

E. Formulár pre konzultáciu o úprave životného štýlu s cieľom spomaliť rýchlость starnutia ak sa nachádzate vo vyššom veku (nad 50 rokov)

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 Vášho veku:	
Ako hodnotíte seba na základe vrstovníkov od 1-10? (10 je najvitálnejší a najlepšie vyzerajúci vrstovník vo vašom veku)	
Ako hodnotíte kvalitu Vášho zdravia od 1-10? (10 bolo vtedy, keď ste sa v živote cítili najzdravšie)	
Ako hodnotíte kvalitu Vašej kondície od 1-10? (10 bolo vtedy, keď ste sa v živote cítili najzdatnejšie)	

Otázky ohľadom Vášho veku:	
Ako by ste hodnotilo svoju vitalitu od 1-10? (10 bolo vtedy, keď ste v živote cítili najviac energie)	
Čo Vás na Vašom veku trápi najviac?	
Čo si myslíte, ktorú oblasť by ste mohli ešte zmeniť k lepšiemu? (zdravie, kondícia, vitalita, výzor, estetika tela, iné)	
Aké vedomosti si myslíte že Vám na zlepšenie Vášho problému chýbajú?	

Špecifické otázky ohľadom Vášho zdravia:

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?	
-------------------------------------	--

Špecifické otázky ohľadom Vášho stravovania a životosprávy:

Aké boli vaše dnešné a včerajšie jedlá (ku každému priradíte minimálne dve posledné jedlá): - raňajky: - desiata: - obed: - olovrant: - večera: - druhá večera:	
Aké sladkosti oblubujete 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 Vašej kondície:

Ako často sa cítite unavený /-á?

Koľko 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