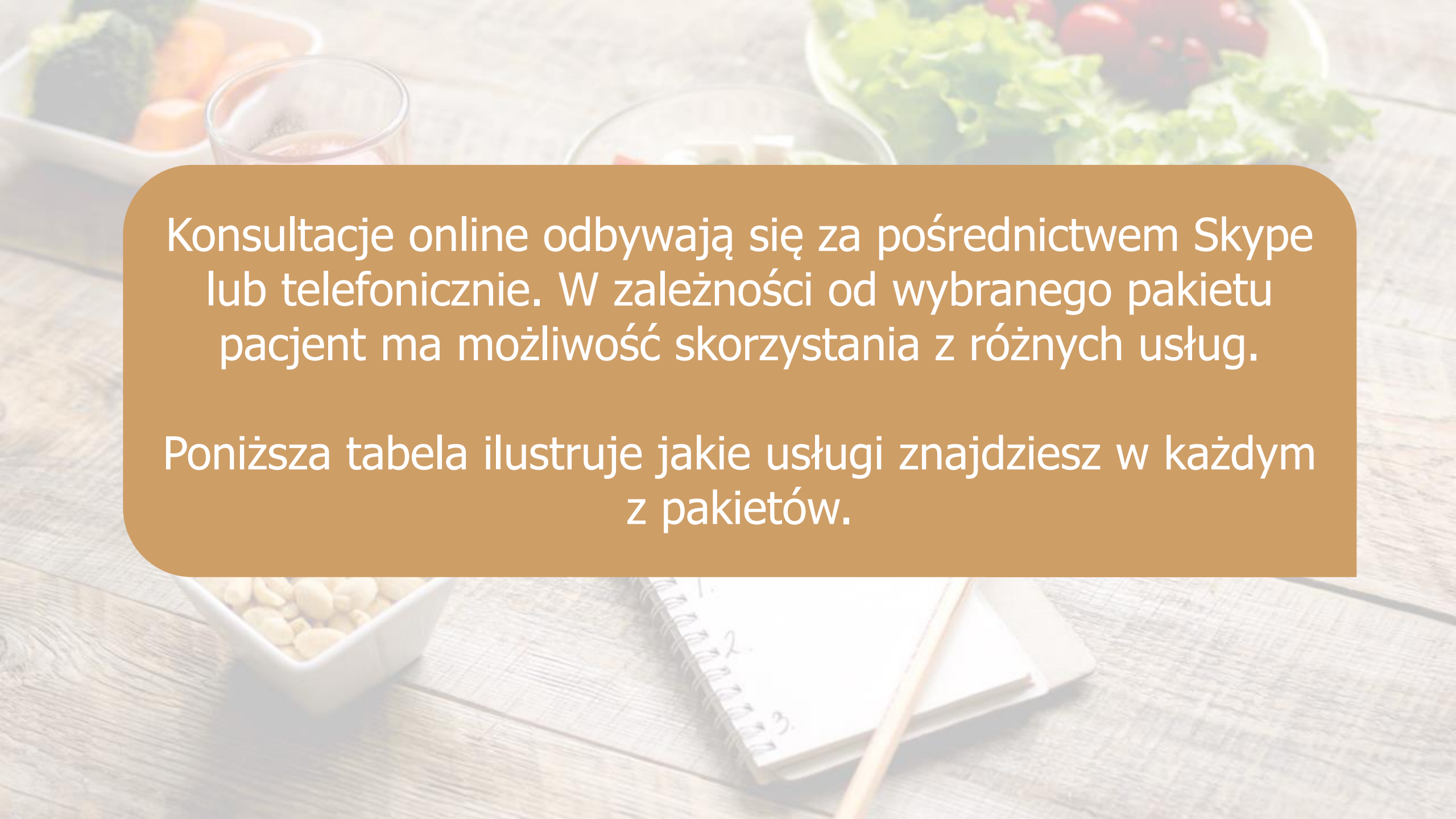


Dietetyk online

Diet
Program.

- 1.
- 2.
- 3.

A wooden table with various items: a white tray with broccoli and carrots, a glass of juice, a bowl of salad with tomatoes and lettuce, a bowl of almonds, and a spiral notebook with a pencil. The background is softly blurred.

Konsultacje online odbywają się za pośrednictwem Skype lub telefonicznie. W zależności od wybranego pakietu pacjent ma możliwość skorzystania z różnych usług.

Poniższa tabela ilustruje jakie usługi znajdziesz w każdym z pakietów.

Pakiet	Złoty	Srebrny	Brązowy*
Pierwsza konsultacja online (telefonicznie/ mailowo/ Skype)	✓	✓	✓
Wywiad żywieniowo-zdrowotny	✓	✓	✓
Analiza nawyków żywieniowych	✓	✓	✓
Analiza wysłanych mailowo wyników badań krwi	✓	✓	✓
Obliczenie podstawowej przemiany materii i zapotrzebowania energetycznego	✓	✓	✓
Test na nietolerancje pokarmowe food-detective-do samodzielnego wykonania (przesyłany pocztą)	✓		
Analiza przesłanych wyników testu na nietolerancje pokarmowe	✓		
Personalne zalecenia żywieniowe	✓	✓	✓
Personalny jadłospis 7-dniowy wysłany mailowo			✓
Personalny jadłospis 14-dniowy wysłany mailowo	✓	✓	
Przepisy do jadłospisu	✓	✓	✓
Kontakt mailowy z dietetykiem na czas trwania pakietu	✓	✓	✓
	500.00 zł	250.00 zł	100.00 zł

Przeprowadzamy konsultacje dietetyczne w zakresie:

- **nadwagi i otyłości**
- **niedowagi**
- **chorób:** cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie, hipercholesterolemia, nadczynność, niedoczynność tarczycy, schorzenia wątroby, choroby wrzodowe, zaparcia, refluks, zespół jelita drażliwego, celiakia, choroby układu krążenia, choroby nerek, choroby dermatologiczne i inne
- **alergii i nietolerancji pokarmowych**
- **okresu ciąży i karmienia piersią**
- **żywienia dzieci i młodzieży**
- **żywienie osób starszych**
- **żywienia osób aktywnych**

Pierwsza konsultacja dietetyczna online:

Jest to pierwsza rozmowa za pośrednictwem Skype lub telefoniczna. Konsultacja poprzedzona jest uzupełnieniem przez pacjenta wywiadu żywieniowo-zdrowotnego i ma charakter rozmowy dzięki, której dietetyk uzupełnia informacje nt. stanu zdrowia pacjenta, preferencji i trybu życia. Na podstawie tych informacji dietetyk opracowuje indywidualne zalecenia zdrowotne oraz jadłospis dla pacjenta.

2.1. Jak przygotować się do pierwszej wizyty?

Dzienniczek żywieniowy

Przed wizytą należy przez 3 dni prowadzić dzienniczek żywieniowy.

Należy zapisywać godziny, skład posiłków, płynów oraz gramaturę (miary kuchenne).

Warto przygotować spis przyjmowanych leków i suplementów diety.



Badania lekarskie

Przed konsultacją online należy przesłać dietetykowi mailowo komplet badań:

Morfologia krwi pełna

Mocz badanie ogólne

Lipidogram: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy, homocysteina

Markery stanu zapalnego: OB, CRP

Panel tarczycowy: TSH, FT3, FT4, Anty TPO, Anty TG (na początku wystarczy TSH)

Panel Wątrobowy: AST, ALT

Panel gospodarki cukrowej: insulina na czczo, glukoza na czczo
Dodatkowo (jeżeli są wskazania np. anemia, choroby autoimmunologiczne):
Witamina B12, D3, żelazo, ferrytyna
Jeżeli chorujesz przewlekle przygotuj wszystkie aktualne badania, które zlecił lekarz prowadzący.

4. Konsultacje kontrolne online:

Konsultacje kontrolne pozwalają podsumować wyniki stosowania zaleceń i diety, zweryfikować postępy pacjenta, skorygować ewentualne błędy, wprowadzić zmiany w kolejnych jadłospisach. Podczas tych rozmów pacjent ma możliwość rozwiązać swoje wątpliwości i opowiedzieć o swoich odczuciach.

5. Indywidualnie układane plany żywieniowe, jadłospisy

Jadłospisy układane są personalnie biorąc pod uwagę stan zdrowia pacjenta, aktualne wyniki badań, stan fizjologiczny, preferencje żywieniowe, alergię i nietolerancje pokarmowe, tryb życia. Do jadłospisu dołączone są przepisy, sposób przygotowania posiłków. Jadłospisy przesyłamy do pacjenta drogą mailową.