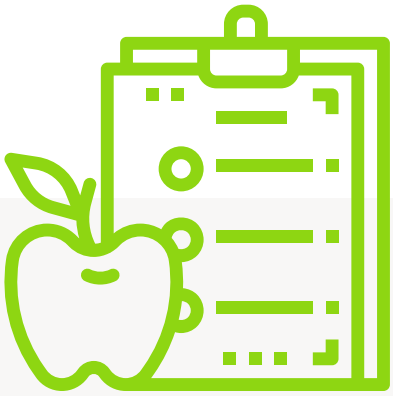
GRAVITAMED
DIETETYK
KLINICZNY

Przygotowanie do pierwszej wizyty



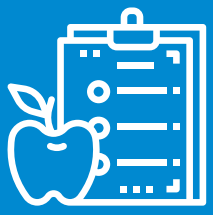
mgr Grażyna Kołodziej
dietetyk kliniczny i sportowy

PORADNIA
ul. Opolska 31 F
47-300 Krapkowice

KONTAKT
882 064 211
gravitamed@gmail.com

INFORMACJE
www.gravitamed.pl

PIERWSZA WIZYTA



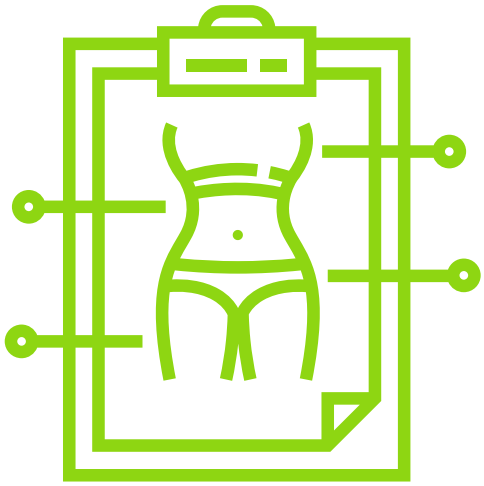
NA WIZYTĘ PRZYGOTUJ:

- wypełniony dzienniczek żywieniowy 72-godzinny
  (PDF do pobrania na www.gravitamed.pl)
- wyniki badań laboratoryjnych
  (z ostatnich 6 miesięcy)
- listę zażywanych leków i suplementów
- listę alergii i nietolerancji pokarmowych
- listę występujących chorób przewlekłych
- listę chorób przewlekłych i najbliższych członków rodziny

WIZYTA OBEJMUJE:

- wywiad zdrowotno - żywieniowy
- analiza wyników badań laboratoryjnych
- analiza dotychczasowego sposobu żywienia
- analiza składu ciała
- pomiary antropometryczne
- omówienie postępowania dietetycznego

ANALIZA SKŁADU CIAŁA



ANALIZA SKŁADU CIAŁA OKREŚLA:

- masę ciała
- wskaźnik ciała BMI
- poziom tkanki tłuszczowej [kg/ %]
- stopień wisceralnej tkanki tłuszczowej
- masę tkanki beztłuszczowej
- zawartość masy mięśniowej
- masę mięśni szkieletowych
- całkowitą zawartość wody [kg/%]
- gęstość mineralną kości [kg]
- wskaźnik podstawowej przemiany materii PPM
- wiek metaboliczny

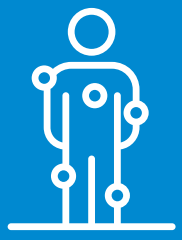
ANALIZA SKŁADU CIAŁA TO BADANIE:

- nieinwazyjne
- bezpieczne
- dla dzieci oraz dorosłych
- szybkie w wykonaniu
- wiarygodne
- wynik otrzymujesz od razu

PRZECIWWSKAZANIA:

- ciąża
- epilepsja (padaczka)
- rozrusznik serca

ANALIZA SKŁADU CIAŁA



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA:

- Nie spożywaj obfitych posiłków na **2-3 godz. przed** pomiarem
- Unikaj spożycia alkoholu na **24 godz. przed** analizą składu ciała
- Na **1 godz. przed** badaniem nie spożywaj dużej ilości płynów
- **Kilka godzin przed** analizą nie uprawiaj intensywnej aktywności fizycznej oraz nie korzystaj z sauny
- Przed badaniem zrezygnuj z użycia kremu do stóp
- Do badania należy przystąpić **na boso** (bez rajstop czy cienkich skarpet)