

DIETETYK

Wywiad żywieniowy - analiza historii żywienia: indywidualna, a także dla całej rodziny

Konsultacja (wstępna i kontrolna)

Wykonanie pomiarów antropometrycznych:

- analiza składu ciała: masa ciała, procentowa zawartość wody w organizmie, tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej oraz masy kostnej - przy użyciu analizatora składu ciała,
- pomiary fałdów skórnych - przy użyciu fałdomierza,
- obliczanie wskaźnika WHR /obwód talii (cm) /obwód bioder (cm)/,
- analiza wyników,

Przykładowy jadłospis na 7, 14, 21 dni.

Rozmowa edukacyjna, mająca na celu zmianę nawyków żywieniowych – oparta o wywiad żywieniowy

Udzielenie wskazówek i rad (nauka czytania etykiet, zakupy kontrolowane)

