



## WSPÓŁPRACA DIETETYCZNA ON-LINE

Aby móc jak najlepiej dostosować zalecenia żywieniowe i opracować indywidualny plan zmiany stylu życia, konieczny jest pełny wywiad zdrowotny. W jego ocenie pomocne są:

1. Wyniki badań diagnostycznych, lista zażywanych stałych leków
2. Wywiad żywieniowy i zdrowotny
3. Dietetyczny dzienniczek bieżącego notowania
4. Kalendarz aktywności fizycznej

**Wyślij wypełniony formularz** na adres: [alicjakarpik@gmail.pl](mailto:alicjakarpik@gmail.pl)

W odpowiedzi wyślę pierwsze poradniki, zalecenia oraz wycenę z numerem konta bankowego.

W ciągu 7-10 dni roboczych od wysłania potwierdzenia wpłaty lub zaksięgowania wpłaty na kocie, otrzymasz plan żywieniowy z zaleceniami.

# 1. WYNIKI BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH

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

## **Badania ogólne podstawowe:**

- 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:**

- 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 skontaktuj się ze mną drogą mailową.



783 676 208



UL. STANISŁAWA WIĘCKOWSKIEGO 2/4



ALICJAKARPIK@FITESTETIC.PL



WWW.FITESTETIC.PL

## 2. WYWIAD ŻYWIENIOWY I ZDROWOTNY

Imię i Nazwisko	
Numer telefonu	
E-mail	
Data urodzenia	
Cel jadłospisu (redukcja, wzrost masy ciała, dietoterapia w chorobie, zmiana nawyków żywieniowych)	
Poziom motywacji do naszej współpracy (od 0 - 10)	
Skąd dowiedział/a się Pani/Pan o usługach FitEstetic/ <b>FitDiets</b> ?	
Czy były stosowane wcześniej jakieś diety? Jeśli tak to proszę podać nazwę lub charakterystyczne elementy. Jakie były efekty i samopoczucie?	
Rodzaj pracy (siedząca, stojąca, fizyczna)	
Czy ma Pani/Pan zdiagnozowane schorzenia współistniejące (choroby) ?  Jeśli tak, proszę o dołączenie wyników i opisanie historii choroby.	
Czy zażywa Pani/Pan na stałe leki?  Jeśli tak, proszę o podanie nazwy i dawki.	
Czy narzeka Pani/Pan na samopoczucie? (zmęczenie, potliwość, zaburzenia snu, wypadanie włosów itd.)	
Czy ma Pani/Pan alergie lub nietolerancje pokarmowe?	

<p>Czy ma Pani/ Pan dolegliwości ze strony układu pokarmowego? (biegunki, zaparcia, wzdęcia, bóle brzucha)</p>	
<p>Czy jest Pani w ciąży (w którym tygodniu)? Czy karmi Pani piersią? Jaki czas jest Pani po porodzie?</p>	
<p>Czy przyjmuje Pani/ Pan suplementy? (witaminy, minerały, białko, spalacze)</p>	
<p>Czy istnieją produkty po których źle się Pani/ Pan czuje?</p>	
<p>Proszę wymienić jakich produktów lub posiłków nie chce mieć Pani/Pan w diecie:</p>	
<p>Czy słodzi Pani/ Pan kawę/herbatę? Jeśli tak to czym i ile łyżeczek?</p>	
<p>Czy spożywasz słodczyce? Jeśli tak to jak często i jaką ilość?</p>	
<p>Czy pije Pani/ Pan wodę? Jeśli tak to jaką ilość i rodzaj (gazowana, niegazowana, źródłana, mineralna)?</p>	
<p>Jak często spożywa Pani/ Pan alkohol? Jeśli tak, to jaki rodzaj i jaką ilość?</p>	
<p>Czy pali Pani/ Pan papierosy? Jeśli tak, to jak często i jaką ilość?</p>	
<p>Dodatkowe uwagi do dietetyka i jadłospisu</p>	

### 3. 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 <sup>00</sup>	Posiłek I	Chleb żytni pełnoziarnisty Masło Szynka z indyka Ogórek ogrodowy Herbata owocowa Cukier	2 kromka 2 łyżeczka 4 plastrów (80g) 1 sztuka 1 szklanka (250ml) 2 łyżeczki
10 <sup>00</sup>	Posiłek II	Jabłko Kawa rozpuszczalna Cukier Mleko 3,2%	1 sztuka (150g) 1 szklanka (250ml) 1 łyżeczka 1/3 szklanki (80ml)
14 <sup>30</sup>	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



## 4. KALENDARZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PONIDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA

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

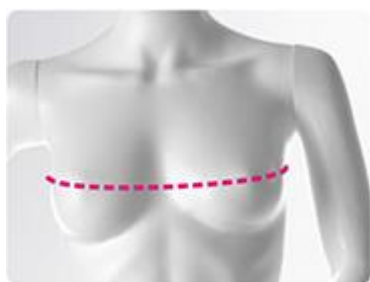
## INSTRUKCJA DO POMIARÓW OBWODÓW CIAŁA

**1. MASA CIAŁA** – najlepiej by była mierzona o tych samych rannych porach oraz na tym samym urządzeniu.

**2. OBWÓD RAMIENIA** – Obwód ramienia mierzony jest w najszerszym miejscu ręki niedominującej, czyli w połowie długości pomiędzy stawem łokciowym a barkowym. Należy mierzyć obwód z ręką zgiętą pod kątem 90°, bez nadmiernego napięcia mięśni.



**3. OBWÓD KLATKI PIERSIOWEJ** - Obwód klatki piersiowej należy zmierzyć na wysokości sutków,



**4. OBWÓD TALII** - Obwód talii należy zmierzyć na stojąco w najwęższym miejscu, zazwyczaj ok 1 cm nad pępkiem.



**5. OBWÓD BIODER** - Obwód bioder należy zmierzyć na wysokości największej wypukłości pośladków, zawsze w pozycji stojącej, przy rozluźnionych pośladkach.



**6. 7. OBWÓD UDA I ŁYDKI** – Obwód uda i łydki mierzony jest podobnie jak obwód ramienia, czyli w najszerszym miejscu kończyny niedominującej. W połowie długości pomiędzy biodrem a kolanem (w przypadku uda) i w połowie długości pomiędzy kolanem a piętą (w przypadku łydki).

Data 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Wzrost (m) .....

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Masa ciała (kg)										
2. Ramię (cm)										
3. Klatka piersiowa (cm)										
4. Talia (cm)										
5. Biodra (cm)										
6. Udo (cm)										
7. Łydka (cm)										

Dokonuj pomiarów raz w miesiącu.

☎ 783 676 208

📍 UL. STANISŁAWA WIĘCKOWSKIEGO 2/4

✉ ALICJAKARPIK@FITESTETIC.PL

🌐 WWW.FITESTETIC.PL