

## PORADY EKSPERTA

**Katarzyna Kosowska** Dietetyk



Imię i nazwisko Uczestnika Programu .....

Pomiar	Metoda	Tydzień 0	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Waga w kg.	Podajemy wagę w kg.					
Cięnienie krwi	Badamy samodzielnie lub w przychodni zdrowia					
Katar/przeziębienie	Typowe objawy lub diagnoza lekarska					
Skóra/cera (od 1 do 10 – 10 to ideał)	Sprawdzamy koloryt, jędrność, zmiany naskórne					
Włosy (od 1 do 10 – 10 to ideał)	Sprawdzamy łamliwość /wypadanie/potysk					
Paznokcie (od 1 do 10 – 10 to ideał)	Sprawdzamy łamliwość /rozwarstwianie/skórki					
Tętno	Badamy liczbę uderzeń serca na minutę (puls)					
Obwody (Talia+biodra+udo+ramię)	Sumujemy wszystkie wyniki					
Spacer 2 km	Spacer bez zadyszki, zmierz czas					
Zaparcia/wzdęcia	Czy występują min 2 razy w tygodniu					
Jakość snu (1-10)	Subiektywna ocena/ łatwość zasypiania/przebudzenia w trakcie					
Bóle głowy	Minimum raz w tygodniu					
Zwiększona potliwość	Zauważalne zwiększenie potliwości np. po zjedzeniu posiłku (z wyłączeniem ostrych potraw)					
Poziom zmęczenia/brak energii (od 1 do 10)	Subiektywne odczucia/spadek energii po południu, brak energii rano, uczucie ciągłego zmęczenia					
Zdjęcie	Wykonaj zdjęcie na tym samym tle, w dopasowanym ubraniu, 1 przodem,1 bokiem					