



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 ma- ilowo lub uzupełnić i przynieść na konsultację. Możesz też przyjść na wi- zytę, 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 po- miarowym. 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 porówny- walności wyników?

Wartość tkanki tłuszczowej uzyskana w wyniku pomiaru jest uzależniona od zawartości wody w organizmie. Wahania wody w organizmie mogą zo- stać zaburzone przez następujące czynniki: odwodnienie, nadmierne na- wodnienie, 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 ul. Zawiałej 69/1.4 w Krakowie pomiar wykonywany jest na urządzeniu InBody120.

KONTAKT

Dietek Anna Wieczorek

annawieczorek.com

dietetyk@annawieczorek.com,

668 597 588

Skype: anna.wieczorek89

Adres:



Gabinet stacjonarny:

ul. Zawiała 69/ 1.4, 30-390 Kraków