

# Cześć!



CENTRUM  
MEDYCZNE 

Opracowanie:  
dietetyk kliniczny CM Medyk  
**Mateusz Szalajko** - tel. **17 865 20 02**  
mszalajko.dietetyk@gmail.com

 / dietotworczy

Bardzo się cieszę,  
że postanowiłeś/łaś  
skorzystać z mojego  
**dietetycznego wsparcia!**

## Efektywna współpraca opiera się na 3 filarach

**Przyjazna  
atmosfera**

za którą rękę 😊

**200%  
zaangażowania**

daję 100%,  
Ty daj drugie 😊

**Praca dobrze  
zorganizowana**

będzie nam łatwiej!

**i** O ile przyjazna atmosfera i zaangażowanie nie wymagają wcześniejszego przygotowania, o tyle dobrze zorganizowana praca już tego wymaga.

## Informacja w trzech krokach

**1** Jak **przygotować się do pierwszej wizyty?**

**2** Jak **będzie wyglądać pierwsza wizyta?**

**3** **Wizyta kontrolna**

**Diety idealne** odkładam dla superbohaterów,  
a **diety realne** oddaję matkom, osobom zapracowanym,  
jedzącymi poza domem i mającym gorsze dni.



# Jak przygotować się do pierwszej wizyty?

 / dietotworczy

CENTRUM  
MEDYCZNE 

## 1. Badania laboratoryjne



Na pierwszą wizytę weź ze sobą **aktualne badania laboratoryjne**. Poza tym, że takie badania są elementem regularnej profilaktyki, to pomogą mi w dopasowaniu dietoterapii do Twojego stanu zdrowia. Jeśli nie badasz się regularnie warto wykonać:

- morfologię krwi obwodowej • glukozę • lipidogram • ferrytynę • kreatyninę • insulinę

W przypadku konkretnych jednostek chorobowych warto dodatkowo wykonać specjalistyczne badania.



Jeśli masz taką możliwość **dokonaj pomiaru i zapisu ciśnienia tętniczego krwi** - dwa lub trzy dni z rzędu, o stałych porach np. 6:00 i 18:00 lub 8:00 i 20:00 itd. Warto mierzyć ciśnienie tętnicze **regularnie**.

Opracowanie:  
dietetyk kliniczny CM Medyk  
**Mateusz Szałajko** - tel. **17 865 20 02**  
mszalajko.dietetyk@gmail.com

## 2. Dziennik żywieniowy



Dziennik żywieniowy to nic innego jak Twój **trydniowy zapis** całego pożywienia jakie zjadłeś/łaś w ciągu całej doby - łącznie z płynami.

**Dlaczego warto?** Przy dostosowaniu odpowiedniej bardzo ważne jest zaplanowanie odpowiedniej podaży kalorii w diecie oraz dopasowanie rodzaju i częstotliwości posiłków do Twoich przyzwyczajeń i preferencji. Taki dziennik to bardzo praktyczne narzędzie w planowaniu diety.

**Jak mam to spisać?** Dziennik najlepiej spisywać przez 3 dni (najlepiej 2 robocze i jeden wolny od pracy). W dzienniczku należy wpisać wszystko tj. od kawy i jej rodzaju, po liczbę łyżeczek cukru i dodatek mleka. Im dokładniejsze notatki tym lepiej będę mógł oszacować spożyte kalorie i przeanalizować Twoje nawyki żywieniowe. Jeśli nie jesteś w stanie spisać 3 dni może być 1 lub dwa. Jeśli spisywanie w ciągu dnia jest problematyczne, możesz robić zdjęcia posiłkom / przekąskom i spisać je wieczorem. Szablon do wydrukowania lub do wzorowania się przedstawiłem w załączniku nr 1. Mówiąc krótko - im bardziej się postarasz - tym bardziej będę mógł się wykazać.

Na pierwszej wizycie przeprowadzimy analizę Twojego składu ciała. Oprócz tego przeprowadzę z Tobą szczegółowy wywiad zdrowotno-żywieniowy, w którym wsparcie będą stanowić dla mnie Twoje wyniki badań oraz Twój dziennik żywieniowy. Wizyta trwa około 60 minut. Szczegółowy wywiad i materiały dostarczone przez Ciebie stanowią swego rodzaju miarki krawieckie, których użyje do "uszycia" dopasowanej diety.

## 3. Analiza składu ciała



Jest to badanie **zawartości tkanki mięśniowej i tłuszczowej** w Twoim organizmie. W badaniu wykorzystywany jest analizator składu ciała, którego zasada działania opiera się bioimpedancji elektrycznej, mówiąc jaśniej - oporu tkanek na bezpieczne dla zdrowia impulsy elektryczne.

**Kto nie może skorzystać z badania?** osoby posiadające elektryczne implanty medyczne np. rozrusznik serca, implant ślimakowy chorzy na epilepsję kobiety w ciąży. W przypadku kobiet podczas menstruacji badanie może być niemiarodajne. Warto wybrać inny termin.

## Jak będzie wyglądać wizyta kontrolna?

Pierwsza wizyta kontrolna stosowana jest zwykle 2 tygodnie po otrzymaniu jadłospisu i zaleceń żywieniowych, natomiast kolejne wizyty ustalane są indywidualnie. Na każdej wizycie kontrolnej przeprowadzamy analizę składu ciała, monitorujemy postępy i omawiamy stosowany jadłospis. W razie potrzeby wprowadzamy w nim zmiany. Czas wizyty to około 30 minut.



# Szablon dziennika żywieniowego

Opracowanie:  
dietetyk kliniczny CM Medyk  
**Mateusz Szałajko** - tel. **17 865 20 02**  
mszalajko.dietetyk@gmail.com

**Data:**

<b>Posiłek</b>	<b>Godzina spożycia</b>	<b>Miejsce spożycia</b>	<b>Produkt spożywczy / rodzaj napoju</b>	<b>Ilość</b> [g], [ml], miary domowe	<b>Uwagi</b> odczucia przed / po posiłku, dolegliwości)
Posiłek 1					
Posiłek 2					
Posiłek 3					
Posiłek 4					
Posiłek 5					
Posiłek 6					
Przekąski					

# Charakterystyka i cennik planu żywniowego

CENTRUM  
MEDYCZNE 

Opracowanie:  
dietetyk kliniczny CM Medyk  
**Mateusz Szałajko** - tel. **17 865 20 02**  
mszalajko.dietetyk@gmail.com

 / dietotworczy

**Pierwsza wizyta: 60 minut - 150 zł**  
Analiza składu ciała + wywiad zdrowotno-żywniowy

**Wizyty kontrolne: 30 minut - 70 zł**  
Analiza składu ciała + konsultacja

- **Jadłospis 7-dniowy – dieta redukcyjna – 100 zł**
- **Jadłospis 14 dniowy – dieta redukcyjna – 150 zł**

Jadłospis w diecie redukcyjnej uwzględnia Twoje preferencje smakowe oraz Twój tryb życia. Jadłospis bazuje na produktach, które lubisz i które są łatwo dostępne. Główne założenia jadłospisu to poprawienie jakości diety, wdrożenie zdrowych nawyków żywieniowych i niejednokrotnie deficyt kaloryczny.

- **Jadłospis 7-dniowy – w stanach chorobowych – 150 zł**
- **Jadłospis 14 dniowy – w stanach chorobowych – 200 zł**

Jadłospis w stanach chorobowych bazuje na potrawach i produktach ściśle dopasowanych pod Twoją jednostkę chorobową. Taki jadłospis stosowany jest m.in. w przypadku nadciśnienia tętniczego, dyslipidemii, cukrzycy, refluksie żołądkowo-przełykowy, wrzodach żołądka, nietolerancjach i alergiach pokarmowych i innych stanach wymagających ściśle określonego postępowania dietetycznego. Jadłospis łączy w sobie Twoje preferencje żywieniowe oraz wymagania dla żywienia w określonych stanach chorobowych.

- **Indywidualne zalecenia żywieniowe – 100 zł**

Indywidualne zalecenia żywieniowe stanowią zbiór informacji, porad, przykładów produktów dostosowanych do problemu z jakim się borykasz. W zaleceniach znajdziesz wskazówki, które pomogą Ci we wdrożeniu dobrych nawyków żywieniowych. Zalecenia uwzględniają Twoje preferencje żywieniowe oraz Twój tryb życia. Zalecenia żywieniowe dzięki indywidualnemu podejściu zwiększają szanse na powodzenie dietoterapii.

## Pakiety dla diety redukcyjnej

- **Pakiet miesięczny – 299 zł / miesiąc**

Jadłospis 7-dniowy • lista zakupów  
• edukacja żywieniowa i materiały edukacyjne  
• indywidualne zalecenia żywieniowe  
• dostęp do panelu pacjenta i aplikacji mobilnej  
• stały kontakt z dietetykiem • 2 wizyty kontrolne

- **Pakiet 3 miesięczny – 249 zł / miesiąc**

3 jadłospisy 7-dniowe • lista zakupów  
• edukacja żywieniowa i materiały edukacyjne  
• indywidualne zalecenia żywieniowe  
• dostęp do panelu pacjenta i aplikacji mobilnej  
• stały kontakt z dietetykiem • 6 wizyt kontrolnych

## Pakiety dla diety w stanach chorobowych

- **Pakiet miesięczny – 399 zł / miesiąc**

Jadłospis 7-dniowy • lista zakupów  
• edukacja żywieniowa i materiały edukacyjne  
• indywidualne zalecenia żywieniowe  
• dostęp do panelu pacjenta i aplikacji mobilnej  
• stały kontakt z dietetykiem • 2 wizyty kontrolne

- **Pakiet 3 miesięczny – 299 zł / miesiąc**

3 jadłospisy 7-dniowe • lista zakupów  
• edukacja żywieniowa i materiały edukacyjne  
• indywidualne zalecenia żywieniowe  
• dostęp do panelu pacjenta i aplikacji mobilnej  
• stały kontakt z dietetykiem • 6 wizyt kontrolnych