

• Jak przygotować się do pierwszej konsultacji w gabinecie?

1. Uzpełnij Kwestionariusz dietetyczny (znajduje się na stronie annawieczorek.com się, w zakładce „Do pobrania”) i prześlij go na maila: dietetyk@annawieczorek.com przed wizytą lub przynieś go na konsultację.
2. Zabierz ze sobą wyniki badań, wykonywane w ostatnim półroczu. Jeżeli nie masz takich badań, to na konsultacji mogę podpowiedzieć Ci, jakie warto wykonać lub do jakiego specjalisty się udać. Nie wykonuj zatem badań tuż przed wizytą.
3. Przeczytaj, jak przygotować się do pomiaru składu ciała BIA i zastosuj się do nich przed konsultacją (podane są na następnej stronie).

Adres gabinetu
ul. Chodkiewicz 6/4,
gabinet 3, Kraków

Dietetyk Anna Wieczorek
annawieczorek.com
tel. 668 597 588

Umów wizytę, sprawdź grafik:
<https://www.znanylekarz.pl/anna-wieczorek-6/dietetyk/krakow>

Pierwsza konsultacja w gabinecie

POMIAR SKŁADU CIAŁA, jak się przygotować?

Aby wykonać pomiar składu ciała należy stanąć bosymi stopami na urządzeniu pomiarowym. Pomiar będzie naprawdę dokładny, gdy się na dzień przed pomiarem oraz w dniu pomiaru:

1. Ograniczysz lub wyeliminujesz spożycie kawy, mocnej herbaty, napojów z kofeiną, alkoholu.
2. Zadbasz o prawidłowe spożycie płynów (wody, herbaty owocowe, słabej herbaty).
3. Będziesz unikać intensywnego wysiłku fizycznego.
4. Przed samym pomiarem nie będziesz spożywać żadnych pokarmów przynajmniej przez 2-3 godziny.

PRZECIWSKAZANIE do pomiaru BIA

1. rozrusznik serca
2. urządzenia elektryczne w jamie brzusznej typu Ability
3. padaczka/ epizody padaczkowe
4. ciąża.

Pomiar zajmuje ok. 1 minuty i jest wykonywany jest na urządzeniu InBody 120.



PŁATNOŚĆ

W gabinecie na ul. Chodkiewicza 6/4, gabinet 3, można płacić kartą i gotówką. Ceny usług dietetycznych znajdziesz na stronie annawieczorek.com w zakładce „Cennik”.

DOJAZD

Gabinet mieści się w odnowionej kamienicy na parterze. By wejść, należy wcisnąć numer 4 na domofonie (podpis "Gabinety"). Po wejściu przez główną bramę należy kierować się do pierwszego wejścia na lewo (kilka schodków). Wówczas wejdzie się do poczekalni. Mój gabinet nr 3 jest po prawej stronie. Budynek znajduje się kilka minut pieszo od Galerii Kazimierz i blisko Ronda Grzegórzeckiego oraz Hali Targowej. Jadąc samochodem najlepiej kierować się jak do Galerii Kazimierz (ul. Chodkiewicza jest jednokierunkowa). Parkowanie: można zaparkować tuż przy budynku (strefa parkowania B, godzina postoju to koszt 5 z) albo w Galerii Kazimierz. Dojazd komunikacją miejską: należy wysiąść na przystanku Rondo Grzegórzeckie (linie tramwajowe: 1, 9, 14, 19, 20, 22, 49, 50; linie autobusowe: 125, 184, odległość ok. 500 m, 9 minut drogi pieszo) albo Hala Targowa (linie tramwajowe: 1, 19, 22, odległość ok. 560 m, 8 minut drogi pieszo).