Imię i nazwisko _____

PRZED PIERWSZĄ WIZYTĄ

Przygotuj się w 15 minut.

Dzięki tym kilku rzeczom na wizycie nie tracimy czasu na zgadywanie — od razu rozmawiamy o Tobie i o tym, co realnie możesz zmienić.

Co zabrać na wizytę?

- [ ] Wyniki badań z ostatnich 3–6 miesięcy (morfologia, tarczyca, glukoza i insulina)
- [ ] Spisany 3-dniowy dzienniczek żywieniowy — strony 3–5
- [ ] Listę przyjmowanych leków i suplementów — strona 2
- [ ] Na InBody: 2–3 h po posiłku, wygodny strój — pomiar robimy boso

Jakie wyniki przydadzą się przy Twoim temacie?

Hashimoto i tarczyca	TSH, fT3, fT4, przeciwciała, morfologia
Insulinooporność i metabolizm	glukoza i insulina na czczo lub krzywa cukrowo-insulinowa, lipidogram, próby wątrobowe
Jelita i trawienie	wyniki badań i opis dolegliwości z ostatnich tygodni
Płodność i ciąża	wyniki hormonalne, morfologia, ferrytyna, witamina D
Sport i sylwetka	plan treningowy; pomiar InBody zrobimy na wizycie w gabinecie
Dzieci i rodzina	wyniki badań dziecka
Alergie i nietolerancje	wyniki testów alergicznych lub diagnostyki celiakii
Onkologia i choroby przewlekłe	aktualna dokumentacja medyczna i wyniki badań

Nie masz aktualnych badań? Przyjdź i tak — podpowiem, które warto wykonać.

Pomiar InBody 270 — jak się przygotować

- [ ] Przyjdź na czczo lub 2–3 godziny po posiłku.
- [ ] Nie ćwicz intensywnie i nie korzystaj z sauny tuż przed pomiarem.
- [ ] Skorzystaj z toalety przed badaniem.
- [ ] Załóż wygodny strój — pomiar robimy boso.

Ważne

Pomiaru nie wykonujemy u osób z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem elektronicznym.

Pomiar jest częścią każdego pakietu wizyt w gabinecie. Przy konsultacji online pomiaru nie wykonamy.

Imię i nazwisko _____

Leki i suplementy, które przyjmujesz

NAZWA	DAWKA	KIEDY (PORA DNIA)	OD KIEDY

Z czym przychodzisz?

Twój cel, co chcesz zmienić, co do tej pory próbowałaś/próbowałeś.

Pytania na wizytę

Zapisz je teraz — na wizycie łatwo o czymś zapomnieć.

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Jak go prowadzić

1. **Zapisz 3 dni:** 2 dni powszednie i 1 dzień wolny (np. sobotę). Najlepiej w tygodniu przed wizytą.
2. **Jedz tak jak zwykle.** Nie poprawiaj diety na czas zapisywania — dzienniczek ma pokazać Twoją codzienność, nie ideał. Nic tu nie oceniam.
3. **Zapisuj wszystko, co jesz i pijesz** — także przekąski, „spróbowanie" podczas gotowania, napoje, cukier i mleko do kawy, sosy, alkohol.
4. **Podawaj ilości** miarami domowymi (łyżka, szklanka, garść, kromka, sztuka) albo w gramach z opakowania. Zaznacz sposób przygotowania: gotowane, smażone, pieczone, z jakim tłuszczem.
5. **Notuj na bieżąco,** najlepiej zaraz po posiłku — wieczorem połowa rzeczy już umyka. Jeśli wolisz, rób też zdjęcia talerza i pokaż je na wizycie.
6. **W kolumnie „Samopoczucie"** zapisz głód, sytość, wzdęcia, zgagę czy senność po posiłku — jeśli coś się pojawia.

Konsultacja online: zdjęcie lub skan wypełnionych stron dołącz do wywiadu, który odsyłasz mailem.

Imię i nazwisko _____

Dzień 1

Data _____ ☐ powszedni ☐ wolny

GODZINA	CO JEM I PIJĘ — Z ILOŚCIĄ	GDZIE / OKOLICZNOŚCI	SAMOPOCZUCIE

WODA I NAPOJE BEZ CUKRU

Zaznacz szklanki (ok. 250 ml)

☐☐☐☐☐☐☐☐
☐☐☐☐

RUCH

Trening, spacer, kroki — co i jak długo

SEN I SAMOPOCZUCIE

Ile godzin snu, energia, stres, wypróżnienia

Imię i nazwisko _____

Dzień 2

Data _____ ☐ powszedni ☐ wolny

GODZINA	CO JEM I PIJĘ — Z ILOŚCIĄ	GDZIE / OKOLICZNOŚCI	SAMOPOCZUCIE

WODA I NAPOJE BEZ CUKRU

Zaznacz szklanki (ok. 250 ml)

☐☐☐☐☐☐☐☐
☐☐☐☐

RUCH

Trening, spacer, kroki — co i jak długo

SEN I SAMOPOCZUCIE

Ile godzin snu, energia, stres, wypróżnienia

Imię i nazwisko _____

Dzień 3

Data _____ ☐ powszedni ☐ wolny

GODZINA	CO JEM I PIJĘ — Z ILOŚCIĄ	GDZIE / OKOLICZNOŚCI	SAMOPOCZUCIE

WODA I NAPOJE BEZ CUKRU

Zaznacz szklanki (ok. 250 ml)

☐☐☐☐☐☐☐☐
☐☐☐☐

RUCH

Trening, spacer, kroki — co i jak długo

SEN I SAMOPOCZUCIE

Ile godzin snu, energia, stres, wypróżnienia