



## LISA SVEIKATA PLANAI (12 savaičių) REZULTATAI GARANTUOTI

Paslauga	Kiekis	Aprašymas	MITYBA	MITYBA ir SPORTAS	MITYBA ir GROŽIS	MINI
Kraujo tyrimų rinkinys Sveikata (Optimalus) Kūno sudėties analizė Bendras šlapimo tyrimas	2	Kraujo tyrimų programa „SVEIKATA“ skirta įvertinti svarbiausius Jūsų sveikatos rodiklius, kuriuos galima stebėti iš kraujo tyrimų. Kad laiku nustatyti rizikas ar besivystančius pakitimus, gydytojai ją rekomenduoja atlikti 1 – 2 kartus per metus. Gauti tyrimų rezultatai padeda atskleisti ir įvertinti bendrą organizmo būklę ir sistemų veiklą bei jų pakitimus. Būtent tai padeda išvengti įvairių susirgimų, apsaugoti organizmą nuo nualinimo.	✓	✗	✓	✓ (1 kartas)
Tyrimų programa Performance	1	Funkcinių tyrimų programą „PERFORMANCE“ sudaro: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maksimalaus deguonies suvartojimo nustatymas (VO2 max);</li> <li>• Treniravimosi zonų nustatymas;</li> <li>• Treniruočių dažnumo ir intensyvumo rekomendacijos;</li> <li>• Plaučių funkcijos tyrimas – kompiuterinė spirometrija;</li> <li>• Širdies funkcijos tyrimas – elektrokardiograma;</li> <li>• Bendras kraujo tyrimas;</li> <li>• Kūno sudėties analizė;</li> </ul> Sporto medicinos gydytojo konsultacija. Olimpiečius ir Lietuvos čempionus konsultuojanti gydytojų komanda, kurios patirtis, kompetencija ir bendradarbiavimas – sukurs tikrą ryšį ir pasitikėjimą. Stengsimės visokeriopa pagerinti Jūsų savijautą ir kartu sieksime geresnių Jūsų rezultatų! Mūsų partneriai – Sporto klinika, pirmoji privati sporto medicinos klinika Lietuvoje, subūrusi bene profesionaliausių medikų ir sveikatos specialistų bendruomenę!	✗	✓	✗	✗
Kraujo tyrimų rinkinys Sportas (Optimalus)	1	Fiziškai aktyviems žmonėms subalansuotą kraujo tyrimų programą „SPORTAS“ rekomenduojama atlikti 1 – 2 kartus per metus. Gauti tyrimų rezultatai padeda įvertinti bendrą organizmo būklę ir svarbiausių sistemų veiklą, bei jų pakitimus. Pagal gautus tyrimų rezultatus ir iškart reaguojant į juose pastebėtus nukrypimus, galima išvengti įvairių susirgimų, apsaugoti organizmą nuo nualinimo ir persitreniravimo.	✗	✓	✗	✗
Kraujo tyrimai Kūno sudėties analizė	1	Kraujo tyrimų programa skirta įvertinti svarbiausius Jūsų sveikatos rodiklius, kuriuos galima stebėti iš kraujo tyrimų. Kad laiku nustatyti rizikas ar besivystančius pakitimus, gydytojai ją rekomenduoja atlikti 1 – 2 kartus per metus. Gauti tyrimų rezultatai padeda atskleisti ir įvertinti bendrą organizmo būklę ir sistemų veiklą bei jų pakitimus. Būtent tai padeda išvengti įvairių susirgimų, apsaugoti organizmą nuo nualinimo.	✗	✗	✓	✗
Vidaus organų ištyrimas echoskopu	2	Echoskopija – vidaus organų ir organizmo struktūrų tyrimas ultragarso bangomis. Jis padeda įvertinti organų funkcijas ar pakitimus, raumenų ir sausgyslių plyšimus, minkštųjų audinių gerybinis ar piktybinius auglius, kraujavimą į raumenis ar sąnarius ir kt. realiu laiku.	✓	✓	✗	✗
Veido odos procedūros	10	Procedūrų spektras priklausys nuo Jūsų konkrečių problemų sprendimo (rūgštinės procedūros, mezoterapija, karboksiterapija, kobido masažas, prireikus kombinuojant kelias procedūras)* Klinika su kuria bendradarbiaujame projektuose yra unikali individualiu ir holistiniu požiūriu į kiekvieną žmogų. Specialistai stengiasi suprasti ir padėti išspręsti sveikatos ir grožio problemas diagnozuojant ir skiriant tik tam žmogui reikalingas priemones ir paslaugas. O2 klinikos sveikatos ir grožio specialistai konsultuoja, diagnozuoja, atlieka laboratorinį ištyrimą diagnozuojant problemas, sudarant tik Jums labiausiai tinkamą ir rekomenduojamą grožio procedūrų ilgalaikius planus, bei rūpinsis tęstiniu sekimu ir vertinimu!	✗	✗	✓	✗
Gydytojo dermatologo konsultacija	1	Jūsų konkrečių problemų ir poreikių įvertinimas ir nustatymas, gydymo plano sudarymas, vaistų arba papildų parinkimas	✗	✗	✓	✗
Zoom susitikimai su dietiste mitybos klausimais, mitybos korekcijos, prireikus – mitybos planas	6	Jei esate pavargę nuo nuolatinės „sveikesnės“ mitybos paieškos, esate linkę laikytis dietų, pavargę nuo svorio metimo/priaugimo arba norite tiesiog sužinoti naujausius ir mokslo patvirtintus metodus mitybos moksle, susidėlioti savo ilgalaikį mitybos režimą, tai gali būti vertingiausia investicija į sveikesnę ir laimesnę save!	✓	✗	✗	✗

Paslauga	Kiekis	Aprašymas	MITYBA	MITYBA ir SPORTAS	MITYBA ir GROŽIS	MINI
Zoom susitikimai su dietiste mitybos klausimais	6	Jei esate pavargę nuo nuolatinės „sveikesnės“ mitybos paieškos, esate linkę laikytis dietų, pavargę nuo svorio metimo/priaugimo arba norite tiesiog sužinoti naujausius ir mokslo patvirtintus metodus mitybos moksle, o gal sužinoti apie mitybos niuansus sportuojant skirtingas sporto šakas, tai gali būti vertingiausia investicija į sveikesnį ir laimingesnį save!	✗	✓	✓	✗
Zoom sportas su trenere	24	Sportas tiesiai į namus! Treniruotės orientuotos į bendro fizinio paruošimo didinimą, traumų prevenciją ir sveikatos gerinimą.	✓	✓	✓	✗
LISA maistas į namus (net 4 savaitės!)	5k/sav	<p>Individualiai paskaičiuotas dienos kaloražas ir net 4 savaitės sveiko, subalansuoto ir SKANAUS maisto visai dienai tiesiai Jums į namus! Tai leis įprasti planuoti valgymus, reguliariai maitintis, suvalgyti bent minimalų rekomenduojamą dienos daržovių kiekį, sutaupyti laiko sveiko ir skanaus maisto gaminimui. Mityba sudėliota kartu su dietologu, maistas gaminamas kvalifikuotų profesionalų. O svarbiausia – užtikrinamas minimalus rekomenduojamas daržovių kiekis! Produktai gaminami atsisakant kvietinių miltų ir pridėtinio cukraus.</p> <p>Vietoj įprastų miltų, naudojami riešutų, lubinų, kokosų arba baltyminiai miltai, priklausomai nuo patiekalo. Patekalo saldumui naudojamas Steviol saldiklis. Angliavandeniai bus apskaičiuojami kartu su skaidulomis.</p> <p>Ko pasieksime su LISA meniu, kuris sudarytas bendradarbiaujant su vienas geriausių maisto į namus gamintojų „Natūralas“:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• subalansuosime cukraus kiekį kraujyje,</li> <li>• mažinsime kraujospūdį,</li> <li>• mažinsime cholesterolio kiekį,</li> <li>• gerinsime smegenų veiklą.</li> </ul> <p>Ką valgysime:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mėsą</li> <li>• žuvį</li> <li>• kiaušinius</li> <li>• pieno produktus</li> <li>• riešutus ir sėklas</li> <li>• mažai angliavandenių turinčias daržoves</li> </ul> <p>Atsisakysime projekto laikotarpiu (vėliau pamažu įtrauksime visus, išskyrus paskutinį punktą, kai pereisime nuo svorio mažinimo į svorio palaikymo režimą 5-10 savaitę, pagal kiekvieno asmeninius pokyčius ir savijautą):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cukraus produktų</li> <li>• grūdų (kviečių)</li> <li>• vaisių, išskyrus uogas</li> <li>• ankštinių</li> <li>• šakniavaisinių daržovių</li> <li>• alkoholio</li> </ul>	✓	✓	✓	✗
<b>KAINA:</b>			€ 690	€ 890	€ 960	€ 99

\* galimybė mokėti per du kartus!

\*\* Yra galimybė papildomoms paslaugoms – bėgimo treniruočių planams, asmeninėms bėgimo ir bendro fizinio treniruočių su kvalifikuotais bėgimo ir bendro fizinio paruošimo treneriais.