

METABOLIC TYPING

3 månaders kost och livsstilsprogram

Upplägg

Längd

Programmet sträcker sig över 3 månader. Perioden startar när vi har vår första konsultation och går igenom dina testresultat.

Antal konsultationer

Den första månaden har vi konsultation 1 gång per vecka. Månad 2 och 3 träffas vi eller har telefonkonsultation varannan vecka. Totalt 8 konsultationer. Toppform finns tillgänglig på mail under hela programmet och alla ev frågor kan besvaras på mail mellan konsultationerna om det skulle behövas och ingår självfallet i totalkostnaden.

Bokning av konsultationer

Du som klient har ansvar för att boka in konsultationen. Detta kan ske genom att vid tecknande av programmet genast boka in alla träffarna alternativt boka in i samband med konsultationen bestämma tid för nästa möte eller genom att boka online på www.toppformhalmstad.se välj ”konsultation MT 3 månadersprogram”. Beräkna att första konsultationen tar ca 1 timme och de övriga ca 30 minuter förutom möte nr 4 som kan ta 45 min. Du väljer själv om du vill att mötet ska hållas på kliniken eller om du vill göra dem på Skype eller telefon. Konsultation går även att boka på telefon 035-129400 mån-fre 7,30 – 13.

Kundens åtaganden

För att du ska få ett bra resultat och för att du ska få ut så mycket som möjligt är det viktigt/ett krav att du skriver matdagbok (kryssrutor) varje dag, Toppform förser dig med underlag till detta som du ska fylla i för hand eller på datorn. Dessa ska sedan mailas, skickas, smsas eller lämnas in minst ett dygn innan mötet. Dessa matdagböcker är utgångspunkten för att kunna guida dig rätt och hitta felaktiga vanor eller annat.

I dina åtaganden ligger också att ansvara för att nya konsultationer blir bokade.

TOPPFORMS åtaganden

Toppform förbinder sig att analysera dina Metabolic Typing testresultat och guida dig till bättre hälsa genom ett individuellt anpassat Kost och livsstilsprogram som syftar till att ge din kropp optimal förutsättning att nå hälsa, idealvikt, hög energinivå etc. Du kommer under programmets gång att få verktyg och individuell coaching till att optimera matsmältning, avgiftning, näringsupptag, förbränning etc. Träningsprogram avpassade för din situation/nivå kommer också att tas fram. Toppform förbinder sig att svara på mail etc inom 2 dagar efter mottagande.

Extra tester

I vissa fall kan det vara en god idé att ev göra ytterligare tester för att kontrollera så inte det föreligger andra blockerande faktorer som gör att man inte uppnår optimala resultat. Toppform rekommenderar i förekommande fall vilket test som kan vara intressant att göra. Dessa ev kompletterande tester är helt frivilliga och är endast en rekommendation. Det kan handla om komplett hormonanalys, mage/tarm funktion, hårmineralanalys, mätning av miljögifter i kroppen, matintoleranstester etc. Upp till 2 tester betalar du endast självkostnadspris för, alltså bara labbkostnaden och inget arvode till Toppform om testerna görs under programmets gång.

Kosttillskott

Ev rekommenderade kosttillskott ingår inte i totalkostnaden.

Rabatterat pris för ytterligare familjemedlem/vän

Om ni är 2 st som vill göra programmet samtidigt kan den medföljande få gå för ½ priset. Detta under förutsättning att möte 4-8 sker tillsammans. Möte 1, 2 och 3 sker enskilt med var och en.

Betalning

Betalning ska ske innan länk till test och annan info skickas ut som tillhör programmet. Om du vill kan du betala avbetala under 3 månader mot en extra avgift av 100:- i månaden.

Pris

Priset för det kompletta programmet är 3900:- inkl 25% moms

Bokning sker på: Toppform Halmstad, www.toppformhalmstad.se eller tel: 035-129400
Fredriksvallsgatan 7, Halmstad