

Jedálny lístok na mieru formulár pred spoluprácou

Základné údaje			
Meno a priezvisko:		Email:	
Dátum narodenia (vek):		Mobil:	
Krvná skupina: <i>Ak nepoznáte svoju krvnú skupinu, sme schopný zostaviť váš jedálny lístok + ďalšie dokumenty aj bez toho. Táto informácia je však veľmi dôležitá a odporúčame vám zistiť si ju. Ak túto informáciu nemá váš obvodný lekár, najľahšia (i bezplatná) cesta ako zistiť svoju krvnú skupinu je ísť darovať krv. Zistíte to hneď po úvodnom odbere krvi.</i>		Poštová adresa: <i>Poštovú adresu potrebujeme na to, aby sme vám jedálny lístok spolu s ďalšími informáciami mohli poslať poštou, farebne vytlačené (ak si to želáte). V prípade, že svoju poštovú adresu nevediete, pošleme vám vypracované dokumenty len na emailovú adresu.</i>	

Cena za poslané dokumenty iba emailom: 130 eur

Cena za poslané dokumenty emailom aj poštou vo fascikli: 150 eur

Základné otázky pred spoluprácou	
Aký hlavný cieľ si želáte s našou spoluprácou / pomocou dosiahnuť?	
Aké vedľajšie ciele by ste chceli dosiahnuť s našou spoluprácou?	

Telesné parametre					
Aktuálna hmotnosť:		Obvod pás:		Obvod stehno (pravé / ľavé):	
Aktuálna výška:		Obvod boky:		Obvod lýtko (pravé / ľavé):	
Obvod krk:		Obvod hrudník:		Obvod biceps (pravý / ľavý):	

*** Poslať povinne fotku postavy v spodnom prádle (vizuálne hodnotenie množstva svalovej hmoty)

Údaje potrebné pre tvorbu jedálneho lístka na mieru:	
<p>Na základe vyplnenia nasledovných formulárov (Modelový deň A a B), budeme schopný pre vás zostaviť jedálny lístok na mieru. Ide o vzorové modely dňa, kde budeme zohľadňovať všetky vaše pracovné a osobné činnosti + ich načasovanie. Zostavíme pre vás dva vzorové modelové dni, ktoré sa u vás v roku najčastejšie opakujú, napríklad:</p> <p>Model - A: pracovný deň Model - B: víkendový deň</p>	
Údaje potrebné pre spracovanie modelového dňa A (napr. pracovný deň):	
Kedy môžete ráno vstávať:	
Kedy môžete raňajkovať:	
Kedy musíte ísť do práce:	
Kedy môžete desiatovať:	
Kedy môžete obedovať:	
Kedy môžete olovrantovať:	
Kedy končí vaša pracovná doba:	

Údaje potrebné pre tvorbu jedálneho lístka na mieru:	
Kedy môžete večerať:	
Kedy môžete ísť spať:	
Kedy môžete v tomto pracovnom dni realizovať pohybovú aktivitu:	
Ako dlho môžete pohybovú aktivitu realizovať:	
Aké máte možnosti na cvičenie (doma, fitness, príroda, náčinia, náradia, iné):	
Údaje potrebné pre spracovanie modelového dňa B (napr. víkend):	
Kedy môžete ráno vstávať:	
Kedy môžete raňajkovať:	
Kedy musíte ísť do práce:	
Kedy môžete desiatovať:	
Kedy môžete obedovať:	
Kedy môžete olovrantovať:	
Kedy končí vaša pracovná doba:	
Kedy môžete večerať:	
Kedy môžete ísť spať:	

Údaje potrebné pre tvorbu jedálneho lístka na mieru:	
Kedy môžete v tomto pracovnom dni realizovať pohybovú aktivitu:	
Ako dlho môžete pohybovú aktivitu realizovať:	
Aké máte možnosti na cvičenie (doma, fitness, príroda, náčinia, náradia, iné):	
Doplňujúce otázky:	
Máte radi viac sladké alebo slané jedlá?	
Aké jedlá máte najradšej a ktoré nemáte radi vôbec?	
Napíšte nám vlastnými slovami čo potrebujete a chcete dosiahnuť pomocou nás (priority 1.,2.,3.):	
Čo si myslíte, z akých dôvodov sa sa Vám nedarí problém riešiť?	
Aké vedomosti si myslíte že Vám chýbajú na vyriešenie Vášho problému?	

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)	
Kolko 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?	
Kolko 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

1. Vyplňte tento formulár najlepšie ako viete, nemusíte byť stručný.
2. Pošlite nám vyplnený formulár na emailovú adresu: vlado@vladozlatos.com (budeme to považovať za záväznú objednávku)
3. Pošlite na náš účet v Tatra banke sumu 130 eur (po prijatí sumy vypracujeme jedálny lístok na mieru do 3 dní)
4. Počkajte na Váš individuálne zostavený jedálny lístok (ak si ho želáte dostať aj vytlačený a poslaný poštou, cena je 150 eur).
5. Začnite realizovať nový životný štýl a preneste Vašu aktuálnu verziu seba samého do vyššieho levelu.
6. Telefonujte nám často a poraďte sa s nami o krokoch a veciach, ktoré Vám nie sú jasné.

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:	130 eur (alebo 150 eur)
konštantný symbol:	0308 (Platby za služby)
variabilný symbol:	dnešný dátum (napr.: 19012012)
poznámka:	Vaše meno a priezvisko

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