

Průvodce první návštěvou u nutričního terapeuta

Jak probíhá první návštěva?

Naším cílem je najít řešení, které bude fungovat právě pro Vás. Nečekají Vás zakazy ani univerzální jídelníčky. Společně budeme malými a udržitelnými křůčky hledat cestu ke zdravějšímu životnímu stylu.

Co sebou přinést?

- ✓ lékařskou zprávu, pokud jdete na doporučení
- ✓ výsledky krevních odběrů (máte-li k dispozici)
- ✓ nejlépe záznam jídelníčku (7 dní) – viz příloha

Jak probíhá první konzultace?

Během 45 minut si popovídáme o:

- ✓ Vašem nynějším i dlouhodobém zdravotním stavu
- ✓ stravovacích návycích
- ✓ životním stylu
- ✓ pohybové aktivitě
- ✓ cílech, kterých chcete dosáhnout
- ✓ v případě potřeby provedeme měření tělesného složení či dalších parametrů

Co bude výsledkem?

Společně stanovíme realistický plán, který bude odpovídat Vašemu zdravotnímu stavu, možnostem i preferencím. Dostanete konkrétní doporučení a domluvíme další postup.

S čím Vám mohu pomoci?

- ✓ redukce hmotnosti
- ✓ podvýživa
- ✓ diabetes mellitus 1. či 2. typu
- ✓ potravinové alergie a intolerance
- ✓ onemocnění trávicího traktu (např. Crohnova choroba, ulcerózní kolitida,...)
- ✓ výživa při onkologické léčbě
- ✓ sportovní výživa
- ✓ preventivní výživa

Jak se připravit?

Nemusíte se nijak připravovat. Přijďte tak, jak se běžně stravujete – jen tak můžeme navrhnout doporučení, která budou skutečně fungovat.

Těším se na spolupráci!

Mgr. Kateřina Kozáková
nutriční specialista