

Jak wyglądają wizyty i jak się przygotować ?

Pierwsza wizyta

Na początku omówimy Twoje dotychczasowe nawyki żywieniowe, przyjmowanie leków i suplementów diety, historię chorób, doświadczenia z realizacją planów żywieniowych, a także Twoją codzienną aktywność fizyczną i plan dnia codziennego, które będą determinować indywidualne dopasowanie zaleceń żywieniowych.

Spytam także jakiego rodzaju pomocy oczekujesz od dietetyka, jakie są Twoje żywieniowe słabości, z czego nie mógłbyś zrezygnować w swoim jadłospisie i nad czym chciałbyś pracować.

Proszę abyś miał ze sobą wypełniany przez 3 dni dzienniczek żywieniowy, który możesz pobrać pod linkiem.

Proszę także, abyś przygotował najnowsze posiadane wyniki badań laboratoryjnych.

Następnie wykonamy analizę składu ciała i pomiar obwodów, które posłużą nam za jeden z parametrów oceny postępów naszej współpracy. Kolejnym krokiem będzie ustalenie celów naszej współpracy z uwzględnieniem Twoich możliwości realizacji planu żywieniowego i preferencji żywieniowych.

Czas trwania wizyty to od 45-60min

Konsultacja

Podczas ponownej konsultacji dokonamy pomiaru składu ciała i obwodów oraz omówimy dotychczasową realizację podanych zaleceń. Omówimy zrealizowane dotąd cele i wyznaczymy kolejne. Czas trwania wizyty to ok 30 min.

Jadłospis

Jeżeli zdecydujesz się na jadłospis, podczas wizyty omówimy najważniejsze elementy, które będą dla mnie niezbędne do ułożenia planu żywieniowego.

Zastanów się jakie są Twoje możliwości czasowe do przygotowywania posiłków, częstotliwość spożywania posiłków, a także możliwości kuchenne:

czy w Twojej kuchni znajduje się blender, parowar, piekarnik itp.

Pomyśl nad ulubionymi produktami/potrawami, z których ciężko byłoby Ci zrezygnować, lub które bardzo lubisz i chciałbyś by znalazły się w jadłospisie.

Zastanów się których produktów lub ich zestawień nie zaakceptowałbyś w planie żywieniowym.

Oszacuj w jakich sklepach najczęściej robisz zakupy- ułatwi mi to stworzenie jadłospisu dla którego zakupy zrobisz podczas jednego wyjścia do marketu.

Jadłospis mogę przygotować na 7, 14 lub 28 dni.

