



NIEZBĘDNE WYNIKI BADAŃ:

- ✓ Morfologia ogólna z rozmazem
- ✓ Panel tarczycowy (TSH, fT3, fT4)
- ✓ Glukoza i insulina na czczo
- ✓ Lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy)
- ✓ Próby wątrobowe (AsPat, AlAt)
- ✓ Poziom żelaza, ferrytyna
- ✓ Witamina D3 – 25(OH)D3 – w przypadku podejrzenia niedoborów
- ✓ Badanie moczu

BADANIA DODATKOWE (NIEOBOWIĄZKOWE):

- ✓ aTPO, aTG, USG tarczycy – w przypadku podejrzenia chorób tarczycy
- ✓ krzywa cukrowa i insulinowa, hemoglobina glikowana – w przypadku podejrzenia zaburzeń gospodarki węglowodanowej
- ✓ transferyna, TIBC – w przypadku podejrzeń anemii
- ✓ Witamina B12 – w przypadku podejrzenia niedoborów
- ✓ Kwas moczowy, mocznik, kreatynina, GFR – w przypadku podejrzenia chorób nerek
- ✓ Homocysteina

PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ:

- 1) Na badania krwi proszę wybrać się na czczo. Ostatni posiłek powinien być spożyty 8-12 godzin przed badaniem.
- 2) Na badanie krwi najlepiej wybrać się rano.
- 3) Na kolację przed badaniami dobrym rozwiązaniem byłaby zupa krem czy sałatka.
- 4) Unikaj tłustej i słodkiej kolacji.
- 5) Proszę starać się wykonywać badania krwi w tym samym laboratorium, aby je porównać.
- 6) Nie należy przed badaniami wykonywać intensywnej aktywności fizycznej.
- 7) Panie proszę o wstrzymanie się od badań w trakcie miesiączkowania.
- 8) Proszę o odstawienie ziół oraz suplementów na 3-5 dni.
- 9) Przed badaniami proszę unikać stresu (uśmiech ;))

Oddanie dokumentacji

Proszę pamiętać, że dokumentacja (dzienniczek żywieniowy + wyniki badań*) muszą zostać dostarczone 3-4 dni przed kolejnym spotkaniem z dietetykiem. Dokumentację mogą Państwo dostarczyć:

- bezpośrednio do siedziby firmy po uprzednim kontakcie telefonicznym
- wiadomością elektroniczną na adres e-mail

goldenbody.jedrzejow@gmail.com

** na niektóre wyniki krwi/kału oczekuje się nawet 3-4 tygodnie. Proszę wziąć to pod uwagę przed wizytą. Jeśli jednak czas wizyty się zbliża, a Państwu brakuje 2-3 wyników – proszę jej nie przekładać. Resztę doślą Państwo po wizycie, a wyniki zostaną omówione na kolejnym spotkaniu.*

Studio treningu personalnego i gabinet dietetyczny
GOLDEN BODY Katarzyna Ogonek
Jędrzejów, ul. Reymonta 15 (obok „Restauracji u Pawła”)
tel. 669-985-060
fb.com/goldenbody.jedrzejow
www.goldenbody.pl