

## F. Formulár pre konzultáciu o úprave životného štýlu s cieľom pomôcť Vám pripraviť sa po funkčnej stránke na tehotenstvo (pre oboch partnerov)

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 Vašej snahy otehotnieť:	
Ako dlho sa pokúšate otehotnieť?	
Absolvovali ste nejaké odborné vyšetrenia pre zistenie kde asi môže byť problém? (Ak áno na čo ste prišli?)	
Používate nejaké lieky, doplnky či iné prípravky na podporu riešenia problému otehotnieť? (Ak áno aké?)	

**Otázky ohľadom Vašej snahy otehotnieť:**

V čom si myslíte že sa nachádza jadro problému?

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

<b>Špecifické otázky ohľadom Vášho zdravia</b>	<b>muž:</b>	<b>žena:</b>
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)?		

<b>Špecifické otázky ohľadom Vášho stravovania a životosprávy</b>	<b>muž:</b>	<b>žena:</b>
Ako často za deň konzumujete jedlo?		

Špecifické otázky ohľadom Vášho stravovania a životosprávy	muž:	žena:
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)		
Koľko 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	muž:	žena:
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](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