

CO TO JEST KONSULTACJA?

Konsultacja to szczerza rozmowa między nami, która ma na celu pomóc mi zrozumieć **Twój stan zdrowia, historię chorób w rodzinie, bieżące problemy zdrowotne, nawyki żywieniowe, historię żywieniową** (m.in. stosowane diety, niedobory składników mineralnych i witamin), Twój styl życia, poziom aktywności fizycznej czy stresu.

Dzięki konsultacji **mogę zrozumieć Twoje potrzeby i pomóc Ci osiągnąć Twój cel** ustalając indywidualny sposób działania. W trakcie rozmowy z Tobą ustalam również czy potrzebujesz konsultacji kontrolnych oraz jadłospisu dostosowanego do Twoich potrzeb – tak by skuteczniej osiągnąć cel.

Pamiętaj, że każdy jest inny. Plan i zalecenia dla zdrowej, pracującej i aktywnej kobiety z dziećmi będą inne niż dla kobiety równie aktywnej, posiadającej jakąś chorobę i odbywającej nieustannie podróże służbowe lub pracującej zmianowo.

Każda z tych kobiet może mieć inne problemy, oczekiwania i osobowość, które determinują sposób współpracy ze mną. Jedna z nich może potrzebować nie tylko stworzenia zaleceń dietetycznych, ale też jadłospisu dostosowanego do jej potrzeb. Natomiast druga nie będzie potrzebowała jadłospisu, a nauki i porad spożywania zdrowych posiłków w podróży mimo choroby, a przez to również częstych kontroli dietetycznych by na bieżąco radzić sobie z wyzwaniami, pytaniami.

Przed konsultacją dobrze jest się zastanowić czego oczekujesz od dietetyka? W czym może Ci pomóc, a co leży poza jego kompetencjami np. zaburzenia odżywiania, które powinny być również konsultowane z psychologiem (najlepiej, aby być w procesie terapeutycznym, aby psychoterapeuta mógł wspierać swoją ekspertyzą działania żywieniowe dietetyka).

PRZYGOTOWANIE DO KONSULTACJI

Po podjętej przez Ciebie decyzji o skorzystaniu z konsultacji **ustalamy wspólnie jej termin**. Wysyłam też na Twój maila link, w którym krok po kroku opisana jest nasza współpraca. Pod adresem wysyłanego linku można również pobrać materiały czyli:

1. **Obszerną ankietę** (ponad 150 pytań) do uzupełnienia na komputerze lub odręcznie (**koniecznie drukowane litery**, abym mogła ją odczytać).
2. **Dzienniczek żywieniowy**, w którym należy notować wszystko co było spożywane i wypijane przez minimum 5-dni. Wraz z dzienniczkiem **otrzymujesz również poradnik ze wskazówkami jak go wypełniać prawidłowo**. **Uwaga!** Nieprawidłowo wypełniony dzienniczek utrudnia analizę diety, dlatego proszę uzupełniaj go uważnie i zgodnie ze wskazówkami.

Po tym jak wypełnisz dzienniczek żywieniowy i ankietę odeślij je do mnie na maila **NAJPÓŹNIEJ NA 3 DNI ROBOCZE PRZED KONSULTACJĄ** wraz z wynikami badań laboratoryjnych (**wyraźne skany lub zdjęcia**). Wyniki badań najlepiej aby były z ostatnich 3 miesięcy.

Po wybraniu terminu konsultacji rezerwuję go dla Ciebie na **3 dni**. W tym czasie proszę o dokonanie płatności za konsultację i ewentualny jadłospis na jedno z podanych niżej kont. **Brak płatności w ciągu 3 dni powoduje, że termin może zostać zarezerwowany przez kogoś innego.**

DANE DO PŁATNOŚCI ZA KONSULTACJE

KONTO POLSKIE – DLA OSÓB Z POLSKI LUB INNYCH KRAJÓW KONSULTOWANYCH ONLINE

Kamila Urbaniak , ul. Warszawska 47, 08-470 Wilga

Numer konta: 62 1140 2004 0000 3402 4252 7278

BANK : mBank

KONTO BRYTYJSKIE – DLA OSÓB Z ANGLII

Kamila Urbaniak

Sort code: 11-08-34

Numer konta: 13 401 364

BANK: Halifax

JAK PRZEBIEGA KONSULTACJA?

On-line:

Łączymy się w określonym terminie konsultacji przez skype (mój nick: kamila.urbaniak06) lub inny alternatywny komunikator jeśli nie masz skype'a lub w kraju, w którym mieszkasz nie ma możliwości jego używania. **Zawsze wcześniej mnie o tym poinformuj.**

Podczas konsultacji, która trwa od **60-90 minut** rozmawiamy o tym co zostało przez Ciebie napisane w ankiecie żywieniowej, zadaję dodatkowe pytania, tłumaczę pewne mechanizmy choroby albo niepowodzeń w stosowanych wcześniej metodach dietetycznych. Możesz też zadawać mi pytania, na które chętnie odpowiadam. Jestem po to by Ci pomóc.

Wywiad ma na celu zebranie wszystkich niezbędnych informacji, które pomogą mi ułożyć dla Ciebie indywidualne zalecenia, przygotować materiały dodatkowe i obrać najlepszą ścieżkę pomocy. Rozmowa przebiega w przyjaznej, często bardzo luźnej atmosferze, aby maksymalnie minimalizować Twój dyskomfort, czasem nieśmiałość i trudności w opowiadaniu o swoim stanie zdrowia, masie ciała czy innych wrażliwych dla Ciebie tematach związanych z dietą.

Dokładam wszelkich starań aby Cię zrozumieć, wysłuchać i dać poczucie bezpieczeństwa podczas konsultacji oraz pomóc Ci obdarzyć mnie zaufaniem. To bardzo ważne elementy skutecznej pracy z dietetykiem. Bez niego nie warto rozpoczynać procesu - zwyczajnie nie będzie skuteczny.

Stacjonarnie w Milton Keynes, Anglia (do końca 2017 roku brak możliwości odbycia konsultacji w Milton Keynes)

W określonym terminie spotykamy się na konsultacji w Milton Keynes gdzie przeprowadzam z Tobą wywiad żywieniowy oparty na tym co zostało przez Ciebie wysłane wcześniej na mojego maila w ankiecie. Dokonujemy też pomiarów składu ciała i obwodów. Konsultacja przebiega na tych samych zasadach co konsultacja online, z tą różnicą, że widzimy się na żywo. **Trwa od 60-90 min.**



CO OTRZYMUJESZ PO KONSULTACJI

Po konsultacji do **maksymalnie 14 dni roboczych** otrzymujesz ode mnie obszerne zalecenia dietetyczne wraz z analizą ankiety i dzienniczka żywieniowego oraz materiały, które mają pomóc Ci wprowadzać zmiany i osiągnąć cel.

Ważne: 14 dni naliczanych jest od dnia następującego po konsultacji np. jeśli konsultacja miała miejsce w poniedziałek, 14 dni roboczych naliczanych jest od wtorku.

Czas oczekiwania na zalecenia i dietę uzależniony jest od tego jak trudnymi klientami się zajmuję oraz tego czy został zamówiony przez Ciebie jadłospis. Osoby, które nie zamawiają jadłospisów zwykle czekają na zalecenia, której niż te, które zamówiły również jadłospis.

CO JEST ZAWARTE W ZALECENIACH?

- ▶ **Obliczenie takich wskaźników jak m.in:**
 - BMI (wskaźnik masy ciała),
 - PPM (podstawowa przemiana materii),
 - CPM (całkowita przemiana materii),
- ▶ Analizę kaloryczności i wartości odżywczej diety.
- ▶ Analizę pór i ilość zjadanych posiłków.
- ▶ Analizę sposobu komponowania przez Ciebie posiłków wraz z komentarzem i wskazówkami jak należy to robić prawidłowo przy Twojej masie ciała i stanie zdrowia.
- ▶ Analizę jakości spożywanych produktów.
- ▶ Analizę emocji związanych z jedzeniem i towarzyszących jedzeniu jeśli jest z tym problem (ważne w kontekście osób jedzących emocjonalnie – w stresie, w szczęściu, zdenerwowaniu, przy zaburzeniach odżywiania m.in. BED).
- ▶ Obszerne porady dotyczącej wprowadzania zmian dostosowane do Twojego stylu życia i stanu zdrowia. Porady te stanowią całościowe wyjaśnienie m.in. takich zagadnień jak: odpowiednie dla Ciebie źródła produktów, które dostarczą białka, tłuszczu, węglowodanów, ważnych witamin i składników mineralnych, porady dotyczące odpowiedniego spożycia warzyw i owoców, przygotowywania posiłków, informacje o ewentualnych wykluczeniach w diecie (zwłaszcza w przypadku diet eliminacyjnych).
- ▶ Zalecaną suplementację jeśli jest niezbędna.
- ▶ Listę ostatecznych zaleceń dietetycznych w wygodnym podsumowaniu i związanych ze stylem Twojego życia (aktywność fizyczna, polecane programy, aplikacje, kosmetyki, redukcja stresu, zaadresowanie kwestii snu itd).

Materiały dodatkowe są tworzone w zależności od tego jaki jest Twój cel, stan zdrowia i styl życia. Mają za zadanie ułatwić Ci wprowadzać zmiany.

PRZYKŁADY MATERIAŁÓW DODATKOWYCH?*

* Poniższe przykłady nie oznaczają, że dokładnie takie materiały otrzymasz. Być może dla Ciebie ważniejsze i skuteczniejsze będą inne.

- ▶ Listy produktów polecanych i zakazanych na diecie oraz produktów, których należy unikać.
- ▶ Poradnik jak prawidłowo komponować posiłki.
- ▶ Porady dodatkowe dotyczące odżywiania przy Twoim stanie zdrowia i stylu życia.
- ▶ Poradniki dotyczące organizacji zdrowego odżywiania i wprowadzania zmian oraz inne w zależności od Twoich potrzeb.
- ▶ Tabele ze szczególnie ważnymi dla Ciebie składnikami odżywczymi.
- ▶ Arkusze z ćwiczeniami aby poradzić sobie z jakimś konkretnym problemem, planerami posiłków czy narzędziami do wspierania Twojego procesu zmiany.

KAŻDA KONSULTOWANA OSOBA OTRZYMUJE W RAMACH WSPÓŁPRACY EBOOKA Z PONAD 30 INSPIRACJAMI NA PRZEPISY, KTÓRE MOŻNA MODYFIKOWAĆ POD INDYWIDUALNE ZALECENIA



CO TO JEST KONSULTACJA KONTROLNA

Konsultacja kontrolna to ponowne spotkanie i rozmowa, która ma na celu ocenę postępów Twojej diety, samopoczucia oraz poziom realizacji zaleceń. Na jej podstawie dokonuję niezbędnych zmian w diecie, przesyłam dla Ciebie kolejne porady i ustalamy wspólnie dalszy kierunek działania na kolejne tygodnie.

JAK CZĘSTO TRZEBA KORZYSTAĆ Z KONSULTACJI KONTROLNYCH?

Nie ma przymusu korzystania z konsultacji kontrolnych. Jednak osoby korzystające z nich szybciej osiągają poprawę sylwetki i samopoczucia oraz lepszy stan zdrowia niż osoby, które nie korzystają z kontroli. Osoby takie również są lepiej wyedukowane, znają siebie i potrzeby swojego organizmu dzięki czemu budują zdrowe nawyki żywieniowe łatwiej i długofalowo. Dzięki temu łatwiej im dbać o zdrowie i sylwetkę.

Częstotliwość korzystania z konsultacji kontrolnych zależy od Ciebie. Są takie osoby, które potrzebują na początku konsultować się co 2 tygodnie, następnie zmniejszają częstotliwość konsultacji.

Są również takie, które chcą robić to raz na miesiąc lub rzadziej. **Wszystko zależy od Twojego stanu zdrowia, motywacji i typu Twojej osobowości. Osoby, które są zobligowane i potrzebują czuć, że ktoś ma nad nimi opiekę lub kontrolę częściej korzystają z konsultacji kontrolnych.**

PODSUMOWANIE WSPÓŁPRACY KROK PO KROKU

KROK 1: Zdecydowałeś/eś się skorzystać z konsultacji. **DZIĘKUJĘ** 😊

KROK 2: Wyślij do mnie email na kamila@kamilaurbaniak.com w którym napiszesz:

- ▶ **w jakim kraju mieszkasz** (to ważne ze względu na ustalone godziny konsultacji, język, w którym być może wyślesz mi swoje wyniki badań - jeśli jest inny niż angielski poproszę Cię o ich przetłumaczenie)
- ▶ **jaki jest Twój cel**
- ▶ **jakie masz problemy zdrowotne (nadwaga/otyłość, konkretne choroby, alergie/nietolerancje pokarmowe)**

KROK 3: Na podstawie powyższych informacji otrzymasz ode mnie informację o cenie konsultacji i jadłospisu (cena uzależniona jest w dużej mierze od Twojego stanu zdrowia, ilości jednostek chorobowych i posiadanych alergii/nietolerancji). Poinformuję Cię również o dostępnych terminach konsultacji.

KROK 4: Po wybraniu przez Ciebie terminu konsultacji **rezerwuję go na 3 dni**, w czasie których na jedno z powyższych kont należy dokonać płatności za konsultację i jadłospis jeśli się na niego decydujesz. **Brak płatności w ciągu 3 dni powoduje, że termin konsultacji przepada.**

KROK 5: **Na minimum 3 dni robocze** przez konsultacją odsyłasz do mnie ankietę i dzienniczek wraz z badaniami laboratoryjnymi - **wyraźne skany lub zdjęcia** (niepocinane, dobrze widoczne cyfry, litery - bez tego nie będę mogła zinterpretować wyników). Dzięki przesłaniu materiałów wcześniej mogę się z nimi zapoznać i na konsultacji zadać dodatkowe pytania, przez co jest ona efektywniejsza, a ja więcej czasu mogę poświęcić na tłumaczenie pewnych zagadnień Tobie. **Jeśli wyślesz materiały później niż na 3 dni przed konsultacją nie ma gwarancji, że będę mogła się z nimi zapoznać przed konsultacją.**

KROK 6: W ustalonym terminie widzimy się na konsultacji w Milton Keynes lub online (skype lub inny komunikator - pamiętaj by dać mi znać czy skype jest zabroniony w Twoim kraju i szukamy innego komunikatora). Konsultacja trwa około 60-90 minut.

KROK 7: Po konsultacji **do 14 dni roboczych** otrzymujesz ode mnie zalecenia dietetyczne wraz z materiałami wysyłane na Twój adres mailowy lub w postaci aktywnych linków do pobrania materiałów.



UWAGA: KAŻDA OSOBA, KTÓRE DECYDUJE SIĘ NA KONSULTACJĘ I DOKONUJE WPLATY AKCEPTUJE PONIŻSZY REGULAMIN WSPÓLPRACY

- 1. Pierwsza konsultacja obejmuje opiekę mailową.** Pod opieką mailową rozumiane jest wymienienie **2 maili ze mną. Każdy kolejny mail podlega oddzielnej opłacie w wysokości 50% ceny konsultacji kontrolnej.** Podyktowane jest to wieloma pytaniami, które otrzymuję, a które zabierają bardzo dużo czasu by na nie odpowiedzieć w sposób wyczerpujący i satysfakcjonujący. Często takie odpowiedzi zajmują tyle czasu co konsultacja kontrolna. Korzyści z tego schematu powodują, że pytania są zadawane przez podopiecznych rozważniej, zalecenia i jadłospis dogłębnie analizowane, a ja jako dietetyk mogę zachować lepszą płynność w odpowiedziach i korespondencji pomagając skuteczniej. **Jeśli po dwóch wymienionych mailach pojawiać będą się kolejne pytania to wyślę maila z wyceną za odpowiedzi lub zaproponuję konsultację kontrolną w możliwie jak najbliźszym terminie.**
- 2. Zamawiając jadłospis należy uważnie wypełnić listy produktów lubianych, nielubianych, problematycznych (w tym alergię i nietolerancję) - także w aplikacji KCALMAR, w której układane są jadłospisy (link wysyłam po dokonaniu płatności za jadłospis). W cenę zamówionego jadłospisu wchodzi 3 modyfikacje** (produktu w konkretnym daniu lub wymianie całego dania). **Każda kolejna modyfikacja będzie dodatkowo wyceniana indywidualnie.**
- 3. W przypadku osób, które „właściwie niczego nie lubią” i nie próbują podejść do procesu dietetycznego z otwartym umysłem i chęcią zmiany - jadłospis nie będzie układany.** Preferencje żywieniowe to rzecz naturalna i jako dietetyk jestem w tej kwestii jestem bardzo elastyczna oraz wyrozumiała. Doświadczenia jednak nauczyły mnie, że czymś innym są preferencje smakowe, a czymś innym dopuszczanie w jadłospisie 20 produktów, z których klient chce aby powstał jadłospis. Nie da się zbilansować takiego jadłospisu, a jako odpowiedzialny specjalista nie mogę pozwolić sobie na tworzenie niedoborowych jadłospisów.
- 4. W przypadku domawiania kolejnego jadłospisu należy wysłać drogą mailową taką informację. Do pracy nad kolejnym jadłospisem przystępuję po zaksięgowaniu płatności. Jadłospis będzie wysyłany w przeciągu maksymalnie 7 dni roboczych.**
- 5. Zastrzegam sobie również prawo do odmówienia przyjęcia na konsultacje osób, które w jakikolwiek sposób przed jej rozpoczęciem będą wykazywały brak zaufania, kwestionowały sposób pracy, utrudniały wzajemnie porozumienie.**

6. Facebook nie jest możliwym źródłem komunikacji podczas całego procesu dietetycznego.
7. **Odwołanie konsultacji/konsultacji kontrolnej. Konsultację można odwołać bezpłatnie do 48h przed jej terminem.** Odwołanie konsultacji na mniej niż 48h powoduje, że obciążam klienta równowartością 50% ceny pierwszej konsultacji lub konsultacji kontrolnej.
8. Jeśli termin konsultacji/konsultacji kontrolnej zostanie odwołany przeze mnie np.w wyniku choroby lub zdarzenia losowego poinformuję o tym niezwłocznie drogą mailową i zaproponuję inny, możliwie najbliższy termin konsultacji. Taka sytuacja nigdy nie miała miejsca do tej pory, co nie oznacza, że się nie wydarzy. Jeśli w takiej sytuacji klient będzie chciał zrezygnować z konsultacji niezwłocznie dokonam zwrotu wpłaty na konto, z którego została ona dokonana.
9. W wypadku sytuacji losowych lub choroby jako osoba samozatrudniona, która jako jedyna jest w stanie ułożyć zalecenia żywieniowe i jadłospis, zastrzegam sobie prawo do przedłużenia czasu oczekiwania na zalecenia czy jadłospis do czasu wyzdrowienia. Poinformuję o tym niezwłocznie mailowo.
10. **Spóźnienie na konsultację dłuższe niż 15 minut** wpływa negatywnie na ilość czasu, którą można byłoby aktywnie wykorzystać na rozmowę i moją pomoc. Konsultacja mimo spóźniania nie będzie przedłużana.
11. **Rezygnacja z opłaconego jadłospisu.** Jeśli rezygnacja zostanie dokonana przed rozpoczęciem prac nad jadłospisem na konto zamawiającej osoby zostanie zwrócona cała kwota. Jeśli prace nad jadłospisem się rozpoczęły zwrotowi podlegać będzie część zapłaconej kwoty uzależniona od zaawansowania pracy nad jadłospisem. Np. Jeśli z 7-dniowego jadłospisu zostały ułożone 4 dni to kwota za jadłospis zostanie podzielona na 7, a zwrotowi ulegną tylko 3 dni. Przykład: koszt jadłospisu 200 zł. Ułożone zostały 4 dni. $200 \text{ zł} / 7 \text{ dni} = 28,6 \text{ zł}$; $28,6 \text{ zł} \times 4 = 114,4 \text{ zł}$. Zwrotowi podlegnie zatem 85,6 zł. Oczywiście 4 dni jadłospisu zostaną wysłane na maila osoby zamawiającej w postaci pliku PDF lub aktywnego linku do pobrania. **Taki jadłospis nie obejmuje opcja 3 modyfikacji w cenie.**

A teraz trochę dla rozluźnienia :)

Większość z tych sytuacji nigdy nie miała miejsca. Niektóre miały i nauczyły mnie czego nie można robić, a co można w ramach wzajemnej współpracy i obopólnego zadowolenia z niej.

Doświadczenia pokazują mi, że jasne zasady wpływają bardzo korzystnie na przebieg współpracy.