



PRZYGOTOWANIE DO PIERWSZEJ WIZYTY

1. Przygotowanie do analizy masy i składu ciała

- Przed analizą masy i składu ciała należy zachować minimum **2 godziny** odstępu od posiłku. Przed pomiarem można pić wodę, jednak nie ogromnie dużych ilościach.
- W dniu pomiaru oraz wieczorem dnia poprzedzającego nie zaleca się picia alkoholu oraz uprawiania intensywnej aktywności fizycznej.
- Pomiar wykonywany jest **na boso** – warto o tym pamiętać i ubrać się na wizytę wygodnie, np. nie zakładać rajstop.

2. Zapis żywieniowy

- Na wizytę należy przynieść ze sobą uzupełniony **dzienniczek żywieniowy (znajduje się na ostatnich stronach)** obejmujący minimum 1 dzień z tygodnia roboczego i 1 dzień z weekendu, czyli szczegółowo i szczerze spisane wszystkie zjadane posiłki, produkty spożywcze, przekąski oraz wszelkie wypijane napoje. **Zapis żywieniowy jest jednym z najważniejszych aspektów w czasie układania indywidualnej diety, więc proszę o jego sumienne uzupełnienie!** Bardzo istotne jest dokładne podanie **wielkości spożywanych porcji** (w gramach lub w miarach domowym) oraz **godziny**, kiedy posiłek został zjedzony.

3. Wyniki badań oraz lista przyjmowanych leków i suplementów diety

- Na wizytę należy przynieść ze sobą podstawowe **wyniki badań** (mocz, krew, USG, jeśli jakieś było wykonywane) – aktualne lub do 2 lat wstecz.
- Jeżeli nie posiadasz żadnych badań, przed pierwszą wizytą warto wykonać:
 - ✓ morfologię krwi pełną,
 - ✓ mocz – badanie ogólne,
 - ✓ glukozę i insulinę na czczo,
 - ✓ lipidogram,
 - ✓ TSH, ft3, ft4, anty-TPO,
 - ✓ poziom witaminy D3,
 - ✓ próby wątrobowe i poziom kwasu moczowego (w przypadku mężczyzn).
- Przygotuj **spis leków i suplementów diety**, które przyjmujesz, wraz z dawkowaniem.

4. Grafiki

- Na wizytę przynieś również **grafik z pracy, plan lekcji lub zajęć na uczelni, rozkład zajęć dodatkowych oraz treningów na miesiąc do przodu.**

5. Odwoływanie i przekładanie wizyt

- **Jeżeli z jakichś przyczyn nie będziesz mógł pojawić się na umówionej wizycie (pierwszej lub kontrolnej), poinformuj mnie jak najszybciej telefonicznie lub mailowo.** Najlepiej, jeżeli prześlesz informację przynajmniej 2 dni wcześniej – dzięki temu ktoś



ZDROWY WYBÓR

DIETETYK DOMINIKA CHMIEL

inny będzie miał jeszcze szansę skorzystać ze zwolnionej godziny. Nie dotyczy to nagłych zdarzeń losowych.

Tel.: 531-167-079

d.chmiel@zdrowy-wybor.pl

FB: Zdrowy Wybór – dietetyk Dominika Chmiel

- Każda osoba ma konkretnie umówioną godzinę spotkania, jednak **ustalona pora wizyty jest godziną orientacyjną** i może ulec przesunięciu o 10-15 minut ze względu na specyfikę pracy poradni oraz indywidualne podejście do każdego pacjenta. Będę wdzięczna za cierpliwość i wyrozumiałość. 😊
- Pierwsza wizyta trwa ok. 60 min, wizyty kontrolne 20 min, konsultacje dietetyczne 20-40 min.
- Jeżeli sumiennie przygotujesz się do pierwszej wizyty i przyjdiesz na nią punktualnie, pomożesz mi uniknąć opóźnień. 😊

6. Cennik

- PIERWSZA WIZYTA Z PLANEM ŻYWIENIOWYM NA 21 DNI - **370 zł** (Pakiet dla Par – 320 zł / os.)
- WIZYTA KONTROLNA - **120 zł** (Pakiet dla Par - 100 zł / os.)
- WIZYTA KONTROLNA Z NOWYM PLANEM ŻYWIENIOWYM NA 21 DNI - **250 zł** (Pakiet dla Par – 220 zł / os.)
- Płatność dokonywana jest podczas wizyty gotówką lub kartą. Istnieje możliwość rozliczenia przelewem – po wcześniejszym uzgodnieniu.
- Szczegółowy cennik znajdziesz na www.zdrowy-wybor.pl

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

1. Uzpełnij go szczerze, sumiennie i jak najdokładniej – nie „wybielaj” swojego jadłospisu, nie koloryzuj. Zapisz czystą prawdę. 😊
2. Zapisz godziny spożycia wszystkich posiłków i przekąsek.
3. Zanotuj wszystkie zjedzone posiłki, produkty, przekąski oraz wypite płyny.
4. Zapisz wielkości spożytych porcji – w miarach domowych (np. garść orzechów, łyżka miodu, miseczka zupy, pół paczki żelków, szklanka soku jabłkowego, 1/5 paczki makaronu, 3 kromki chleba etc.) lub w gramach.
5. Dokładnie opisz potrawy (np. Jeżeli chleb to jaki? Zwykły czy graham? Jeżeli wędlina to jaka? Drobiowa czy wieprzowa? Jeśli mleko to jakie? 3,2% czy 0,5%? Jeżeli ryż to jaki? Biały, brązowy czy paraboliczny? Jeżeli makaron to jaki? Jasny czy pełnoziarnisty? – to wszystko ma znaczenie, więc notuj dokładnie).
6. Zanotuj przynajmniej 1 dzień z tygodnia roboczego i 1 dzień z weekendu.
7. Uzpełniony dzienniczek koniecznie przynieś na pierwszą wizytę. 😊

Dzień w tygodniu:



ZDROWY WYBÓR

DIETETYK DOMINIKA CHMIEL

Godzina pobudki:			
Godzina posiłku / przekąski	Skład posiłku (potrawy, produkty, przekąski, owoce itd.)	Ilość produktu (miary domowe lub gramatura)	Napoje i inne płyny + ich ilość
Godzina zaśnięcia:			

Dzień w tygodniu:



ZDROWY WYBÓR

DIETETYK DOMINIKA CHMIEL

Godzina pobudki:

Godzina posiłku / przekąski	Skład posiłku (potrawy, produkty, przekąski, owoce itd.)	Ilość produktu (miary domowe lub gramatura)	Napoje i inne płyny + ich ilość

Godzina zaśnięcia:

Dzień w weekend:



ZDROWY WYBÓR

DIETETYK DOMINIKA CHMIEL

Godzina pobudki:

Godzina posiłku / przekąski	Skład posiłku (potrawy, produkty, przekąski, owoce itd.)	Ilość produktu (miary domowe lub gramatura)	Napoje i inne płyny + ich ilość

Godzina zaśnięcia:

Dzień w weekend:



ZDROWY WYBÓR

DIETETYK DOMINIKA CHMIEL

Godzina pobudki:

Godzina posiłku / przekąski	Skład posiłku (potrawy, produkty, przekąski, owoce itd.)	Ilość produktu (miary domowe lub gramatura)	Napoje i inne płyny + ich ilość

Godzina zaśnięcia: