

GABINET FIZJOTERAPII I DIETETYKI

Oferta i Pakiety Terapeutyczne · www.activmed.net

Fizjoterapia i dietetyka dla całej rodziny. Pomagamy osobom z bólem i problemami narządu ruchu, kobietom w ciąży i po porodzie, pacjentkom z dolegliwościami uroginekologicznymi oraz dzieciom — od noworodków po nastolatki. Prowadzimy Cię przez cały proces, spokojnie i bez presji.

Rezerwacja: umów wizytę online na www.activmed.net

FIZJOTERAPIA

Terapia bólu i narządu ruchu — dla dorosłych, a także dzieci, mam i kobiet w ciąży. Już na pierwszej wizycie diagnozujemy i zaczynamy leczyć.

Wizyta Terapeutyczna

Pełna wizyta fizjoterapeutyczna: diagnostyka funkcjonalna, terapia oraz indywidualny Plan Programu Naprawczego. Szukamy przyczyny i pracujemy nad zmniejszeniem bólu i dolegliwości — diagnozujemy i stosujemy terapię.

200 zł

Indywidualny Program Naprawczy 5×

Pięć wizyt w korzystniejszej cenie (180 zł za wizytę). Pełny proces: redukcja bólu i dolegliwości, terapia przyczyny oraz nauka prawidłowych wzorców ruchu, które zapobiegają nawrotom.

900 zł

FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA — STREFA KOBIET

Zajmujemy się krępującymi, często wstydliwymi problemami, m.in.: nietrzymaniem moczu, bolesnymi miesiączkami, obniżeniem mięśni dna miednicy, bolesnymi stosunkami oraz terapią blizn (po cięciu cesarskim i nacięciu krocza). Wspieramy kobiety w ciąży (w tym przygotowanie do porodu), po porodzie (bezpieczny powrót do formy) oraz w okresie menopauzy — dyskretnie, z empatią i pełnym poczuciem bezpieczeństwa.

Wizyta Fizjoterapii Uroginekologicznej — pierwsza wizyta

Pełna wizyta uroginekologiczna: dyskretna diagnostyka i terapia. Już na pierwszym spotkaniu szukamy przyczyny dolegliwości i rozpoczynamy leczenie — spokojnie, z empatią i pełnym poczuciem bezpieczeństwa.

220 zł

Wizyta Fizjoterapii Uroginekologicznej — kolejna wizyta

Kontynuacja terapii: ocena aktualnego stanu pacjentki i efektów dotychczasowej pracy, a następnie dalsza terapia dopasowana do postępów. Krok po kroku pomagamy wrócić do pełnego komfortu i sprawności.

200 zł

Program Świadomej Kobiety 5×

Pięć wizyt fizjoterapii uroginekologicznej w korzystniejszej cenie (180 zł za wizytę). Pełny proces terapeutyczny, który pomaga wrócić do pełnej sprawności i pozbyć się krępujących dolegliwości — spokojnie, we własnym tempie.

900 zł

FIZJOTERAPIA DZIECIĘCA

Dla noworodków, niemowląt i dzieci starszych. Pracujemy wieloma metodami dopasowanymi do wieku i potrzeb dziecka — od wspierania prawidłowego rozwoju, po korekcję wad postawy i skolioz.

Wizyta Fizjoterapii Dziecięcej — pierwsza wizyta

Pełna wizyta dla noworodka, niemowlęcia lub starszego dziecka: diagnostyka rozwoju i terapia dopasowana do wieku. Podczas pierwszej wizyty przedstawiamy również rodzicowi postępowanie poza gabinetem — proste wskazówki i ćwiczenia do domu, które wspierają efekty terapii. Pracujemy metodami wspierającymi prawidłowy rozwój i korygującymi wady postawy.

220 zł

Kolejna wizyta

Kontynuacja terapii dziecka: praca nad prawidłowym wzorcem ruchu, postawą i napięciem mięśniowym, dopasowana do postępów małego pacjenta.

200 zł

Program Fizjoterapii Dziecięcej 5×

Pięć wizyt w korzystniejszej cenie (180 zł za wizytę). Spójny proces terapii: wsparcie prawidłowego rozwoju i korekcja wad postawy w jednym planie.

900 zł

Fizjoterapia Dziecięca — Pełna Opieka 10×

Dziesięć wizyt — bo fizjoterapia to proces. Ten pakiet to najlepszy wybór w terapii neurorozwojowej, skolioz i wad postawy. Najniższa cena za wizytę — 170 zł.

1700 zł

Potrzebujesz też wsparcia żywieniowego? Pakiet „Zdrowy Rozwój Dziecka 360°” łączy terapię ruchową dziecka z prowadzeniem dietetycznym — komplet opieki już od **1490 zł** (patrz: pakiety łączone).

DIETETYKA I ŻYWIENIE

Dla dzieci, dorosłych, mam i kobiet w ciąży — od pojedynczej konsultacji po pełne prowadzenie.

Konsultacja pierwsza (do 60 min)

Wywiad, analiza nawyków i wyników badań, wyznaczenie celów i mapy zmian dopasowanych do trybu życia, możliwości i celów — bez presji i z pełnym komfortem.

200 zł

Konsultacja kontrolna (30 min)

Weryfikacja postępów, rozwiązywanie bieżących wyzwań i podtrzymanie motywacji.

150 zł

Indywidualny Plan Żywniowy — jadłospis 7-dniowy

Smaczny, zbilansowany plan pod wyniki i ewentualne schorzenia. Szybkie i proste posiłki.

300 zł

Plan Żywniowy specjalistyczny — jadłospis 7-dniowy

Przypadki wymagające: diety kliniczne, żywienie w ciąży, laktacji i u dziecka.

350 zł

Opieka dietetyczna (1 miesiąc)

Pełne prowadzenie przez miesiąc: konsultacja wstępna i kontrolna, indywidualny jadłospis 7-dniowy, 6–8 wymiennych posiłków w trakcie miesiąca (modyfikacje na bieżąco wg potrzeby) oraz stały kontakt.

650 zł

Opieka 3-miesięczna (Abonament Premium)

90 dni ciągłego wsparcia: 4 wizyty (wstępna + 3 kontrolne), 3 jadłospisy 7-dniowe (nowy co 4 tygodnie), bieżące modyfikacje i stały kontakt.

490 zł/mc
1470 zł

Pakiet „Zmiana Nawyków” (5 konsultacji)

Praca nad relacją z jedzeniem i wybiórczością, prowadzenie edukacyjne. Jadłospis dopasowany indywidualnie lub wprowadzanie zmian żywieniowych w konkretnych odstępach czasu — w zależności od potrzeby.

750 zł

Pakiet „Rodzinny Stół” (rodzic + dziecko)

Jeden wspólny plan dla rodzica i dziecka — gotujecie raz, jecie razem. Jedno menu i jedne zakupy, a porcje i makroskładniki rozpisujemy osobno dla każdej osoby (ta sama potrawa, różne ilości).

- konsultacja wstępna i kontrolna + stały kontakt,
- wspólny jadłospis na 7 dni z listą zamienników,
- każda dodatkowa osoba: dopłata 200 zł (kolejny profil żywieniowy).

850 zł

To rodzic decyduje, co trafia na talerz dziecka — a dziecko uczy się jedzenia, naśladując rodzica. Najtrwalsza zmiana zaczyna się od wspólnego stołu: gotujecie raz, jecie razem, bez walki przy stole i bez dwóch osobnych posiłków. Zdrowe nawyki, które zostają na całe życie — bo budujecie je razem.

DLA PRZYSZŁEJ MAMY

Kaloryczność, zachcianki i potrzeby zmieniają się na każdym etapie ciąży — jeden jadłospis na całą ciążę to za mało. Dlatego prowadzimy Cię etapami, a plan żyje razem z Tobą.

Jak prowadzimy Cię w ciąży: na każdy trymestr otrzymujesz indywidualny jadłospis, bank dodatkowych przepisów (słodkie i słone — do wyboru wg Twoich zachcianek) oraz naukę korzystania z listy zamienników, dzięki której łatwo modyfikujesz posiłki samodzielnie. W połowie każdego trymestru dopasowujemy zestaw posiłków na nowo, a między spotkaniami masz stały kontakt przez WhatsApp.

MAMA — Wejście w wybraną fazę — wsparcie żywieniowe na jednym, wybranym etapie.

MAMA — Pełna Droga — pełne prowadzenie od rozpoczęcia starań aż do ok. 2 miesięcy po porodzie.

	NA POCZĄTEK	PEŁNE PROWADZENIE — REKOMENDOWANE PRZEZ DIETETYKA ★
	MAMA — Wejście w wybraną fazę	MAMA — Pełna Droga
	450 zł <i>jednorazowo (cena stała)</i>	2470 zł 190 zł/mc × 13 mies.
Jadłospis na trymestr / etap	1	na każdy etap
Bank przepisów (słodkie / słone)	—	✓
Lista zamienników + nauka	—	✓
Modyfikacja posiłków w połowie etapu	—	✓
Kontakt WhatsApp na bieżąco	—	✓
Możliwość zawieszenia na 1 miesiąc	—	✓
Czas opieki	jednorazowo	od starań do ~2 mies. po porodzie

Najlepszy wybór: MAMA — Pełna Droga prowadzi Cię od rozpoczęcia starań aż do ok. 2 miesięcy po porodzie — pełne prowadzenie przez niemal cały rok. To ok. 190 zł miesięcznie, z planem, który nadąża za Twoimi zachciankami. Płatność możesz rozłożyć na raty, a współpracę zawiesić na 1 miesiąc, gdy zajdzie taka potrzeba.

Maksymalny czas na wykorzystanie wszystkich usług pakietu „MAMA — Pełna Droga”: 24 miesiące od dnia zakupu.

PAKIETY ŁĄCZONE — FIZJOTERAPIA + DIETETYKA

Najwięcej efektu w jednym, spójnym planie prowadzonym przez dwie specjalistki.

Dla Mamy po porodzie

Twoje ciało po porodzie potrzebuje opieki i komfortu. Fizjoterapeutka zadba o Twoje ciało, dietetyczka o regenerację i energię — wszystko to w jednym planie.

MAMA 360° Start — pierwsze spotkanie z dwiema specjalistkami i wspólny plan działania.

Świadoma Mama 360° — kompleksowy program regeneracji okołoporodowej: terapia ciała + odżywienie organizmu.

MAMA 360° Pełna Opieka — pełne, prowadzone za rękę 3-miesięczne prowadzenie po porodzie.

	NA POCZĄTEK	NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANY	REKOMENDOWANY PRZECZ SPECJALISTKĘ ★
	MAMA 360° Start	Świadoma Mama 360°	MAMA 360° Pełna Opieka
	650 zł	1490 zł	2070 zł
	pojedyncze wizyty	cena stała	690 zł/mc
Wizyty uroginekologiczne	1	5	5
Wizyty dietetyczne	1	2	4
Indywidualny jadłospis	1	1	3
Stały kontakt z dietetykiem	—	—	✓
Czas opieki	pojedyncze wizyty	ok. 6–8 tygodni	pełna opieka 3 mies.
Wspólny plan 2 specjalistek	✓	✓	✓

Najlepszy wybór: To wariant, który najczęściej rekomendujemy: za ok. +600 zł względem Świadomej Mamy dostajesz 2× więcej wizyt dietetycznych, 3 jadłospisy zamiast jednego i stały kontakt przez całe 3 miesiące — pełne prowadzenie i najlepszy, trwały efekt.

Dla Dziecka — terapia + zdrowe nawyki

Liczy się prawidłowy rozwój, energia i dobre nawyki na lata. Łączymy terapię ruchową z prowadzeniem żywieniowym — bez stresu, jako wsparcie całej rodziny.

Zdrowy Rozwój Dziecka 360° — terapia ruchowa dziecka + prowadzenie żywieniowe w jednym planie.

Zdrowy Rozwój Dziecka 360° — Pełna Opieka — pełne 3-miesięczne wsparcie rozwoju i nawyków całej rodziny.

	NA POCZĄTEK	REKOMENDOWANY PRZECZ SPECJALISTÓW ★
	Zdrowy Rozwój Dziecka 360°	Zdrowy Rozwój Dziecka 360° — Pełna Opieka
	1490 zł	2070 zł
	cena stała	690 zł/mc
Wizyty fizjoterapii	5	5
Wizyty dietetyczne	2	4
Indywidualny jadłospis	1	3
Stały kontakt z dietetykiem	—	✓
Czas opieki	ok. 6–8 tygodni	pełna opieka 3 mies.

Najlepszy wybór: To wariant, który rekomendują nasze specjalistki: 2× więcej wizyt dietetycznych, 3 jadłospisy i stały kontakt — pełne, 3-miesięczne prowadzenie rozwoju dziecka i trwała zmiana nawyków całej rodziny.

JAK WYBRAĆ NAJLEPSZĄ USŁUGĘ DLA SIEBIE LUB SWOJEGO DZIECKA?

Krótki drogowskaz — znajdź swoją sytuację i zobacz, co wybierają osoby takie jak Ty.

Masz ból lub problem z narządem ruchu i chcesz po prostu zacząć

Umów **Wizytę Terapeutyczną**. Jeśli ból trwa dłużej niż kilka dni albo wraca, prawdziwy efekt daje proces — dlatego większość pacjentów wybiera od razu **Indywidualny Program Naprawczy 5x**: niższa cena za wizytę i pewność, że ból nie wróci po pierwszej uldze.

Jesteś kobietą z krępującym problemem (nietrzymanie moczu, ból, dyskomfort)

Zacznij od **Wizyty Fizjoterapii Uroginekologicznej** — dyskretnie i bezpiecznie. Te dolegliwości rzadko mijają po jednym spotkaniu, dlatego najczęstszym wyborem jest **Program Świadomej Kobiety 5x** — pełny proces, który realnie rozwiązuje problem, a nie tylko go łagodzi.

Jesteś po porodzie — chcesz zadbać o ciało kompleksowo ★ najczęstszy wybór

Chcesz nas poznać — **MAMA 360° Start**. Zależy Ci na efekcie — **Świadoma Mama 360°** (wybór większości pacjentek). A gdy chcesz zrobić to porządnie, raz a dobrze — **MAMA 360° Pełna Opieka**: za niewielką dopłatę 2x więcej wizyt dietetycznych, 3 jadłospisy i stały kontakt przez 3 miesiące.

Szukasz pomocy dla dziecka

Jeden konkretny problem — **Wizyta Fizjoterapii Dziecięcej**; przy dłuższym procesie **Pełna Opieka 10x**. Chcesz zadbać całościowo (ruch + zdrowe nawyki) — **Zdrowy Rozwój Dziecka 360°**, a pełne 3-miesięczne prowadzenie to **Zdrowy Rozwój Dziecka 360° — Pełna Opieka**.

Chcesz zmienić nawyki całej rodziny

Wybierz **Pakiet „Rodzinny Stół”** — jeden wspólny jadłospis dla dziecka i rodzica. Dziecko uczy się jedzenia, naśladując Ciebie, a wspólny stół to najprostsza droga do trwałej zmiany — bez gotowania dwóch osobnych posiłków.

Złota zasada

W fizjoterapii i dietetyce efekt buduje się w czasie. Pojedyncza wizyta przynosi ulgę — proces przynosi trwałą zmianę. Dlatego pakiety są tańsze w przeliczeniu na wizytę i prowadzą Cię za rękę aż do celu.

DOBRCZE WIEDZIEĆ

- **Pakiet to proces, nie pojedyncza wizyta.** Efekt buduje się w czasie — pakiety prowadzą Cię od początku do końca.
- **Jadłospis zmienia się razem z Tobą.** Po porodzie i w ciąży potrzeby zmieniają się co etap — dlatego w pełnych pakietach plan jest aktualizowany.
- **Duże programy rozłożysz na etapy.** Przy „Pełnej Drodze” i „Pełnej Opiece” płatność można podzielić.
- **Rezerwacja z przedpłatą.** Termin potwierdzamy po opłaceniu online — jest pewny, a my w pełni poświęcamy ten czas Tobie.

METODY, KTÓRYMI PRACUJEMY

Dobieramy metodę do pacjenta, nie odwrotnie — łączymy sprawdzone techniki w jeden, skuteczny plan.

W terapii dorosłych i leczeniu bólu

- **Terapia manualna** — praca ze stawami i tkankami miękkimi, przywracanie ruchomości i redukcja bólu.
- **PNF** — terapia oparta na naturalnych wzorcach ruchowych, poprawiająca funkcję i jakość ruchu.
- **DNS** (dynamiczna stabilizacja nerwowo-mięśniowa) — nauka prawidłowych wzorców ruchu i stabilizacji ciała.
- **Suche igłowanie (dry needling)** — punktowe rozluźnianie napiętych pasm i punktów spustowych w mięśniach.
- **Terapia narzędziowa (IASTM)** — praca na tkankach specjalnymi narzędziami; poprawia ślizg tkanek i regenerację.
- **Masaż tkanek głębokich** — rozluźnienie głęboko położonych napięć mięśniowych.
- **Kinesiotaping** — elastyczne plastrowanie wspierające mięśnie i stawy bez ograniczania ruchu.
- **Trening medyczny** — kontrolowane ćwiczenia wzmacniające i prewencja nawrotów bólu.
- **Pinoterapia** — praca specjalnymi narzędziami (pinami) na skórze, powięzi i okostnej; pobudza krążenie, rozluźnia napięcia mięśniowo-powięziowe i wspomaga redukcję bólu.

W terapii dzieci (noworodki, niemowlęta, dzieci starsze)

- **Terapia neurotaktylna** — stymulacja wspierająca dojrzewanie układu nerwowego i rozwój motoryczny dziecka.
- **Masaż Shantala** — delikatny masaż niemowląt wspierający rozwój, wyciszenie i budowanie więzi z rodzicem.
- **Zoga w pediatrii** — praca z powięzią i napięciem tkanek, wspierająca prawidłową postawę i swobodę ruchu.
- **PNF i metody neurorozwojowe** — wspieranie prawidłowego rozwoju ruchowego oraz korekcja wad postawy, dopasowane do wieku dziecka.

W strefie kobiet i dietetyce

- **Terapia uroginekologiczna** — m.in.: nietrzymanie moczu, obniżenie mięśni dna miednicy, bolesne miesiączki, bolesne stosunki, rozejście mięśnia prostego brzucha, terapia blizn; wsparcie kobiet w ciąży i po porodzie.
- **Dietetyka kliniczna i żywienie** — dzieci, dorosłych, kobiet w ciąży i po porodzie, m.in.: Hashimoto, insulinooporność, wybiórczość żywieniowa, otyłość, niedowaga, cukrzyca ciążowa i wiele więcej.