



## Φόρμα Συμπλήρωσης Δεδομένων Διαιτούμενου

| Ατομικά Στοιχεία     |  |
|----------------------|--|
| ΟΝΟΜΑΤΕΩΠΩΝΥΜΟ       |  |
| ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ |  |
| ΑΦΜ                  |  |
| ΔΟΥ                  |  |
| ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ  |  |
| e-mail               |  |
| Τηλέφωνο             |  |

|                                                                  | ΝΑΙ         | ΟΧΙ |
|------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| Υπάρχει κάποιο Ιατρικό Ιστορικό η γνωστή πάθηση;                 |             |     |
| Εάν απαντήσατε ναι περιγράψτε μας παρακάτω περί τίνος πρόκειται; |             |     |
| Παίρνεται κάποια Φαρμακευτική Αγωγή-Συμπληρώματα Διατροφής;      |             |     |
| Ποιος είναι ο Λόγος της επίσκεψής σας στο κέντρο μας;            |             |     |
| Από που μας Βρήκατε;                                             |             |     |
| Α. Φίλο-Γνωστό                                                   | Β. Ίντερνετ |     |
| Γ. Social Media                                                  | Δ. Άλλο     |     |

## Παρατηρήσεις

- Θα ήταν ιδανικότερο πριν το προγραμματισμένο ραντεβού μας να έχετε μαζί σας όποιες τελευταίες εξετάσεις αίματος διάθετε. Στη περίπτωση που δεν έχετε κάποιες πρόσφατες (τελευταίου 6-8μήνου) τηλεφωνήστε μας ώστε να σας ενημερώσουμε σε ποιες εξετάσεις θα θέλαμε να προχωρήσετε.

Σε κάθε συνεδρία πραγματοποιείται μια μέτρηση σύνθεσης σώματος που αξιολογείται το ποσοστό λίπους στο σώμα, η μυϊκή μάζα η ενυδάτωση κ.α.

### Οδηγίες για μια έγκυρη Μέτρηση Σώματος

1. Η μέτρηση είναι προτιμότερο να γίνεται πρωινές ώρες 3 ώρες μετά τη πρωινή έγερση
  2. Αποφύγετε την έντονη άσκηση την ημέρα της μέτρησης (12 ώρες μετά)
  3. Αποφύγετε να γίνει η μέτρηση ενώ εχετε καταναλώσει αρκετή ποσότητα τροφής ή υγρών ή εάν είστε σε κατάσταση αφυδάτωσης (τουλάχιστον 3 ώρες μετά τη κατανάλωση φαγητού)
  4. Επιδιώξτε κάθε μέτρηση να γίνεται παρόμοια ώρα της ημέρας και ενώ βρίσκεται σε παρόμοια κατάσταση.
  5. Εάν είναι δυνατό να έχετε ουρήσει πριν τη μέτρηση
  6. Αποφύγετε τη κατανάλωση αλκοόλ τουλάχιστον 12 ώρες πριν τη μέτρηση
- Για τις γυναίκες: αποφύγετε τη μέτρηση όταν διανύετε περίοδο αδιαθεσίας
  - Για οποιαδήποτε απορία μη διστάσετε να μας ρωτήσετε.

- Στείλτε μας πίσω τη φόρμα συμπληρωμένη είτε στο ήδη αρχείο, είτε ως εικόνα ή pdf αρχείο στο Mail ή στο viber.

## Ευχαριστούμε πολύ!

Με εκτίμηση,  
**Στέφανος-Δημητριάδης**  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος BSc, MSc, RD, OLY  
+30 699 2800 190