

Indywidualna Opieka Dietetyczna

Pierwsza wizyta

– to przede wszystkim czas na zebranie szczegółowego wywiadu żywieniowego, informacji dotyczących Twojego stanu zdrowotnego oraz stylu życia.

Jest to szansa na rozmowę i poznanie Twoich oczekiwań, tak, aby zaproponowane przeze mnie zmiany były dla Ciebie jak najbardziej korzystne i jak najprostsze do wprowadzenia.

Pierwsza wizyta trwa ok. 60 minut, zazwyczaj dokonywane są pomiary antropometryczne oraz analiza składu ciała.

Zabierz ze sobą aktualne wyniki badań (jeśli takie posiadasz) i ewentualne zalecenia lekarskie. Wszystkie wskazówki, jak przygotować się do wizyty, znajdziesz na końcu tej oferty.

Po ok 7 dniach otrzymasz ode mnie zalecenia żywieniowe lub jadłospis (zależnie od wybranego modelu współpracy).

Aktualne ceny znajdują się na stronie www.katarzynabanas.pl/sklep

Wizyta kontrolna

Zapraszam Cię na nią zazwyczaj po 2 tygodniach od rozpoczęcia naszej współpracy (wprowadzeniu zalecanych zmian żywieniowych).

W czasie spotkania porozmawiamy o zmianach 😊
Przeanalizujemy wspólnie to, co działa się od momentu wprowadzenia modyfikacji, będziemy kontynuować to, co daje dobry efekt i modyfikować to, co okazało się trudne.

Dokonamy pomiarów antropometrycznych.

W oparciu o uzyskane dane wspólnie ustalimy cele naszej dalszej współpracy i datę kolejnej wizyty.

Aktualne ceny znajdują się na stronie www.katarzynabanas.pl/sklep

www.katarzynabanas.pl

Indywidualna Opieka Dietetyczna

Kontakt mailowy i telefoniczny

Podczas naszych spotkań postaram się odpowiedzieć na Twoje pytania i ewentualne wątpliwości.

Jeśli jednak w czasie naszej współpracy pojawią się dodatkowe pytania - w ramach każdej wizyty istnieje możliwość dwóch kontaktów telefonicznych i/lub mailowych, w czasie których chętnie odpowiem na Twoje pytania.

Wskazówki, jak przygotować się do wizyty.

Aby nasza współpraca była maksymalnie skuteczna i satysfakcjonująca poproszę Cię o przygotowanie do wizyty :

- zastanów się, jaki jest cel Twojej wizyty
- przed wizytą poproszę Cię o wypełnienia dzienniczka żywieniowego ([do pobrania tu](#))
- zabierz ze sobą aktualne wyniki badań (morfologia krwi z rozmazem, TSH, ft3, ft4 (szczególnie dla kobiet), glukoza na czczo, insulina na czczo, OB, CRP)
- proszę przygotuj listę zażywanych leków oraz suplementów
- leczysz się przewlekle? poinformuj mnie o tym
- jeśli Twój lekarz przygotował dla Ciebie zalecenia żywieniowe lub takie, które dotyczą stylu życia – powiedz mi o nich

Wizyty odbywają się stacjonarnie lub online.

Rejestracji dokonasz telefonicznie: 500 16 21 19

Wizyty stacjonarne odbywają się w gabinecie w Świdnicy przy ul. Kolejowej 10.

Do zobaczenia!

Katarzyna Banaś

www.katarzynabanas.pl