



DIET ETYK

ANNA WIECZOREK

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ
DO PIERWSZEJ KONSULTACJI?

Przed pierwszą konsultacją dietetyczną

- Przygotuj listę leków i suplementów, które aktualnie przyjmujesz.
- Przynieś ze sobą badania, które wykonywane były w ostatnim półroczu.
- Napisz do mnie maila, na adres: dietetyk@annawieczorek.com, a prześlę Ci specjalnie przygotowany kwestionariusz pytań do uzupełnienia, który usprawni przebieg pierwszej konsultacji. Możesz go przestać do mnie mailem lub uzupełnić i przynieść na konsultację. Możesz też przyjść na wizytę, nie uzupełniając kwestionariusza.
- Przeczytaj poniższe wskazówki, jak przygotować się do pomiaru składu ciała i zastosuj się do nich przed konsultacją.

Przed pomiarem składu ciała

Aby dokonać pomiaru należy stanąć bosymi stopami na urządzeniu pomiarowym. Aby pomiar był naprawdę dokładny, zaleca się na dzień przed pomiarem oraz w dniu pomiaru:

- ograniczyć lub wyeliminować spożycie kawy, mocnej herbaty, napojów z kofeiną, alkoholu,
- zadbać o prawidłowe spożycie płynów (wody, herbaty owocowe, słabej herbaty),
- unikać intensywnego wysiłku fizycznego,
- przed samym pomiarem nie spożywać żadnych pokarmów przynajmniej przez 2-3 godziny.

Przeciwwskazania do pomiaru to:

- rozrusznik serca,
- urządzenia elektryczne w jamie brzusznej typu „Ability”
- padaczka/ epizody padaczkowe,
- ciąża.

Co wpływa na dokładność pomiaru i porównywalności wyników?

Wartość tkanki tłuszczowej uzyskana w wyniku pomiaru jest uzależniona od zawartości wody w organizmie. Wahania wody w organizmie mogą zostać zaburzone przez następujące czynniki: odwodnienie, nadmierne nawodnienie, menstruację, intensywny wysiłek fizyczny, spożycie alkoholu i kofeiny, chorobę. Pomiar może być przeprowadzony u dzieci, od 5 roku życia.

Jak długo trwa pomiar?

Pomiar zajmuje ok. 1 minuty.

Na jakim urządzeniu jest wykonywany pomiar?

W gabinecie na Al. Pokoju 13/2 na urządzeniu InBody120, zaś w gabinecie na ul. Jerzmanowskiego 37 na urządzeniu Tanita BC1000.

W przypadku przeciwwskazań do pomiaru składu ciała metodą BIA, pomiar zawartości tkanki tłuszczowej będzie przeprowadzony przy pomocy fatdomierza (w gabinecie na Al. Pokoju 13/2).

KONTAKT

Dietek Anna Wieczorek

annawieczorek.com

dietetyk@annawieczorek.com,

668 597 588

Adres:



Gabinet Nutri Creative

Aleja Pokoju 13/2



Niepubliczna Specjalistyczna

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna AGAJA

ul. Jerzmanowskiego 37, Kraków