

Witam Cię bardzo serdecznie, jeśli umówiłeś się na pierwszą wizytę lub zamierzasz to zrobić to możesz zapoznać się jak wygląda taka wizyta u mnie w gabinecie ☺

Spotykając się ze mną otrzymujesz kompleksową diagnostykę stanu Twojego zdrowia, nawyków żywieniowych, indywidualnie opracowany jadłospis i stałą opiekę, której czas zależy od Twoich celów i wspólnych ustaleń

Przed wizytą:

1. Proszę wykonać *badania morfologii krwi*, jest to bardzo ważne, aby sprawdzić w jakim stanie zdrowia jest obecnie Twój organizm, jakie składników żywieniowych mu potrzeba i czy nie pojawiły się żadne choroby. Zakres badań do wykonania omawiamy przy zapisywaniu się na wizytę. Pamiętaj badania to profilaktyka zdrowotna, przynajmniej 1 raz w roku powinno się je wykonywać. Warto zainwestować w swoje zdrowie
2. Przez 3 dni proszę prowadzić dziennik żywienia, czyli zapisuj wszystko co zjadasz, jak często, przybliżone ilości. Do ściągnięcia na stronie internetowej
3. Proszę wypełnić wywiad żywieniowy, który jest potrzebny, abym wstępnie zapoznała się z Twoją osobą- jak żyjesz, co jesz, jakie masz przyzwyczajenie, co lubisz a czego nie. Bardzo ułatwi mi to pierwsze spotkanie z Tobą i będę mogła się do niego lepiej przygotować

Pierwsza wizyta zazwyczaj trwa od 1 h-1,5 h

Każda kolejna wizyta od 30 min-1h .

Ze względu na indywidualne układanie diet czas oczekiwania trwa od 7 do 10 dni.

Konsultacji udzielam w gabinecie stacjonarnym bądź online (skype, facebook) dlatego zawsze proszę zaznaczyć jaka będzie forma.

W celu umówienia się na wizytę/konsultację proszę o kontakt e-mailowy magda@pogromcykilogramow.pl lub telefoniczny 605-362-150.

Długość współpracy zależy od Ciebie, wiem z doświadczenia, aby zmienić i utrwalić nawyki żywieniowe potrzebna jest ciągłość spotkań/kontaktów. Dla osób, z którymi na pierwszej wizycie ustalimy dłuższą współpracę mogą liczyć na rabaty lub dodatkowe bonusy.

Do zobaczenia

Dietetyk Magdalena Głodek-Marciniak