



ANNA WIECZOREK

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PIERWSZEJ KONSULTACJI?

## Przed pierwszą konsultacją dietetyczną

- Przygotuj listę leków i suplementów, które aktualnie przyjmujesz.
- Jeżeli w ostatnim półroczu wykonywałeś/aś jakiś badania, zabierz je ze sobą na konsultację.
- Przygotuj notatkę, co jadłeś/aś i piłeś/ aś przez ostatnie 3 dni.
- 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 ul. Zawiałej 69/1.4 w Krakowie pomiar wykonywany jest na urządzeniu InBody120.

# KONTAKT

## Dietek Anna Wieczorek

[annawieczorek.com](http://annawieczorek.com)

[dietetyk@annawieczorek.com](mailto:dietetyk@annawieczorek.com),

668 597 588

Skype: [anna.wieczorek89](https://www.skype.com/people/anna.wieczorek89)

## Adres:



Gabinet stacjonarny:

ul. Zawiała 69/ 1.4, 30-390 Kraków