

# Poradnik pacjenta przed wizytą

## Analiza składu ciała

Podczas pierwszego oraz kolejnych spotkań będziemy dokonywali pomiaru składu i masy ciała na profesjonalnym sprzęcie pomiarowym firmy Tanita. Pomiar dokonywany jest za pomocą bioimpedancji elektrycznej (BIA), w trakcie którego mierzony jest opór tkanek na impuls elektryczny. Jest to szybka, bezpieczna i bezinwazyjna metoda, dzięki której możemy ocenić nawodnienie organizmu, masę kości, rozmieszczenie tkanki tłuszczowej oraz beztłuszczową masę ciała.

W celu przeprowadzenia wiarygodnych pomiarów wyniku niezbędne jest przestrzeganie określonych standardów pomiarowych, które zaprezentowane są poniżej:

- badanie należy przeprowadzić na czczo lub w odstępie 4-6 godzin od ostatniego posiłku
- należy unikać intensywnej aktywności fizycznej na 12 godzin przed dokonywanym pomiarem
- badanie przeprowadza się na boso (unikaj przychodzenia na wizytę w rajstopach)
- staraj się ograniczyć spożycie substancji pobudzających (kawa, napoje energetyczne, herbata oraz suplementy przedtreningowe, a także alkoholu na 24 godziny przed planowaną wizytą)

Uprzejmie prosimy o odpowiednie przygotowanie do wizyty.

# Dzienniczek żywieniowy

Zgłaszając się do nas po raz pierwszy zalecane jest sporządzenie 3 dniowego dzienniczka przyjmowanych pokarmów i płynów. Dzienniczek powinien obejmować typowe dni jakie zazwyczaj występują w ciągu Twojego tygodnia. Zaleca się, aby obejmował on 2 dni robocze oraz jeden dzień weekendu. W celu ułatwienia sporządzenia takiego dzienniczka, przygotowaliśmy dla Ciebie kilka zasad, którymi powinieneś się kierować oraz arkusz (na końcu poradnika), który ułatwi Ci prowadzenie zapisków.

1. Sporządzaj notatki systematycznie, nie czekaj z zapisaniem spożywanych pokarmów i płynów na koniec dnia, gdyż prawdopodobnie nie będziesz już pamiętał ilości, które spożyłeś.
2. Zapisując poszczególne produkty pamiętaj o określeniu ich ilości w postaci masy danego produktu, objętości, ilości sztuk lub używając miar kuchennych (łyżka, szklanka).
3. Przy zapiskach uwzględniaj miejsce oraz czas spożywania danych produktów, jak również sposób ich obróbki termicznej (gotowanie, duszenie, pieczenie, smażenie).
4. Obserwuj znaki jakie wysyła Ci organizm i również je zapisuj. Bóle głowy i brzucha, wzdęcia, biegunka czy zgaga to objawy, które można zlikwidować w stosunkowo łatwy sposób za pomocą diety, w związku z czym zapisanie dolegliwości, które pojawiły się w ciągu dnia z określeniem ich pory może pozwolić wyeliminować tego typu problemy w przyszłości.
5. Zapisuj wszystko, nawet cukierek czy kęs banana.
6. Pamiętaj- nie oszukuj! Dzienniczek ma posłużyć jako pomoc, która pozwoli nam na dokładniejszą analizę przypadku, wyciągnięcie wniosków oraz lepsze dopasowanie planowanych działań do Twojej osoby.

## Badania laboratoryjne

Dobrym zwyczajem jest przychodzenie na pierwszą wizytę z kompletem aktualnych badań krwi i moczu. Badania krwi dobrze rozszerzyć o profil lipidowy, poziom cukru, próby wątrobowe, stężenie kreatyniny i mocznika w surowicy oraz przesączenie kłębuszkowe.

Jeżeli chorujesz zabierz ze sobą dokumentację przedstawiającą przebieg choroby oraz listę zażywanych leków i suplementów diety.

Sportowcy jeżeli są w posiadaniu aktualnych testów wydolnościowych powinni zabrać ich wyniki, a także przygotować informację o treningach w zakresie ich częstotliwości, intensywności oraz czasie trwania w ujęciu zarówno dziennym jak i tygodniowym.

Jeżeli wykonywałeś badania, które nie zostały wymienione powyżej, również zabierz ze sobą ich wyniki.

# Dzienniczek żywieniowy

Dzień 1	Produkty	Ilość
Posiłek I Godzina: Miejsce:		
Posiłek II Godzina: Miejsce:		
Posiłek III Godzina: Miejsce:		
Posiłek IV Godzina: Miejsce:		
Posiłek V Godzina: Miejsce:		
Posiłek VI Godzina: Miejsce:		
Posiłek VII Godzina: Miejsce:		

# Dzienniczek żywieniowy

Dzień 2	Produkty	Ilość
Posiłek I Godzina: Miejsce:		
Posiłek II Godzina: Miejsce:		
Posiłek III Godzina: Miejsce:		
Posiłek IV Godzina: Miejsce:		
Posiłek V Godzina: Miejsce:		
Posiłek VI Godzina: Miejsce:		
Posiłek VII Godzina: Miejsce:		

# Dzienniczek żywieniowy

Dzień 1	Produkty	Ilość
<b>Posiłek I</b> Godzina: Miejsce:		
<b>Posiłek II</b> Godzina: Miejsce:		
<b>Posiłek III</b> Godzina: Miejsce:		
<b>Posiłek IV</b> Godzina: Miejsce:		
<b>Posiłek V</b> Godzina: Miejsce:		
<b>Posiłek VI</b> Godzina: Miejsce:		
<b>Posiłek VII</b> Godzina: Miejsce:		