



PRZYGOTOWANIE DO PIERWSZEJ WIZYTY

Podczas pierwszej konsultacji, aby móc jak najlepiej dostosować zalecenia żywieniowe i opracować indywidualny plan zmiany stylu życia, przeprowadzam pełny wywiad zdrowotny. W jego ocenie pomocne są:

1. Wyniki badań diagnostycznych, lista zażywanych stałych leków
2. Dietetyczny dzienniczek bieżącego notowania
3. Kalendarz aktywności fizycznej

W celu zachowania najwyższej dokładności badania bioimpedancji elektrycznej muszą być spełnione poniższe warunki:

1. Pomiar należy wykonać na czczo lub przynajmniej 3-4h po posiłku
2. Należy unikać napojów kofeinowych oraz diuretyków (przynajmniej 3-4h przed pomiarem)
3. Nie należy spożywać alkoholu (24h przed badaniem)
4. Zaleca się unikania intensywnej aktywności fizycznej (przynajmniej 3-4h przed badaniem)

Pomiary powinny być powtarzane w podobnych warunkach i porach, w lekkim ubraniu lub w bieliźnie.

Badanie nie jest zalecane kobietom w ciąży, chorym na epilepsję oraz osobom z metalowymi implantami bądź rozrusznikami.

1. WYNIKI BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH

Wyniki badań diagnostycznych (z ostatnich 3-6 miesięcy), które w przyszłości posłużą do oceny zdrowotnych skutków żywienia:

Badania ogólne na I wizytę:

- morfologia rozszerzona + OB
- profil lipidowy (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
- glukoza na czczo
- insulina na czczo
- kwas moczowy
- TSH
- witamina D3 (25OH)
- mocz ogólny

Dodatkowe badania rozszerzone na I wizytę:

- hemoglobina glikowana
- próby wątrobowe (bilirubina, ALAT, AspAT, ALP, GGTP)
- hormony tarczycowe (FT3, FT4) oraz przeciwciała anty-TPO, anty-TG
- mocznik, kreatynina, kortyzol
- jonogram (sód, potas, fosfor, magnez, wapń, chlorki)
- gospodarka żelaza (żelazo, transferyna, ferrytyna, witamina B12, kwas foliowy)
- badania hormonalne
 - >> w 3 dni cyklu (testosteron wolny, estradiol, LH, FSH, DHEA-s, SHGB)
 - >> w 21 dniu cyklu (prolaktyna, progesteron, estradiol)

* dodatkowe wyniki badań chorób współistniejących, historię choroby oraz lista przyjmowanych stałych leków.

Jeśli nie jesteś pewna/y, jakie dodatkowe badania wykonać, zadzwoń lub poczekaj na pierwszą wizytę. Po szczegółowym wywiadzie zdrowotnym, zalecę konkretne parametry do przebadania.



783 676 208



UL. STANISŁAWA WIĘCKOWSKIEGO 2/4



ALICJAKARPIK@FITESTETIC.PL



WWW.FITESTETIC.PL

2. DIETETYCZNE DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO NOTOWANIA

Proszę o bardzo dokładnie wypełnienie zamieszczonego poniżej dzienniczka bieżącego notowania. Zawarte w nim informacje posłużą do oceny stanu odżywienia.

Proszę o wypełnienie trzech dni: dwóch dni powszednich i jednego wolnego od pracy. Bardzo ważne jest wypisywanie wszystkich spożytych produktów, posiłków z opisem wielkości porcji (gramatury). W miarę możliwości proszę o określenie:

- rodzaju stosowanego tłuszczu (masło, margaryna, smalec, olej (jaki?), oliwa z oliwek)
- rodzaju pieczywa (razowe, pełnoziarniste, pszenne)
- sposobu przygotowania potraw (smażenie, duszenie, gotowanie)
- stosowanych suplementów diety (witamina C, wapń, omega 3, białko)

WZÓR:

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe
8 ⁰⁰	Posiłek I	Chleb żytni pełnoziarnisty Masło Szynka z indyka Ogórek ogrodowy Herbata owocowa Cukier	2 kromka 2 łyżeczka 4 plasterów (80g) 1 sztuka 1 szklanka (250ml) 2 łyżeczki
10 ⁰⁰	Posiłek II	Jabłko Kawa rozpuszczalna Cukier Mleko 3,2%	1 sztuka (150g) 1 szklanka (250ml) 1 łyżeczka 1/3 szklanki (80ml)
14 ³⁰	Posiłek III	Ryż biały Pierś z kurczaka smażona Pomidor z cebulką Sok jabłkowy	Woreczek (100g) 1 cała pierś (200g) 1 sztuka/0,5 sztuki 1 szklanka (250ml)



I DZIEŃ - POWSZEDNI

DATA:

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe

II DZIEŃ - POWSZEDNI

DATA:

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe

WOLNY DZIEŃ W TYGODNU

DATA:

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe

3. KALENDARZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PONIDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA

Opisz swoje jednostki treningowe: czas i typ treningu, przebyte kilometry, spalone kalorie itd.

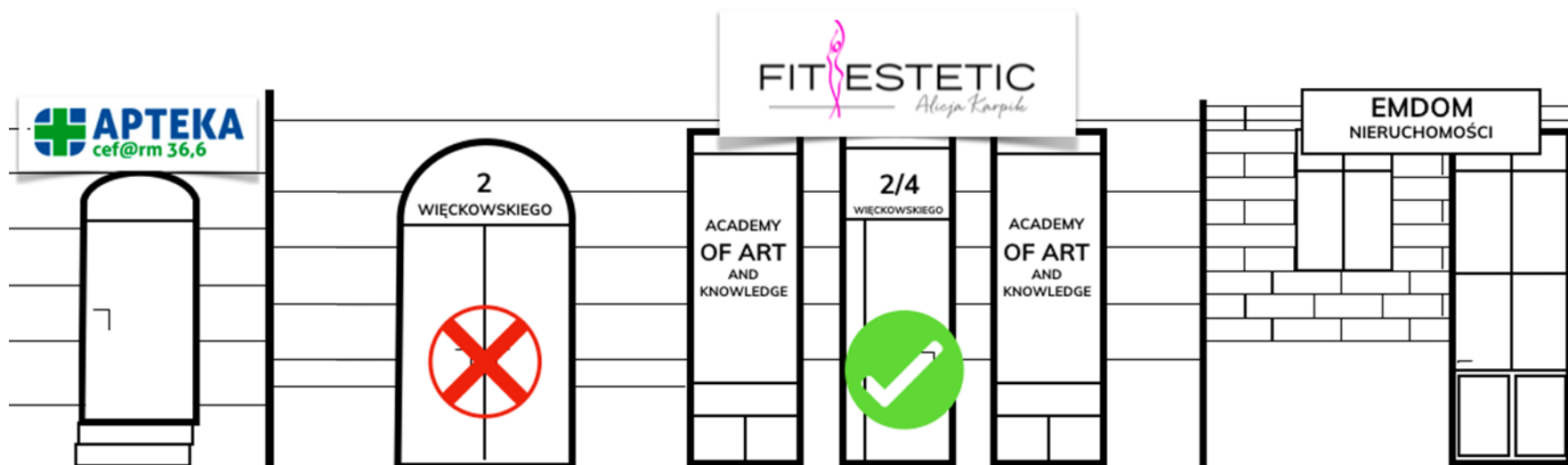
📞 783 676 208

📍 UL. STANISŁAWA WIĘCKOWSKIEGO 2/4

✉️ ALICJAKARPIK@FITESTETIC.PL

🌐 WWW.FITESTETIC.PL

JAK DO MNIE TRAFIĆ ?



Gabinet FITESTETIC znajduje się w salonie Academy od Art and Knowledge na ul. Stanisława Więckowskiego 2/4.
Wejście do salonu znajduje się po prawej stronie klatki z nr2

☎ 783 676 208

📍 UL. STANISŁAWA WIĘCKOWSKIEGO 2/4

✉ ALICJAKARPIK@FITESTETIC.PL

🌐 WWW.FITESTETIC.PL