

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:		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 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?

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)?

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)	
Koľko 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?	
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 tom, aký druh konzultácie ste si vybrali (cenové podmienky sú uvedené priamo v konkrétnej ponuke danej konzultácie).
4. Ak pôjde o online sedenie, zaplaťte prosím za konzultáciu vopred (kontaktujte nás pre inštrukcie).
5. V prípade že konzultácia prebehne osobne, je možné **platbu uhradiť priamo na mieste** stretnutia.
6. Na osobné stretnutie si prosím prineste tento vytlačený a vyplnený formulár.
7. Ak to pre vás nie je problém, pošlite nám aj fotku v spodnom prádle (bez tváre), ktorá nám pomôže lepšie analyzovať vašu aktuálnu situáciu a následne lepšie formulovať odporúčania. Toto odporúčanie platí aj pre osobné sedenie, hoci tam máme aspoň čiastočne možnosť vidieť celú vašu postavu z blízka.

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