

**Az alábbi témában, (és az itt fel nem soroltak esetén is) kereshetnek a Kliensek:**

**Elérhetőségeim:** Tel: +3670-213-76-64, email: anitadieta@gmail.com

Sporttáplálkozás, étrendi teljesítményfokozó étrend kialakítása, időzített étrendi ajánlással  
Prevenció, azaz megelőzés életkoroknak megfelelő egészséges étrendi ajánlás kidolgozása  
Fogyás, hízás, testsúly megtartása érdekében kialakított egyéni étrend  
A hölgyekre jellemző betegségek, úgy mint: inzulinrezisztencia, PCOS, klimax étrendek  
Babavárás, szoptatás idején javasolt táplálkozás  
Étel-, táplálékallergiák, érzékenység, poliszzenzibilizációs- ritka allergiák speciális diétái.  
1-es, és 2-es típusú, terhességi cukorbetegség,(vesebetegséggel kevert is) étrendek.  
Chron, Colitis, IBS, reflux, fekély betegség, epekövesség, zsírmáj diéták  
Magasvérnyomás, vérzsír emelkedések (koleszterin-, triglicerid) korrigáló étrendek  
Csontritkulás, rheumatoid arthritis, egyéb degeneratív ízületi megbetegedések diétái  
Veseelégtelenség, vesekő, vesecisztás betegségek esetében javasolható ajánlások.  
Dialízis előtti időszak és a dialízis alatti diéták. Köszvény betegség étrendje  
Daganatos betegségek, kemoterápia igényelte étrendek.  
Táplálkozási zavarban (anorexia, bulimia, orthorexia) szenvedők étrendje.  
Bariátria (gyomor bypass, sleeve) műtétet tervezők, arra várók, vagy már a műtétet átesettek diétája.

**Dietetikai szaktanácsadás tematikám a 6A program alapján:**

ASSESS: a kliens teljes körű egészségi állapotának, testösszetételének **felmérése**.

AGREE: **egyértékre** való törekvés a reális célkitűzések kialakításában.

ADVICE: széleskörű **tanácsadás** az egészség, sportteljesítmény optimalizálása érdekében.

ASSIS: a kliens folyamatos **támogatása** tájékoztató anyagokkal, receptúrákkal.

AVAILABLE: 0-24 órás korlátlan telefonos **elérés** biztosítása a kliens számára.

ARRANGE: igény szerinti célmegvalósítás **követése**.

- 1, figyelembe veszem, hogy a kliensnek kevés ideje van, ezért email-n kérek be jó néhány adatot, kitöltendő táplálkozási naplót küldök, a telefonos egyeztetés alapján,
- 2, beérkező adatokat alaposan kielemezem, és javaslatokat adok esetleges további vizsgálatokra,
- 3, elkészítek egy alap Táplálkozási ajánlást, egy hetes egyénre szabott mintaétrendet (ez kb.: 6-10 munkaóra)
- 4, az előre egyeztetett személyes dietetikai szaktanácsadás menete 1,5-2 órában:  
speciális, 4 ponton mérő testösszetétel mérővel széles körű testösszetétel mérést végzek;  
dietetikai diagnózis állítok fel, amely a szakmai meghatározása a problémának; pontosítjuk a még felmerülő kérdéseket, a Táplálkozási anamnézis átbeszélésével; ezt követően ételkészítési és ételmiszer bemutatása történik; majd véglegesítjük az alap Táplálkozási ajánlást (15-20 oldal receptekkel), és az egyénre szabott étrendet; kinyomtatva, dossziéba rendezve, hiteles aláírással, pecséttel ellátva (szerző jog védi az anyagokat!) kapja meg a kliens az elkészült dokumentációt;
- 5, igény szerinti email munkanapokon, és 0-24 órás telefonügyelet (SMS nem megfelelő);
- 6, nyomon követés, felmerülő kérdések megbeszélése telefonon, vagy írásban email-en és amikor a személyes kontrollt igényli a kliens, akkor történik a személyes kontroll dietetikai szaktanácsadás.

# DIETETIKAI SZAKTANÁCSADÁS



**Összességében egyszer kell személyesen konzultálnunk, a személyes kontroll kliens igényétől függően!**

A személyes konzultáció a fenti munkaórák alapján 45 000 HUF+0% Áfa kiindulási megbízási díjú! A megbízási díját emelhetik: egyedi személyes kérések, későbbiekben kiderülő betegség állapotok.

A szakma, - Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége és tagjai

- 2010-ben a 2009.év **Terápiás Dietetikusának** választott meg.

Korábban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének Etikai bizottságának elnöki posztját töltöttem be.

**Elérhetőségeim:** Tel: +3670-213-76-64, email: anitadieta@gmail.com