



## WSPÓŁPRACA DIETETYCZNA ON-LINE

Dieta to sposób odżywiania -nie na chwilę, ale na całe życie. Ma być smaczna i prosta w przygotowaniu. Oparta na produktach naturalnych, ogólnodostępnych oraz sezonowych. Dostosowana do Twoich preferencji i trybu życia. Aby cieszyć się zdrowiem i dłużej żyć zmiany muszą zachodzić nie tylko w kuchni, ale przede wszystkim w sercu i głowie.

Decydując się na współpracę ze mną będziesz jeść pysznie i czuć się dobrze. Nauczę Cię zdrowej relacji z jedzeniem po to, aby skutecznie współpracować ze swoim ciałem. Rozpoznawać i reagować na sygnały, które wysyła Ci organizm. Wybierać produkty, które Cię odżywiają, a wyeliminować, które Ci szkodzą lub powodują różne dolegliwości.

### CO ZYSKUJESZ?

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

DIETĘ DOPASOWANĄ DO POTRZEB

WSPARCIE W PROCESIE ZMIANY



## JAK WYGLĄDA WSPÓŁPRACA?

1. Napisz na adres: [nowyprzepisnazycie@gmail.com](mailto:nowyprzepisnazycie@gmail.com) i zapytaj o możliwość współpracy!
2. Jeżeli zdecydujesz się na współpracę, ustalamy dogodny termin wstępnej konsultacji.
3. Dokonaj płatności na nr konta : 75 1050 1953 1000 0022 5726 6227 , tytułem „Konsultacja dietetyczna – Imię i Nazwisko”. Płatność należy uiścić z góry – jest gwarancją rezerwacji terminu/ ułożenia jadłospisu. Po dokonaniu płatności otrzymasz na maila dzienniczek żywieniowy i ankietę do wypełnienia. Ankieta obejmuje pytania dotyczące stanu zdrowia, dotychczasowej diety i aktywności fizycznej. Wypełnij ją uważnie. Nigdzie się nie spiesz. Każda informacja jest dla mnie niezwykle istotna.
4. Po wypełnieniu dzienniczka i ankiety odeślij mi je. Dołącz do maila aktualne wyniki badań (nie starsze niż pół roku).  
Jeśli będę miała jakieś wątpliwości dopytam na konsultacji wstępnej.  
Pomyśl również jakie pytania chcesz mi zadać, z jakim problemem chcesz się uporać. To jest czas dla Ciebie!
5. Konsultacja wstępna trwa 40-60 minut, odbywa się telefonicznie lub przez komunikator (Skype).



6. Po konsultacji w ciągu 5 dni roboczych otrzymasz ode mnie zalecenia żywieniowe/ jadłospis w formie PDF do wydruku, które obejmują: opis przypadku, ogólne zasady zaproponowanej diety, listę produktów wskazanych i p/wskazanych, ogólne zasady dotyczące aktywności fizycznej, snu, relaksu, ewentualnej suplementacji.
7. Po otrzymaniu zaleceń i jadłospisu, zaczyna się najpiękniejszy etap, czyli proces nauki. **Raz w tygodniu wysyłasz do mnie maila podsumowującego dany tydzień:** Twoje samopoczucie, pomiary, zmiany, pytania, czy dalsze cele, nad którymi chcesz pracować. W tym celu, **wysyłam do uzupełnienia specjalny „raport”**.
8. **Jadłospis stosujesz przez 4 -5 tygodni.** Następnie dobrze jest go zmienić, aby dieta pozostała urozmaicona, by poznać nowe przepisy i produkty, uczyć się komponowania jadłospisu w praktyce.
9. Dla maksymalnego poczucia bezpieczeństwa w procesie zmian, jako dietetyk on- line **zapewniam wszystkim swoim podopiecznym stały kontakt mailowy.** Jestem otwarta na pytania, które naturalnie pojawiają się podczas współpracy. Odpowiadam na nie **najszybciej jak to możliwe.**
10. Skąd wiem czy wszystko idzie zgodnie z planem, jeżeli nie mogę samodzielnie zważyć i zmierzyć pacjentki? Przede wszystkim, podstawą udanej współpracy jest zaufanie. Wierzę, że każda osoba pracuje na swoje zdrowie. Osoba, z którą współpracuję, mierzy się i waży samodzielnie, uzupełniając cotygodniowy raport. W połączeniu z regularnie wykonywanymi badaniami lekarskimi, samodzielne pomiary i



ocena samopoczucia, świetnie dokumentują zmiany, jakie zachodzą w organizmie.

11. Po otrzymaniu zamówionej diety jest możliwość 2 zmian w planie żywieniowym.
12. W ramach pakietu „Smak zdrowia” lub „Kontynuacja” masz zapewniony kontakt mailowy lub telefoniczny przez miesiąc czasu. Po tym okresie Ty decydujesz czy kontynuujemy współpracę, wysyłając mi maila i dokonując opłatę na konto.
13. Jeśli decydujesz się na kontynuację i opłacisz zlecenie, zacznę dla Ciebie układać kolejny plan żywieniowy na kolejne tygodnie.  
Pamiętaj ! przerwa dłuższa niż 2 miesiące od zakończenia miesięcznego cyklu współpracy wymaga dokonania opłaty początkowej.
14. Nie pracuję w weekendy, święta i dni ustawowo wolne od pracy.
15. Nie układam diet dla dzieci poniżej 10 r.ż., w chorobach nerek, nietolerancji niklu.

### **POTRZEBNE BADANIA:**

#### **OSOBY CHCĄCEJ ZREDUKOWAĆ MASĘ CIAŁA :**

- Morfologia krwi z rozmazem – obraz ogólnej kondycji układu krwiotwórczego i odpornościowego
- Profil lipidowy (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy) – sprawdzenie gospodarki tłuszczowej
- Glukoza i insulina na czczo – sprawdzenie gospodarki cukrowej
- Metabolit 25-OH-D3 – wykonaj, jeśli chcesz ustrzec się przed powszechnie występującym niedoborem witaminy D3



#### OSOBY NIEDOCZYNNOCIĄ TARCZYCY I HASHIMOTO DODATKOWO:

- TSH, FT3, FT4
- ANTY TPO I ANTY TG (od osób z Hashimoto)
- Ferrytyna

#### OSOBY ZAMAWIAJĄCE DIETĘ WEGETARIAŃSKĄ DODATKOWO:

- Ferrytyna
- Poziom witaminy B12

#### OSOBY Z INSULINOOPORNOŚCIĄ I CUKRZYCĄ TYPU 2:

- Krzywa glukozy i insulinowa (zalecenie od diabetologa)
- Hemoglobina glikolowana
- ALAT, AspAT