

B. Formulár pre konzultáciu o úprave životného štýlu s cieľom zvýšiť Vašu výkonnosť ak pracujete v strednom a vrcholovom manažmente

Základné údaje:		Základné otázky:	
Meno:		Akú formu kontaktu si želáte pri konzultácii osobnú alebo online?	
Priezvisko:			
Dátum narodenia (vek):		Ak osobná kde v Nitre alebo Bratislave?	
Krvná skupina:		Poznámka: ak stretnutie prebehne online, odporúčame Vám zaslať nám aj fotku Vaše postavy v spodnej bielizni aby sme vedeli lepšie vyhodnotiť Váš stav i určiť následné odporúčania.	

Otázky ohľadom riešenia problematiky výkonnosti:	
Ako by ste hodnotili Váš momentálny stav na škále 1-10 (10 je najlepší pocit, ktorý ste so seba kedy mali)?	
Ako dlho už riešite otázku zvyšovania svojej výkonnosti v práci?	
Ktoré oblasti Vašich výkonov by ste malo záujem zvyšovať?	

Otázky ohľadom riešenia problematiky výkonnosti:

Prečo si myslíte že sa Vám Vaša situácia nepodarila doteraz vyriešiť?

Prečo si myslíte že sa Vám Vaša situácia nepodarila doteraz vyriešiť?

Aké kroky ste doteraz podnikli na vyriešenie Vášho problému (diéty, cvičenia, iné)?

Aké vedomosti si myslíte že Vám na vyriešenie Vášho problému chýbajú?

Špecifické otázky ohľadom Vášho pracovného výkonu:

Kolko hodín denne pracujete?

Kolko kilometrov musíte denne precestovať?

Kolko z pracovného času presedíte (v kresle, v aute, inde)?

Akú mieru stresu pociťujete za deň od 1-10 (10 je najviac)?

Ako veľmi Vás Vaša práca baví / naplňuje od 1-10 (10 je najviac)?

Aké sú Vaše hlavné motivačné faktory v práci (ciele, peniaze, poslanie...)?

Špecifické otázky ohľadom Vášho zdravia:	
Kolko kilogramov ste pribrali za posledných 5 rokov?	
Boli ste v detstve kojený /á? (ak áno ako dlho?)	
Trpíte nejakými závažnými ochoreniami (diabetes, srdcovo-cievne ochorenia, celiakia, iné)?	
Trpíte nejakými ľahkými zdravotnými ochoreniami (inzulínová rezistencia, migrény, infekčné choroby, iné)	
Používate nejaké lieky alebo medikamenty? (Ak áno aké)	
Mávate problémy s tráviacim traktom? (Ak áno aké)	
Ako často v roku mávate ľahké ochorenia (nádcha, chrípka, priedušky, opar, herpes, iné)?	
Máte nejaké potravinové alergie (mliečna intolerancia, orechy, pšenica - celiakia, iné)?	

Špecifické otázky ohľadom Vášho stravovania a životosprávy:

Ako často za deň konzumujete jedlo?	
Aké boli vaše dnešné a včerajšie jedlá (ku každému priradiť minimálne dve posledné jedlá): - raňajky: - desiata: - obed: - olovrant: - večera: - druhá večera:	
Aké sladkosti obľubujete najviac a ako často ich aj konzumujete?	
Aké dve jedlá máte úplne najradšej so všetkých?	
Aké dve jedlá nemôžete konzumovať (námete ich radi, vadia vám, iné)?	
Kde sa stravujete najčastejšie: doma, v práci, v reštauráciách, bufetoch, inde?	
Aké potraviny uvidím vo Vašom nákupnom košíku? (pri väčšom nákupe)	
Kolko tekutín za deň vypijete a aký druh tekutín najčastejšie pijete?	
Akú farbu má Váš moč po väčšinu času?	
Pijete alkohol?	

Špecifické otázky ohľadom Vášho stravovania a životosprávy:	
Ako často konzumujete zeleninu + aký druh?	
Aké doplnky výživy používate?	
Mávate stolicu pravidelne každý deň? (Ak nie uveďte ako často mávate zápchu)	
Akú máte kvalitu spánku?	
Čo robievate najčastejšie 2-3 hodiny pred spaním? (Včítane konzumácie jedla, tekutín, liekov, iné)	
Kedy chodievate najčastejšie spať?	

Špecifické otázky ohľadom Vašej kondície:	
Ako často sa cítite unavený /-á?	
Kolko hodín v týždni venujete pohybovým aktivitám?	
Aké druhy pohybových aktivít to sú?	
Vyjdete na 4. posch. bez toho aby ste sa zadýchali?	
Ako hodnotíte Váš sexuálny život (ste spokojný /-á, ujde to, nemáte sexuálny život)?	

Vaše úlohy pred konzultáciou

1. Vyplňte formulár najlepšie ako viete (nemusíte byť stručný).
2. Pošlite nám vyplnený formulár na emailovú adresu: vlado@vladozlatos.com
3. V emaily nás informujte o forme konzultácie (online / osobne), dátum, miesto i čas sedenia.
4. Ak pôjde o online sedenie, zaplaťte prosím za konzultáciu vopred podľa nasledovných inštrukcií:

Číslo účtu: **2625148709 / 1100** (Tatra banka)

Prevod medzi inou bankou trvá max. 3 pracovné dni a o doručení Vás budeme informovať.
Pre lepšiu identifikáciu platby Vás prosíme, aby ste platbu realizovali podľa nasledovného kľúča:

suma:	50 eur
konštantný symbol:	0308 (Platby za služby)
variabilný symbol:	dnešný dátum (napr.: 19012012)
poznámka:	Vaše meno a priezvisko

5. V prípade že konzultácia prebehne osobne, je možné platbu uhradiť priamo na mieste stretnutia

Poznámka: V prípade osobného stretnutia Vám môžeme po absolvovaní konzultácie ponúknuť aj veľmi praktickú tovaroznaleckú exkurziu v hodnote 50€, v ktorej sa naučíte aké potraviny by ste mali nakupovať, aby ste dosiahli svoje ciele v čo najkratšom čase.

6. Na osobné stretnutie si prosím prineste tento vytlačený a vyplnený formulár

Tešíme sa na stretnutie s Vami
PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.
0904 140 305