

## D. Formulár pre konzultáciu o úprave životného štýlu s cieľom zvýšiť rýchlú regeneráciu ak ste amatérsky, vrcholový či olympijsky športovec

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:		<b>Poznámka:</b> 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 zlepšovania rýchlosti regenerácie vo Vašom športe:	
Akému športu sa venujete?	
Prečo sa tomuto športu venujete a aké sú Vaše ambície?	
Aký bol Váš najväčší doterajší úspech vo Vašom športe?	
Kolko času svojmu športu venujete? (časový objem, intenzita výdaju energie, iné)	

**Otázky ohľadom zlepšovania rýchlosti regenerácie vo Vašom športe:**

Ako by ste hodnotili Váš momentálny stav kondície na škále 1-10 (10 je najlepší športovec vo Vašom obore)?

Aké zlepšenia si predstavujete že dosiahnete po praktizovaní rád, ktoré sa na našom stretnutí dozviete?

Ktoré sú Vaše silné a ktoré slabé športové stránky? (kondícia, sila, rýchlosť, dynamika, koordinácia, ohybnosť, iné)

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

<b>Špecifické otázky ohľadom Vášho zdravia:</b>	
Ako sa Vaša hmotnosť pohybovala 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:

Používate nejakú špeciálnu doplnkovú výživu pre Váš šport?	
Ako často za deň konzumujete jedlo?	
Aké boli vaše dnešné a včerajšie jedlá (ku každému priradte 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?	

**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?	

# Vaše úlohy pred konzultáciou

1. Vyplňte formulár najlepšie ako viete (nemusíte byť stručný).
2. Pošlite nám vyplnený formulár na emailovú adresu: [vlado@vladozlatos.com](mailto: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