

Przygotowanie do wizyty:

- 1) Zabierz ze sobą badania lekarskie** z ostatnich 3-6 miesięcy jeżeli takie posiadasz, jeżeli nie, to warto jest zrobić, ponieważ niektóre parametry będą istotne przy dopasowaniu planu żywieniowego.
Jakie parametry krwi: morfologia ogólna, glukoza, lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, TG), tarczyca (TSH, fT3, fT4), wątroba (ALAT, ASPAT, bilirubina), homocysteina, kinaza keratynowa, kwas moczowy, żelazo, ferrytyna, ewentualnie mocznik oraz kreatynina → te wszystkie można zrobić bezpłatnie w ramach NFZ biorąc skierowanie od lekarza. Dodatkowo zalecam zrobić poziom stężenia **witaminy D**. Ewentualnie można zrobić także białko CRP oraz poziom kortyzolu jeżeli są częste bóle i złe samopoczucie.
- 2) Spisz co jesz i pijesz** przez przynajmniej 3 dni przed wizytą – pomoże to ocenić Twoje dotychczasowe żywienie (najlepiej zapisywać na bieżąco co się spożywa przez kilka dni, dobrze jest aby była podana gramatura i nazwy produktów/potrav, a także pory zjadanych posiłków i wypijanych płynów). Jeżeli nie sporządzisz takiego dziennika, to zanotuj chociaż jeden reprezentatywny dzień swojego żywienia, umieszczając tam wszystko co wypijasz i zjadasz w ciągu dnia podając godziny oraz wielkości porcji. Można także sporządzić dziennik w postaci zdjęć wszystkich spożywanych posiłków.
- 3) Przygotuj się do analizy składu ciała.**
- 4) Możesz zabrać ze sobą coś do jedzenia, aby zjeść po pomiarach.**

Przygotowanie do analizy składu ciała:

- 1) Najlepiej jest przyjść na czczo** (godziny poranne) lub **ok. 4h po spożyciu ostatniego posiłku** (godziny popołudniowe),
- 2) Pomiar wykonywany jest na bosu** i najlepiej podczas badania mieć na sobie jak najmniej odzieży (np. sama bielizna),
- 3) Na ok. 12h przed pomiarem należy unikać kawy, herbaty, napojów energetycznych, alkoholu, pobudzających suplementów oraz intensywnych ćwiczeń fizycznych,**
- 4) Do analizy należy podchodzić wypróżnionym,**
- 5) Nie bierz kąpeli/prysznic na ok. 45min przed badaniem,**
- 6) Unikaj badania podczas menstruacji** (ewentualne wahania ilości wody), ciąży lub gdy masz rozrusznik serca.