

Консультации ЗОЖ эксперта



Что это: помощь в решении вопросов поддержания и сохранения здоровья

- Составить план питания, скорректировать вес
- Подобрать программу физической нагрузки
- Нормализация сна
- Повышение иммунитета
- Восстановления после тяжелых заболеваний
- Разобраться с приемом витаминов и БАДов

Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между клиентом и ЗОЖ экспертом



Продолжительность консультации до 50 минут.

Форма консультации:

устная беседа по телефону, видео-звонку или чате в мобильном приложении



Сертифицированные health-коучи и нутрициологи

Кто оказывает консультации:

Врачи-терапевты с квалификацией по интегративной медицине (имеют право давать консультации по оздоровлению)

Результат услуги: формирование представления о здоровом образе жизни, инструментах и способах достижения своих фитнес-целей. Рекомендации по поддержанию и улучшению здоровья, самочувствия, уровня энергии.



консультация нутрициолога по питанию



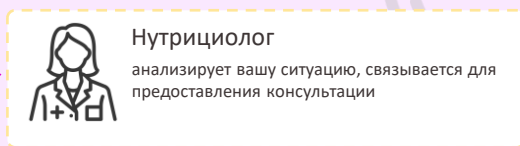
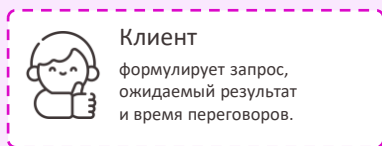
Что это: консультация по ведению здорового образа жизни, оптимальному питанию и водному режиму

Примеры ситуаций:

- Разработка индивидуального плана питания, поддержка при похудении.
- Помощь в выборе продуктов: если вы хотите изменить свой рацион питания, но не знаете, какие продукты следует выбирать.
- Обучение правильному приему пищи: многие люди не знают, как правильно употреблять пищу для того, чтобы получить максимальную пользу от нее.
- Решение проблем со здоровьем: если у вас есть определенные заболевания (например, диабет или гипертония).
- Разработка индивидуального плана питания.
- Профилактика заболеваний: правильное питание является одним из самых эффективных способов профилактики различных заболеваний.

Как проходит консультация:

В форме беседы-диалога между клиентом и нутрициологом.



Диалог записывается для повторного использования

Форма консультации:

устная беседа по телефону и по видеосвязи длительностью до 50 минут

Кто оказывает консультации:

Сертифицированные врачи, диетологи и нутрициологи с опытом работы от 3-х лет

Результат услуги: улучшение здоровья и благополучия клиента через оптимизацию его рациона питания.



Гайды ЗОЖ



Что это: руководство для самостоятельного изучения вопросов поддержания и сохранения здоровья по разделам:

- **Оптимальное и здоровое питание**

Материалы раздела помогут разобраться в принципах здорового питания, узнать, какие продукты полезны, а какие стоит ограничить, чтобы поддерживать свое здоровье и иммунитет.

- **Набор и снижение веса**

Гайды содержат советы по правильному подходу к набору или снижению веса, рекомендации по питанию, физической активности и образу жизни.

- **Сон и восстановление**

Информация о том, как правильный сон влияет на здоровье и общее самочувствие, а также советы по созданию комфортной атмосферы для отдыха.

- **Движение и энергия**

Материалы в разделе дадут рекомендации по физической активности, ее роли в поддержании здоровья и энергии, а также простые, практические упражнения для повседневной жизни.

- **Здоровые и вредные привычки**

Информация поможет в избавлении от вредных привычек, таких как курение или чрезмерное употребление алкоголя, и формирование здоровых привычек для поддержания общего благополучия.

Как проходит консультация:

Гайды доступны для скачивания в мобильном приложении



Результат услуги: формирование представления о здоровом образе жизни, инструментах и способах достижения своих целей на пути ЗОЖ.

Рекомендации по поддержанию и улучшению здоровья, самочувствия, уровня энергии





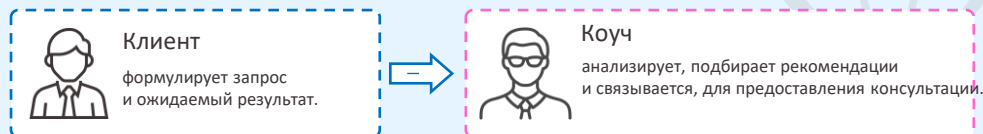
Коучинг по вредным и здоровым привычкам

Что это: консультация коуча по понятиям и принципам формирования привычек

- Отказаться от курения
- Подобрать полезные перекусы
- Наладить питьевой режим
- Перестать переедать на ночь
- Восстановить режим сна

Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между клиентом и коучем



Продолжительность консультации – до 50 минут.

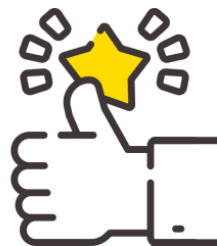
Форма консультации:

устная беседа по телефону, видеозвонку или чате в мобильном приложении .

Кто оказывает консультации:

Сертифицированные ICF коучи, с опытом личного консультирования от 3-х лет

Результат услуги: формирование плана, поиск мотивации закрепления полезной или избавления от вредной привычек.



Устная консультация врача



Что это: помощь врача по любым вопросам и состояниям здоровья устно 24/7

- Подбор препаратов и аналогов
- 2-е мнение по назначенному лечению
- Стандарт и схемы лечения по симптомам

Основные специализации:



педиатрия



гинекология



дерматология

●●● Более 40 узких специализаций, в т.ч.: хирургия, наркология, психиатрия, кардиология, травматология, рентгенология и т.п.

За исключением: генетика, эпилептология, судорология, репродуктология, детские - онкология, нейрохирургия, гематология.

Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между клиентом и врачом



Клиент

формулирует запрос и ожидаемый результат, прикрепляет документы, анализы, выписки



Врач

анализирует, подбирает рекомендации и связывается, для предоставления консультации.

Форма консультации:

устная беседа по телефону, видео-звонку или чате в мобильном приложении.

Кто оказывает консультации:

Врачи общей практики и узких специализаций, с высшим медицинским образованием и практикой от 10 лет.

Результат услуги примеры практики применения:
Информация о заболевании, его профилактике и методах лечения. Рекомендации по лечению, изменению образа жизни, дополнительных исследованиях





Медориентирование

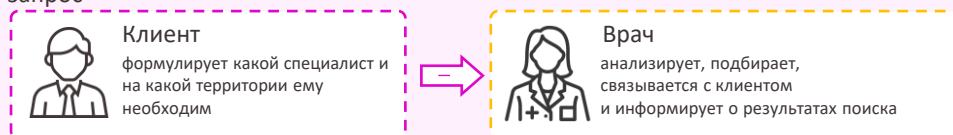
Что это: консультацию по подбору лечащего врача и места лечения в России

Примеры ситуаций:

- Подобрать стоматолога для установки брекетов
- Подбор клиник для прохождения чек-апа организма
- Подбор контактов детских хирургов
- Перечень аллергологических центров города

Как проходит консультация:

В форме предоставления клиенту информации в устной или письменной форме на его запрос



Для получения Услуги необходимо:

- ⚠️ Обратиться за услугой ранее предполагаемой даты посещения специалиста

Диалог записывается для повторного использования

Форма консультации:

устная беседа по телефону или письменно в мобильном приложении

Кто оказывает консультации:

Врачи с высшим медицинским образованием

Результат услуги: консультация по подбору лечащего врача и места лечения в России в устной или письменной форме



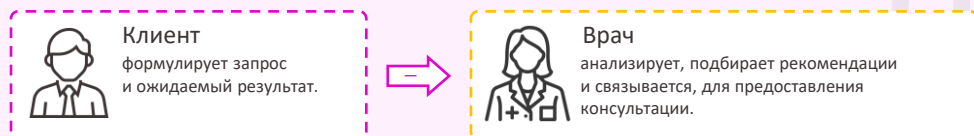


Сервис «Аптека»

Что это: консультация врача о наиболее эффективных лечебных препаратах по имеющимся персональным показаниям и симптомам, проверка лекарств на наличие в списке забракованных, подбор допущенного в оборот аналога

Как проходит консультация:

В формате диалога-беседы между клиентом и врачом



Диалог записывается для повторного прослушивания

Форма консультации:

устная беседа по телефону, видео-звонку или чате в мобильном приложении.

Кто оказывает консультации:

Врачи общей практики и узких специальностей, с высшим медицинским образованием и практикой от 10 лет.

Результат услуги: получение полной и достоверной информации о наиболее подходящих для ситуации клиента препаратах.





Защита ПИТОМЦА

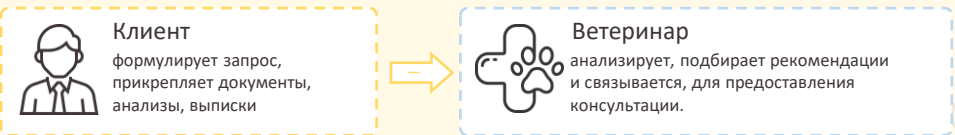
Что это: помощь ветеринара с любым вопросом по состоянию животного к специалистам

Примеры ситуаций:

- Как правильно кормить щенка – мопса для баланса витаминов
- Когда нужно делать прививки
- ❓ Собака уколола лапу на прогулке, что делать?
- ❓ Попугай начал меньше есть, в чем может быть причина?
- ❓ Прописали витамины, точно ли их можно давать моему щенку?

Как проходит консультация:

В формате -беседы между клиентом и ветеринаром



Для получения Услуги необходимо:

- ❗ Обязательно при обращении в службу указать породу, пол, возраст и кличку животного;

Диалог записывается для повторного прослушивания

Форма консультации:
устная беседа по телефону.

Кто оказывает консультации:
Практикующие ветеринары с высшим медицинским образованием

Результат услуги: устная консультация по состоянию животного, назначенному лечению и поставленным диагнозам.

