

2-Meal Reset pro organizace

12týdenní online program podle metody 2-Meal Reset: dvě větší jídla v první polovině dne a nerušený noční půst. Vytvořila ho lékařka a výzkumnice Hana Kahleová.



Hledáme tři pilotní organizace

První tři organizace získají zvýhodněné podmínky výměnou za anonymní vyhodnocení a referenci. Termín zahájení domluvíme společně.

Jak program probíhá · 12 týdnů

Zahájení

Úvodní přednáška Hany Kahleové (živě, online nebo ze záznamu) a krátký vstupní dotazník.

12 týdnů

Každý týden krátká online lekce, recepty a jeden konkrétní krok. Balíček Standard přidává jednou za dva týdny skupinové setkání s koučem.

Závěr

Závěrečný dotazník a anonymní souhrnná zpráva pro vaši organizaci.

Od vás potřebujeme jednu kontaktní osobu a pomoc s pozváním účastníků.

Co vaše organizace dostane

Anonymní souhrn: kolik lidí se zapojilo, jak byli spokojeni a v balíčku Standard i jak se změnily výsledky dobrovolného měření. Údaje jednotlivých účastníků neuvídíte.

Balíčky

Start

Pro koho: Fitness centra a menší firmy

- Záznam úvodní přednášky Hany Kahleové
- 12týdenní online program s lekcemi a recepty
- Souhrnná zpráva: účast a spokojenost

orientačně 300–600 Kč za účastníka

Standard

Pro koho: Firmy od 30 účastníků

- Vše z balíčku Start
- 6 skupinových setkání s koučem
- Dobrovolné měření na začátku a na konci (hmotnost, obvod pasu, krevní tlak) se souhlasem účastníka
- Zpráva pro HR včetně anonymních výsledků měření

orientačně 2 000–4 000 Kč za účastníka

Orientační ceny za účastníka. Pilotní organizace mají zvýhodněné podmínky, konečnou cenu potvrdíme v písemné nabídce.

Program vytvořila Hana Kahleová. Lékařka a klinická výzkumnice, autorka více než 100 recenzovaných odborných prací, mimo jiné v časopisech Diabetologia, JAMA Network Open a BMJ. O jejím výzkumu psaly The New York Times, BBC a Newsweek. Je autorkou metody i obsahu programu.

V randomizované studii publikované v časopise Diabetologia (2014) jedlo 54 lidí s diabetem 2. typu 12 týdnů stejné snížené množství kalorií buď ve dvou větších jídlech (snídaně a oběd), nebo v šesti menších. Při dvou jídlech víc zhubli, ubylo jim tuku v játrech a zlepšila se jim citlivost na inzulín. Jde o výsledky studie, ne o slib výsledků programu.

Máte zájem o pilot?

Napište nám pár údajů o vaší organizaci. Ozveme se do 2 pracovních dnů.

hanakahleova.com/cs/partnerships · hello@hanakahleova.com

Hledáte jen přednášku nebo odbornou konzultaci? Hana Kahleová přednáší o načasování jídel a rostlinné stravě, online i osobně, a posuzuje vzdělávací materiály a návrhy programů.

Program je vzdělávací a nenahrazuje lékařskou péči. Kdo se léčí nebo užívá léky, měl by změnu jídelníčku probrat se svým lékařem.

O Haně Kahleové (anglicky) · Publikace (anglicky) · Aktualizováno 27. října 2026