

## G. Formulár pre konzultáciu o úprave životného štýlu s cieľom **zlepšiť celkovú kvalitu svojho života**

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 Vašich potrieb a želaní:	
Prečo ste sa rozhodli riešiť celkovú zmenu svojho života a životosprávy?	
Ako si predstavujete konečný cieľ kam by ste sa touto zmenou chceli dopracovať?	
Ako si myslíte, že Vám dokážeme pomôcť na tejto ceste z bodu A (aktuálny stav) do bodu B (cieľový stav)?	
Čo Vás momentálne trápi najviac?	

**Otázky ohľadom Vašich potrieb a želaní:**

V akých oblastiach by ste potrebovali najviac poradiť aby ste sa k svojmu cieľu dopracovali?

Aké vedomosti pre svoje rozhodovanie práve potrebujete najviac?

**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)?

**Špecifické otázky ohľadom Vášho zdravia:**

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 priradte 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?

**Špecifické otázky ohľadom Vášho stravovania a životosprávy:**

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?	
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?	

**Špecifické otázky ohľadom Vašej kondície:**

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