

Pierwsza wizyta

Pierwsza wizyta trwa około 30-60 minut. W trakcie pierwszej wizyty chcemy dowiedzieć się o Tobie jak najwięcej. Przeprowadzany jest szczegółowy wywiad żywieniowo- medyczny dotyczący Twojego stylu życia, sposobu odżywiania, stanu zdrowia, aktywności fizycznej oraz upodobań i umiejętności kulinarnych . Wszystkie informacje posłużą do przygotowania zaleceń modyfikacji dotychczasowego sposobu odżywiania lub stworzenia indywidualnej diety, które pomogą Ci osiągnąć zamierzony cel. Na pierwszej wizycie dokonujemy też pomiaru wzrostu, obwodu talii oraz bioder i analizy składu ciała przy pomocy profesjonalnego urządzenia. (oczywiście pomiary nie są dokonywane, jeśli sobie tego nie życzysz). W poradni pomiar ten dokonywany jest przy wykorzystaniu bioimpedancji elektrycznej (BIA). Stosując BIA można określić: zawartość tkanki tłuszczowej, masy tkanki mięśniowej i kostnej, stopień nawodnienia organizmu.

Jak się przygotować do pierwszej wizyty?

Przynajmniej 3 dni przed wizytą zapisuj co jesz, w jakich ilościach (miary domowe np. kromka chleba, szklanka mleka, soku) i o której godzinie. Jeśli zjesz cukierka bądź ciastko również to zapisz. Proszę wypisać jakie produkty lubimy a jakich nie, na co mamy alergię oraz w jakich godzinach pracujemy, uczymy się, o której mamy przerwę na posiłek, w jakich godzinach najczęściej spożywamy posiłki, o której się budzimy i kładziemy spać.

Taki szczegółowy spis pomoże w stwierdzeniu przyczyny problemu, np. nadwagi i pomoże w ułożeniu właściwego planu żywieniowego.

W dniu wizyty zrezygnuj z picia kawy i napojów energetyzujących oraz na 3 godziny przed wizytą nic nie pij i nie jedz. Dodatkowo na 24 godzin przed wizytą nie uprawiaj intensywnych ćwiczeń fizycznych i nie przebywaj w saunie. Dzięki temu możliwe będzie przeprowadzenie dokładnej analizy składu ciała.

Bardzo ważna do przygotowania planu żywieniowego jest też informacja dotycząca zdrowia. (na co chorujemy: np. nadciśnienie, cukrzyca, hipercholesterolemia, wrzody żołądka, choroby wątroby, trzustki, itd.) Proszę przypomnieć sobie również na co chorowaliśmy (np. choroby wątroby, zabiegi chirurgiczne).

Jeśli masz zabierz ze sobą wyniki badań krwi z ostatnich kilku miesięcy (podstawowa morfologia krwi, cholesterol: całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy, poziom glukozy we krwi, hormony tarczycy, badanie moczu) .

Aby uzyskać wiarygodne wyniki analizy badanie wykonuje się z bosymi stopami więc należy ubrać łatwe do ściągnięcia buty i skarpety.