

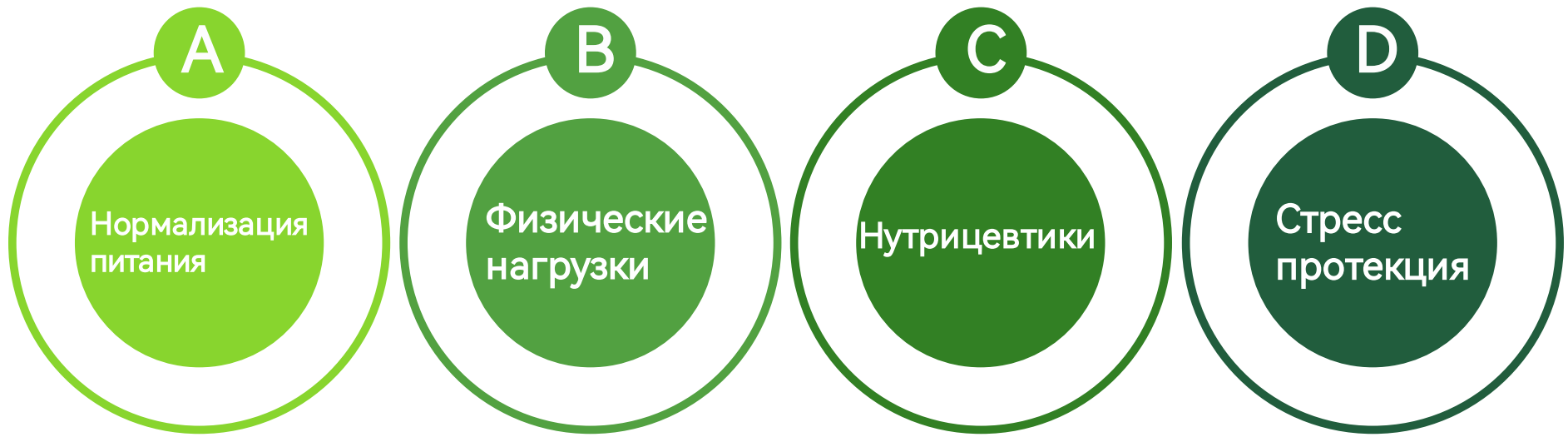
A decorative border of various tropical leaves and plants, including palm fronds, monstera leaves, and aloe vera, framing the central text.

Сорокина Анастасия Павловна

Превентивная и функциональная
медицина. Нутрициология. Anti-age.



Сферы работы



Взаимодействие

Изменения пищевых привычек

Не диета, а индивидуально подобранные принципы питания



Физические упражнения

Персонально подобранные стили занятий + онлайн-тренировки



Саплиментарная поддержка (витамины)

Исходя из ваших целей и потребностей организма



Стресс-протекция

Наша цель – не временное снятие симптомов, а поддержка биохимических процессов



Генетический тест

Расшифровка не только анализов, но и наследственных рисков – рекомендации по профилактике



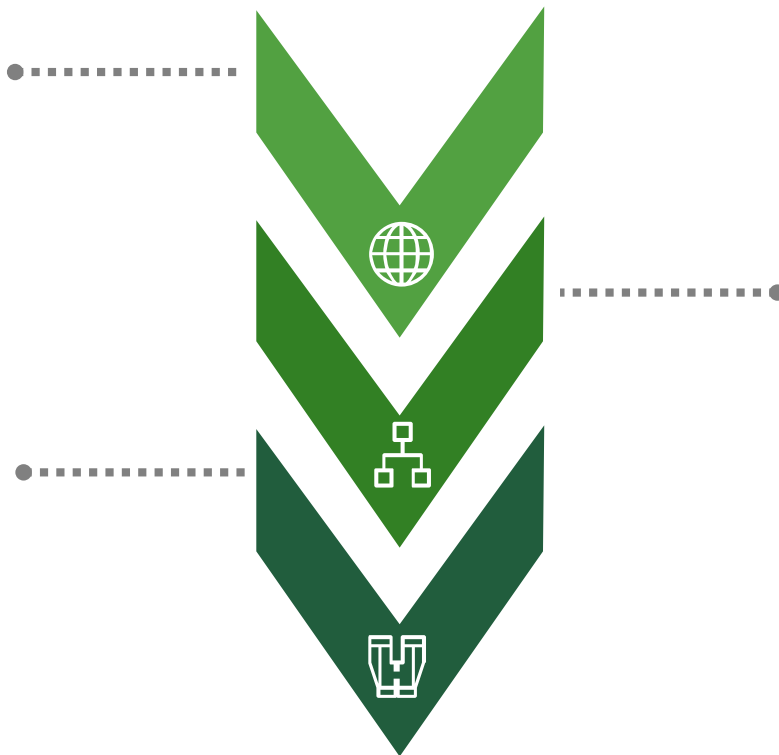
Этапы работы

Заполнение опросника + сдача анализов

После заполнения анкеты я
присылаю список
рекомендованных к сдаче
анализов.

Сопровождение / обратная связь

Самая важная и необходимая
часть нашего взаимодействия.



Консультация

Расшифровка анализов +
необходимая коррекция в
питании, образе жизни + схема
приема нутрицевтиков.



Форма взаимодействия

Консультация

Рекомендации + их объяснение
присылаются в формате PDF +
аудиозаписи, с возможностью
сохранения всех материалов
работы в TELEGRAM.



Часы работы

7:00 – 21:00 по МСК

Стоимость

Консультация + ведение в течение 1 месяца

8000 рублей, продление
4000/месяц

Корректировка дефицитов + обратная связь

Анализы + нутрицевтики +
краткие рекомендации
изменений в питании
6000 рублей

Срочная консультация

2500 рублей



Подготовка к беременности

Анализы + нутрицевтики +
ведение в течение 1 месяца
13000 рублей, продление
5000/месяц

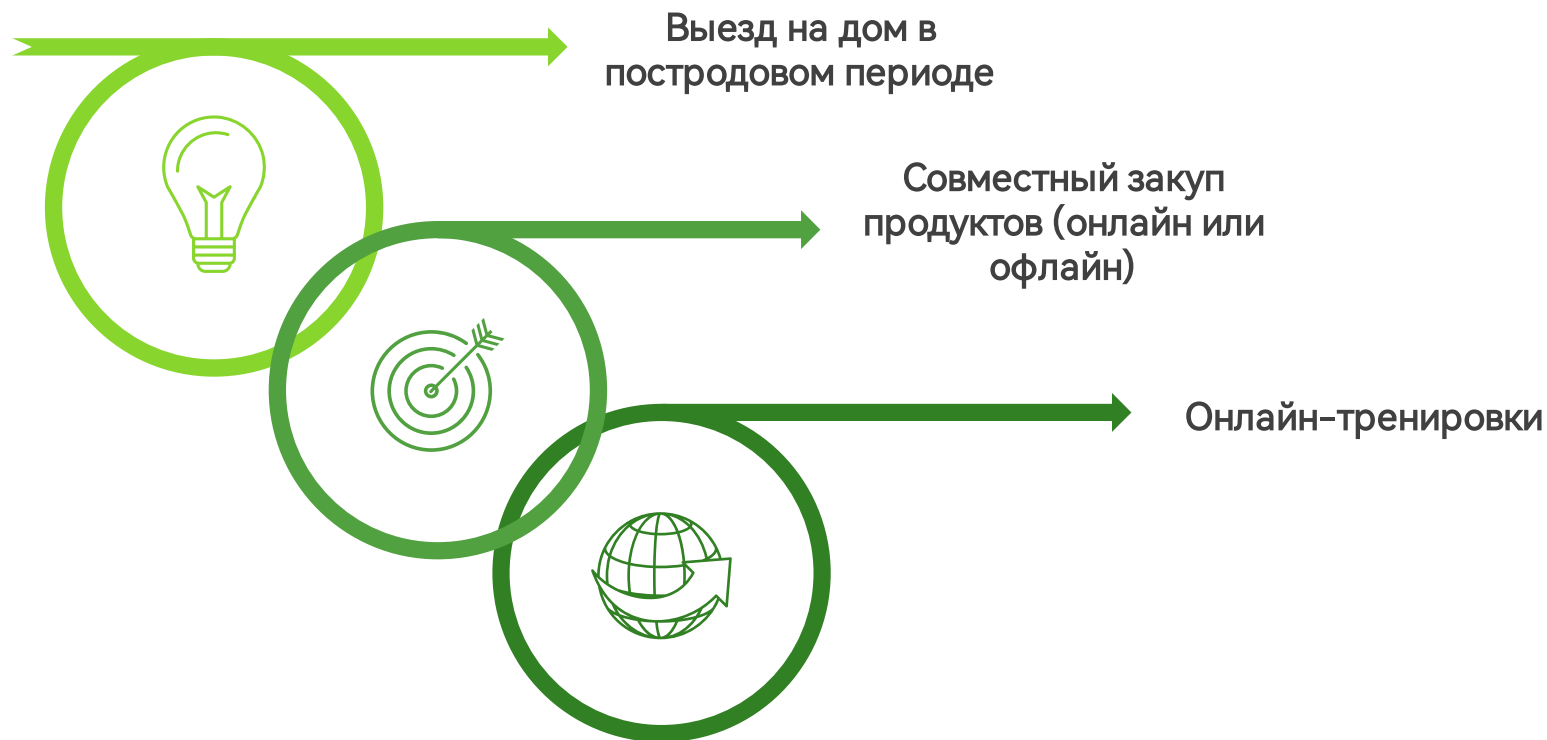
Сопровождение во время беременности/ постродовом периоде

4000/месяц

Генетический тест

Расшифровка генов с
рекомендациями по
нутрицевтикам и образу жизни
9000 рублей

Дополнительно



Please enter the title



Насколько быстрый будет результат?

Зависит от глубины проблем со здоровьем и от вашей силы воли в соблюдении всех рекомендаций.



Направление тренировок онлайн

МФР, растяжка, функциональная тренировка на все группы мышц, лимфодренаж



С какими случаями я не работаю?

Параллельное ведение с другим нутрициологом.
Сахарный диабет 1 типа.



Совместный закуп продуктов онлайн

Работаем с маркетплейсами, закупаем как продукты, так и бытовую химию