

Szakértelemmel a sporttáplálkozásban a kiváló eredményekért!

Somogyi - Kovács Anita, jogi szakokleveles dietetikus, élelmezés-, és táplálkozás-egészségügyi, és egészségfejlesztési szakértő vagyok.

A szakma, - Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége és tagjai

- 2010-ben a 2009.év Terápiás Dietetikusanak választott meg.

Jelenleg az MDOSZ Etikai bizottságának az elnöki posztját töltöm be.

Elérhetőségem: Tel: +3670-213-76-64, email: anitadieta@gmail.com

Több mint 25 év gyakorlattal, közel 10 éve dolgozom sportolókkal az adott sportágukra szabottan, figyelembe véve a sportoló egészségügyi állapotát, és a sportáguk művelésekor felmerülő problémákat (befogyasztás, savasodás, izomgörcsök, műtét utáni rehabilitáció, stb....). Tihanyi Andrással is több évig dolgoztunk közösen sportolókkal, és részt vettem a Sportágspecifikus sporttáplálkozás című könyvének a megírásában (Klima Anita volt a nevem). Sporttáplálkozási előadásokon előadóként vettem részt, pl.: 2017.02.10-12. Ergogenic Sports Nutrition - GPTCA C-szint edzői tanfolyamon és konferencián!

Céлом, hogy a sportolók számára nagy rugalmassággal tudjak dietetikai szaktanácsadással támogatást nyújtani, hogy sportágukban kiteljesedhessenek, és a lehetőség szerinti legjobb eredményeket érhessék el.

Hazánkban elsőként végeztem el dietetikusként a jogi szakokleveles egészségügyi szakember jogi képzést, és 2016-tól jogi szakokleveles dietetikusként dolgozom. Így abszolút értem, elfogadom és tiszteletben tartom a sportolók titoktartásra való reális igényét, mind amellet, hogy rám (és minden más egészségügyi dolgozóra is) vonatkozik az 1997.évi CLIV. Eü törvény. https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99700154.TV

A dietetikai szaktanácsadás Budapesten zajlik - más településen végzett munka plusz költséggel megoldható.

A dietetikai szaktanácsadás költsége (minden esetben számlázással történik) élsportolók számára szövetségekben elszámoltatható lehet, illetve egészségpénztári tagságra is kiállítható a számlám.

Minden esetben személyre, problémákra szabottan történik a dietetikai szaktanácsadás! Igény szerint működik a kontroll kapcsolattartás (korlátlan email munkanapokon, és 0-24 órás telefonügyelet, de sms nem!) az egyénileg megválasztott időpontban történő személyes kontrollig!

A dietetikai szaktanácsadás sportcsapatok részére:

igény felmérés után, rugalmasan, megegyezés szerint történik!

Sporttáplálkozás témakörben előadás megtartása:

igény felmérés után, rugalmasan, megegyezés szerint történik!

A dietetikai szaktanácsadás menete, amely figyelembe veszi, hogy a sportolónak kevés ideje van:

- 1, A sportoló akár telefonos egyeztetés után, email-n bejelentkezik
- 2, Számos adatot fogok kérni, továbbá sporttáplálkozási naplót, és edzésprogramot is.
- 3, A beérkezett anyagokat, adatokat kielemezem, és elkészítek egy alap Táplálkozási ajánlást+ edzésekhez időzített egyénre szabott étrendet (ez kb: 6-10 munkaóra).
- 4, Időpontot egyeztetünk a sportolóval (vagy törvényes képviselőjével), hogy mikor tudjuk megtartani a személyes dietetikai szaktanácsadást.
- 5, A személyes dietetikai szaktanácsadáson történik:
Speciális, 4 ponton mérő testösszetétel mérővel történő mérések:
 - BMI, testtömeg index mérés, testzsír, viscerális zsír, testizom és egyéb paraméterek mérése,
 - pontosítunk egyes felmerülő kérdéseket a Táplálkozási anamnézis átbeszélésével,
 - javasolt ételkészítési technikák és élelmiszerek bemutatása is történik,
 - véglegesítem az alap Táplálkozási ajánlást, receptekkel + edzésekhez időzített egyénre szabott étrendet, amelyet kinyomtatok, aláírok, és dossziéba rendezve megkapja a sportoló (ez kb 1,5-2 óra).
- 6, A személyes dietetikai szaktanácsadás kiterjed:
 - testösszetétel optimalizálására
 - a sportoló egészségügyi állapotának megfelelő speciális diétájára
 - az esetlegesen szükségszerű étrend-kiegészítők javaslatára (forgalmazás, vásárlás a dietetikai szaktanácsadáson nincs, nem vagyok egyetlen termékforgalmazó megbízottja sem)
 - doppingolás elkerülése élelmiszer és étrend-kiegészítők ajánlásakor (bár nem szabad elfelejteni, hogy mindig a sportoló a felelős a doppingolásért!).
- 7, Igény szerinti folyamatos kontroll korlátlan email munkanapokon, és 0-24 órás telefonügyelet, de sms nem!
- 8, A sportoló egyéni igénye szerinti személyes kontroll további egyeztetés után.
- 9, A fenti dietetikai szaktanácsadás összege 50 000 HUF+0% ÁFA, egyes problémák, nehézségek - például ételallergiák, speciális táplálkozási szokások, ezt növelhetik.
- 10, Igény és megegyezés szerint versenyeken, mérkőzéseken való személyes dietetikai támogatásban is rendelkezésre állok!