

MOJA LISTA POSTĘPÓW

PRZED 2 WIZYTĄ DIETETYCZNĄ

- ☐ Wypełniłem/am Ankietę Żywnościową otrzymaną na pierwszej wizycie.
- ☐ Prowadziłem/am Dzienniczek Żywienia rzetelnie przez wyznaczony czas.
- ☐ Zabrałem/am oba dokumenty ze sobą na wizytę – są one niezbędne do analizy Twojego stylu życia.



**CENTRUM
LECZENIA
OTYŁOŚCI**

Tvoja droga do zdrowia

Ośrodek Certyfikowany

PRZED WIZYTAMI KONTROLNYMI (CO 2 TYGODNIE LUB CO MIESIĄC)

- ☐ Przygotowałem/am pytania dotyczące ewentualnych trudności w realizacji planu posiłków.
- ☐ Jestem gotowy/a na ponowną analizę składu ciała, aby sprawdzić moje postępy w redukcji tkanki tłuszczowej.
- ☐ Sprawdziłem/am swoje zapasy suplementów/leków – czy potrzebuję nowej recepty lub zaleceń dotyczących suplementacji?
- ☐ Zapisalem/am swoje spostrzeżenia dotyczące poziomu energii i samopoczucia po wprowadzeniu zmian.

PRZED KONSULTACJĄ Z FIZJOTERAPEUTĄ / TRENEREM

- ☐ Zabrałem/am wygodny strój sportowy, który nie krępuje ruchów podczas testów sprawnościowych i ćwiczeń.
- ☐ Przygotowałem/am listę dotychczasowych kontuzji lub dolegliwości bólowych (np. kręgosłupa, stawów).
- ☐ Znam swój aktualny cel SMART (np. konkretna liczba kroków dziennie), aby omówić jego realizację z trenerem.

PRZED PODSUMOWANIEM TERAPII (PO 5 MIESIĄCACH)

- ☐ Zarezerwowałem/am termin na pakietową wizytę kontrolną (Lekarz + Dietetyk)
- ☐ Wiem, że koszt tej wizyty wynosi 300 zł.
- ☐ Przygotowałem/am się na podsumowanie osiągniętych wyników i ustalenie planu na dalsze miesiące.

NOTATKI