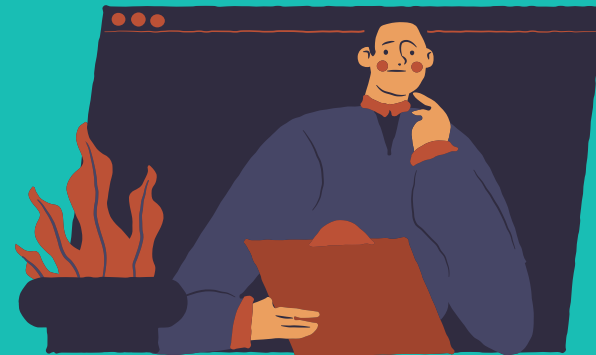


# Counseling

Psicologico, Alimentare e Sportivo



 care up



## Sportello psicologico

Lo sportello, gestito da uno psicologo accreditato non ha finalità terapeutiche, permette alle persone di avere un momento dedicato in cui poter parlare con un professionista.

Lo psicologo non propone soluzioni già pronte, ma favorirà un percorso di consapevolezza che aiuta gli individui ad attivare le proprie risorse e capacità personali per la soluzione di un problema che gli crea disagio..

**E' un punto di ascolto per le persone** e offre un sostegno in:

- Situazioni difficili e di disagio
- Difficoltà momentanee
- Necessità di un confronto con esperti
- Ricerca di una visione al di fuori del contesto quotidiano
- Ricerca di maggiore tranquillità

La **durata di ogni incontro** è di massimo 30 minuti

# Sportello alimentare

Lo sportello, gestito da un biologo nutrizionista è uno sportello consulenziale online con la possibilità di avere consigli ed indicazioni personalizzate sul tema dell'alimentazione.

Attraverso un colloquio costante con la persona il nutrizionista analizza le abitudini alimentari di ciascuno ed identifica le aree di miglioramento, corregge eventuali errori alimentari, consiglia la persona verso scelte più sane e risponde a domande e curiosità specifici.

Gli incontri sono personalizzati sui singoli obiettivi.

Non vengono rilasciate diete o piani alimentari, ma viene inviato via mail (quando ritenuto coerente ed opportuno dal professionista) documentazione a supporto dei quesiti alimentari sottoposti.

La **durata di ogni incontro** è di 15 o 20 minuti





# Sportello sportivo

Un Personal Trainer esperto darà consigli, mostrerà esercizi ed indirizzerà le persone verso un percorso di allenamento costante.

Viene impostato un vero e proprio piano di allenamento personalizzato studiato in base alle necessità, agli obiettivi di ciascuno e al livello di allenamento personale.

Partendo da una valutazione dello stato di allenamento di ogni singola persona viene poi impostata una tabella che i partecipanti possono seguire in autonomia, che al raggiungimento dei diversi step di allenamento viene aggiornata.

La **durata di ogni incontro** è di 15 o 20 minuti

# CONTRIBUTO Counseling PSICOLOGICO

## Counseling **psicologico** con consulenza da remoto

- Incontro singolo costo di 55 Euro + IVA



**2024** SPECIAL  
offer

Offerta dedicata e  
limitata all'anno 2024

### **Primi 100 incontri:**

50 Euro + IVA a incontro

### **Successivi 200 incontri**

45 Euro + IVA a incontro

**Dai 400 in su 40 Euro + IVA a incontro**

- Strumento utilizzato da concordare in base alle esigenze aziendali (Teams, Skype, google meet, ...)
- Servizio di prenotazione dedicato
- Appuntamenti fissati in base alle esigenze e disponibilità delle singole persone
- Si richiede eventuale annullamento/spostamento dell'appuntamento con un preavviso di un paio di ore via mail (in caso contrario verrà addebitato il costo dell'incontro).

# CONTRIBUTO Counseling ALIMENTARE



## Counseling alimentare con consulenza da remoto

- Incontro singolo costo di 40 Euro + IVA

**2024** SPECIAL  
offer

Offerta dedicata e  
limitata all'anno 2024

### Primi 100 incontri:

35 Euro + IVA a incontro

### Successivi 200 incontri

30 Euro + IVA a incontro

**Dai 400 in su** 25 Euro + IVA a incontro

- Strumento utilizzato da concordare in base alle esigenze aziendali (Teams, Skype, google meet, ...)
- Servizio di prenotazione dedicato
- Appuntamenti fissati in base alle esigenze e disponibilità delle singole persone
- Si richiede eventuale annullamento/spostamento dell'appuntamento con un preavviso di un paio di ore via mail (in caso contrario verrà addebitato il costo dell'incontro).

# CONTRIBUTO Counseling SPORTIVO



## Counseling sportivo con consulenza da remoto

- Incontro singolo costo di 40 Euro + IVA

**2024** SPECIAL  
offer

Offerta dedicata e  
limitata all'anno 2024

### Primi 100 incontri:

35 Euro + IVA a incontro

### Successivi 200 incontri

30 Euro + IVA a incontro

**Dai 400 in su** 25 Euro + IVA a incontro

- Strumento utilizzato da concordare in base alle esigenze aziendali (Teams, Skype, google meet, ...)
- Servizio di prenotazione dedicato
- Appuntamenti fissati in base alle esigenze e disponibilità delle singole persone
- Si richiede eventuale annullamento/spostamento dell'appuntamento con un preavviso di un paio di ore via mail (in caso contrario verrà addebitato il costo dell'incontro).

# CONTRIBUTO Sport+Alimentazione



## Pacchetto

Counseling **sportivo + alimentazione**  
con consulenza da remoto

- 2 incontri singoll costo di 40 + 40 Euro + IVA

**2024** SPECIAL  
offer

Offerta dedicata e  
limitata all'anno 2024

**Primi 200 (100 sport +100 alimentare) incontri**  
60 Euro + IVA a coppia di incontri

**Successivi 400 (200 sport +200 alimentare) incontri**  
55 Euro + IVA a coppia di incontri

**Dai 800 in su** 50 Euro + IVA a coppia di incontri





**info@careup.eu**

**www.careup.eu**