

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PIERWSZEJ WIZYTY?

- W dniu wizyty zrezygnuj z intensywnego wysiłku fizycznego oraz nie spożywaj obfitego posiłku na 1-2 godziny przed pomiarami – da to możliwość przeprowadzenia dokładnej analizy składu ciała.
- Zadbaj o luźny strój, ponieważ dietetyk poprosi Cię o zdjęcie wierzchniej warstwy (pomiary wykonuje się w bieliźnie lub w lekkim podkoszulku).
- Na wizytę ubierz się tak, aby bez problemu odsłonić bosc stopy – będzie to konieczne w celu prawidłowego wykonania analizy składu ciała.
- Przed wizytą zalecamy wykonanie następujących badań . Jeżeli problem jest bardziej złożony lub/i i nie dotyczy redukcji masy ciała na pierwszej wizycie ustalimy, które badania do oceny Twojego stanu zdrowia
 - morfologia,
 - profil lipidowy,
 - poziom TSH,
 - glukoza i insulina naczczo,
 - ALAT i ASPA,
 - wit. D.
- Przygotuj nazwy i dawki przyjmowanych leków oraz suplementów diety.
- W miarę możliwości zabierz ze sobą uzupełniony (najlepiej z 5 dniu w tym jeden dzień wolny od pracy) dzienniczek żywieniowy. W dzienniczku powinny znaleźć się wszystkie spożywane w tym czasie potrawy, produkty, przekąski wszystkie wypijane napoje.
- Zastanów się jaki jest Twój cel wizyty u dietetyka oraz jakiego efektu stosowanej terapii się spodziewasz.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania do wykonania analizy składu ciała w oparciu o bioimpedancję elektryczną – poinformuj o tym! **Przeciwwskazania:** ciąża, wszczepiony rozrusznik serca lub implant medyczny. Pomiar analizy składu ciała najlepiej wykonać 2-3 godziny po posiłku