

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WIZYTY W GABINECIE?

Przed pierwszą wizytą należy zastanowić się nad tym, jakie cele chcemy osiągnąć. Ważne jest czy wizyta będzie nastawiona na osiągnięcie lepszych celów sportowych czy raczej na pomocy w powrocie do zdrowia. Jeśli posiadamy aktualne badania lekarskie, warto je ze sobą zabrać, tak samo jak listę leków, jeśli takowe zażywamy.

- Na pierwszej wizycie zbierany jest szczegółowy wywiad żywieniowy, który ma na celu określenie nawyków, sposobu odżywiania, ocenę ewentualnych błędów żywieniowych oraz ich ewentualną eliminację. We współpracy najważniejsza jest szczerłość, proszę nie krępować się swoich nieodpowiednich nawyków.
- W celu eliminacji wszystkich złych nawyków żywieniowych przed wizytą należy przygotować dzienniczek żywieniowy.
- Pierwsze spotkanie to także analiza wyników krwi oraz ustalenie potrzeb jakie ma spełniać plan żywieniowy.
- Na pierwszej wizycie dokonywana jest także ANALIZA SKŁADU CIAŁA. Dzięki temu dowiesz się jaki procent w organizmie stanowi kanka tłuszczowa, masa mięśni oraz ile jest wody.

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY:

W celu prawidłowego określenia nawyków żywieniowych, składu i jakości posiłków poza wywiadem ważne jest uzupełnienie dzienniczka żywieniowego. Należy prowadzić go około 5 do 7 dni, taki dzienniczek powinien obejmować dni robocze oraz weekend. Dzienniczek powinien być odzwierciedleniem codziennego trybu życia, dlatego podczas wypełniania nie należy nic zmieniać w swoim trybie życia. Nie oszukuj! Dieta jest dla Ciebie!

Główne zasady wypełniania dzienniczka żywieniowego:

- zapisuj wszystko co zostało zjedzone i wypite w danym dniu
- zapisuj ilości spożywanego jedzenia (gramy, ilość opakowań, miary kuchenne)
- zapisuj gdzie spożywasz swoje posiłki (dom, praca, szkoła)
- jeśli trenujesz to zapisuj kiedy i jak długo ćwiczysz
- zapisuj swoje samopoczucie po posiłkach oraz poczucie sytości
- dzienniczek możesz prowadzić na kartkach lub skorzystać z gotowego wzoru