















# PONUKA SLUŽIEB

-  1. Nutričné konzultácie pri GIT ochoreniach
-  2. Dlhodobé programy vedené multidisciplinárnym tímom
-  3. Skupinové konzultácie a bezplatná poradňa
-  4. Webináre a workshopy



# 1. NUTRIČNÉ KONZULTÁCIE PRI GIT OCHORENIACH:



-  Funkčné poruchy trávenia, IBS (syndróm dráždivého čreva)
-  Nešpecifické črevné zápal (IBD – Crohnova choroba, ulcerózna kolitída)
-  SIBO (Syndróm bakteriálneho prerastania tenkého čreva)
-  Potravinové alergie a intolerancie
-  Celiakia, malnutrícia
-  Ochorenia žalúdka, žlčníka a pankreasu
-  Výživa pri stomii a enterálna výživa
-  Onkologické ochorenia tráviaceho traktu







## Štartovacia konzultácia – Prvé kroky po diagnóze

od  
46 €

Prichádzate od lekára s novou diagnózou a neviete, ako si poradiť s nastavením jedálnička? Hľadáte spoľahlivé informácie namiesto internetových diskusií?

### Táto konzultácia je presne pre vás:





-  30 min. rozhovor s nutričným terapeutom z lekárskej fakulty
-  Stručné a jasné vysvetlenie princípov výživy pri vašej diagnóze
-  Profesionálne a zrozumiteľne zostavené edukačné materiály k danej diagnóze priamo od našich odborníkov na výživu
-  Cenovo dostupná služba, ktorá Vám dá základ, od ktorého sa môžete odraziť

## Komplexná konzultácia – Jasný plán

od  
85 €

Hľadáte hĺbkové a individualizované riešenia vašich tráviacich ťažkostí? Potrebujete nielen informácie, ale aj komplexný pohľad a konkrétny plán krokov?

### Táto konzultácia je presne pre vás:

-  60 min. individuálne poradenstvo vedené nutričným terapeutom z lekárskej fakulty
-  Personalizované odporúčania prispôbené vášmu stavu a životnému štýlu
-  Edukačné materiály
-  Písomný akčný plán s ďalšími krokmi a odporúčaniami

## 2. DLHODOBÉ PROGRAMY A BALÍČKY

(systematická starostlivosť s jasným cieľom a podporou na každom kroku)

základný  
od 199 €

### 1. Program eliminačnej diéty krok za krokom

Už žiadne nekonečné experimenty. Spoločne krok za krokom odhalíme **problematické potraviny**, nastavíme **vyvážený jedálniček** a naučíme vás, ako **predchádzať nutričným deficitom**. Pochopíte svoje telo a eliminujete problémy s trávením.

### 2. Detská obezita pod kontrolou

Praktický program pre rodiny, ktorý kombinuje **nutričnú, psychologickú a edukačnú podporu**. Naučíte sa, ako dieťa motivovať k zmene bez prísnych diét a zákazov, aby sa **cítilo sebavedomo a spokojne** vo svojom tele.

### 3. Nutričná starostlivosť pri operácii

**Nutričný skríning** a **posúdenie aktuálneho výživového stavu** pred aj po operácii, poskytnutie odborných rád, ako podporiť hojenie, posilniť imunitu a minimalizovať riziko komplikácií.

### 4. Špecializované balíčky pri GIT ochoreniach

Ak žijete s diagnózou ako **IBD, IBS** alebo **SIBO**, viete, že to nie je jednoduché. Náš prístup nie je o jednej diéte, ale o **komplexnom riešení šitom na mieru**. Získate kontrolu nad svojimi symptómami a zlepšíte kvalitu svojho života **pod dohľadom multidisciplinárneho tímu**.

Multidisciplinárny tím tvoria výhradne **zdravotníci s vysokoškolským vzdelaním** a špecializáciami, ktoré garantujú ich odbornosť a dlhoročné skúsenosti. Viac o nás sa dozviete v sekcii '**Náš tím**'.

Kompletnú ponuku balíkov už čoskoro zverejníme.

## Pripravení začať?

**Prvý krok je bezplatný.**

Dohodnite si 20-minutovú úvodnú konzultáciu, kde preberieme vaše ciele a určíme, ako vám môžeme pomôcť.

[Dohodnúť si termín.](#)

## Ďalšie špecializované konzultácie s odborníkmi:



### Farmakologická podpora

Konzultácia s farmaceutom vám pomôže zorientovať sa v doplnkoch stravy, vyhnúť sa nežiaducim interakciám a vybrať to, čo má naozaj zmysel.



### Psychologické poradenstvo

Pretože trávenie a psychika sú prepojené. Naučte sa zvládať stres, lepšie pracovať s obmedzeniami v strave a cítiť sa spokojnejšie vo vlastnom tele.



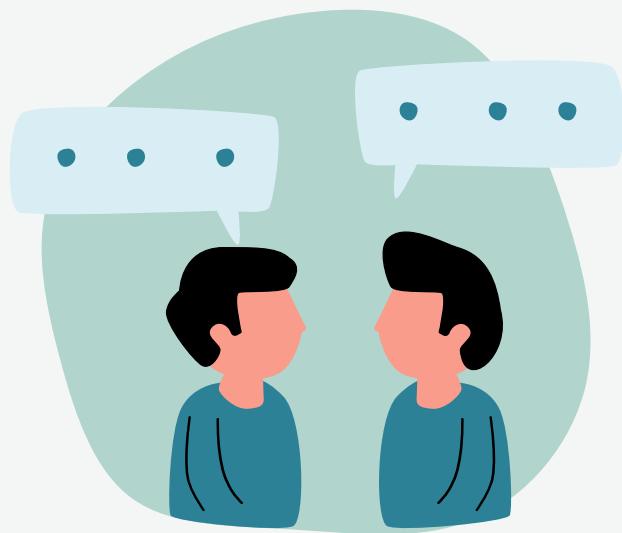
### Guthery & Chuť žiť

Ak si váš stav vyžaduje veľké množstvo obmedzení, čo môže viesť k úzkostiam zo stravy, spolupracujeme s odborníkmi z organizácie Chuť žiť, aby sa vám dostalo vysoko profesionálnej starostlivosti.

### 3. DVOJITÁ BEZPLATNÁ PODPORA

Získajte navigáciu a overené rady!

**Ponúkame Vám dve úrovne pomoci,  
aby ste sa už nemuseli strácať v informáciách:**



#### **Všeobecná Poradňa (Web Guthery)**

Ste na začiatku a potrebujete len rýchlu navigáciu?  
Hľadáte overenú radu o tom, akým smerom sa vydať? Táto  
poradňa na našej hlavnej stránke je Váš štartovací bod.



#### **Farmaceutická Poradňa (Guthery Shop)**

Máte konkrétnu otázku o doplnkoch, či prevencii? Náš  
farmaceutický tím Vám poskytne rýchle a odborné rady,  
stačí len vyplniť formulár.

*Upozornenie: Tieto poradne Vám poskytnú rýchle a všeobecné rady v rámci ich zamerania. Ak však potrebujete komplexné a individuálne riešenie, ktoré zohľadňuje Vašu konkrétnu diagnózu, lieky a detailný plán suplementácie, prosíme Vás, objednajte sa na individuálnu konzultáciu.*

## 4. SKUPINOVÉ KONZULTÁCIE A WORKSHOPY

Termíny uverejňujeme na našom Instagrame  
alebo priamo v rezervačnom formulári.



### Tematické skupinové stretnutia

Zamerané na konkrétne diagnózy (HIT, SIBO, IBD) – získajte odborné odpovede, inšpiráciu a najmä vedomie, že v tom nie ste sami.



### Workshopy pre rodiny a blízkych

Ako variť a žiť s gastrointestinálnou diagnózou, ako podporiť dieťa či partnera – praktické rady, ktoré uľahčia každodenný život.



### Edukačné skupiny

Spojenie výživy, psychológie a farmakologickej podpory – pre hlbšie pochopenie vlastného zdravia a lepšie výsledky v praxi.