). Wyrażona przez Ciebie zgoda będzie podstawą przetwarzania przeze mnie podanych przez Ciebie danych w celu prawidłowego świadczenia usług w zakresie przygotowania planu dietetycznego, suplementacyjnego i treningowego oraz bieżących konsultacji z tym związanych.

Decydując się na współpracę akceptujesz fakt, iż wszelkie materiały, które otrzymujesz ode mnie drogą online, mogą być wykorzystywane wyłącznie do Twojego osobistego użytku, zgodnego z naszymi zasadami współpracy.

Stosowanie ich w innym celu, rozpowszechnianie- jest niezgodne z prawem.