



DIJETETIČAR I NUTRICIONISTA

# Milka Raičević

Diplomirani Dijetetičar sa iskustvom u oblasti Medicine, Zdravlja i Ishrane

## Sistem Rada

Za Pregled kod Nutricioniste, obavezno popunite Upitnik i uradite Laboratoriju. Rezultati ne mogu biti stariji od 6. meseci.

### · Kompletna Krvna Slika

Glukoza (Šećer u Krvi)  
Holesterol (LDL, HDL)  
Jetrini Enzimi (AST, ALT)  
Urea Kreatinin  
Gvožđe, Feritin (Ako imate Anemiju)  
Vitamini i Minerali (Vitamin D, B12, Magnezijum)  
Hormoni Štitne Žlezde (TSH, FT<sub>4</sub> - ako imate problem sa Štitnom Žlezdom)  
Medicinska Dokumentacija (Dijagnoza specijaliste - Endokrinologa, Kardiologa, Gastroenterologa itd.)  
Spisak Lekova i Suplemenata koje pijete

## Lični Podaci

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| Ime:            | Zanimanje:     |
| Prezime:        | Mesto:         |
| Datum Rodjenja: | Broj Telefona: |
| Pol:            | E-mail:        |

## Upitnik

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Vreme kada ustajete/ležete    |  |
| Vaše radno vreme i Zanimanje: |  |
| Dali ste Fizički aktivni?     |  |
| Vreme Doručka i šta jedete?   |  |
| Kada Ručate i šta jedete?     |  |
| Kada Večerate i šta jedete?   |  |



|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Koliko Vode pijete u toku dana?       |  |
| Koliko Kafe pijete u toku dana?       |  |
| Da li konzumirate Alkohol?            |  |
| Da li ste Pušač i u kojoj meri?       |  |
| Da li konzumirate Slatkiše i Slaniše? |  |
| Da li konzumirate Gazirana pića?      |  |
| Da li ste Umorni, zadržavanje Vode?   |  |
| Kako Spavate i u koje vreme?          |  |

## Lična Anamneza

|   |  |
|---|--|
| Da li imate redovnu Stolicu?                  |  |
| Da li ste alergični na neku Namirnicu?        |  |
| Da li ste u poslednjih 6.meseci bili Bolesni? |  |
| Da li trenutno imate neku Dijagnozu?          |  |
| Da li trenutno uzimate neku Terapiju?         |  |
| Da li imate redovan San?                      |  |

## Porodična Anamneza

|  |    |    |
|--|----|----|
| Dijabetes u Porodici?                      | Ne | Da |
| Gojaznost u Porodici?                      | Ne | Da |
| Poremećaji Ishrane (Anoreksija, Bulimija)? | Ne | Da |
| Kardio/Cerebrovaskularne Bolesti?          | Ne | Da |



## Napomene

|                 |  |
|-----------------|--|
| Posebni Zahtevi |  |
| Vegani          |  |
| Vegetarijanci   |  |
| Frutanci        |  |
| Sportisti       |  |

## Laboratorijski Rezultati (ne stariji od 6. meseci)

|              |     |     |
|--------------|-----|-----|
| Glukoza      | HDL | LDL |
| Gvoždje      | HDL | LDL |
| Holesterol   | HDL | LDL |
| Trigliceridi | HDL | LDL |
| Hemoglobin   | HDL | LDL |

## Fizičke Karakteristike

|                                 |     |     |
|---------------------------------|-----|-----|
| Telesna Visina (cm)             |     |     |
| Telesna Masa (kg)               |     |     |
| Procenat Masti u Telu (%)       |     |     |
| Procenat Mišića u Telu (%)      |     |     |
| Procenat Vode u Telu (%)        |     |     |
| BMI (body mass index)           |     |     |
| Vrednost Krvnog Pritiska (mmHg) | SIS | DIA |



## Napomena

Ako niste u mogućnosti da izmerite procentualni sastav organizma i popunite prethodnu tabelu, izmerite svoj obim santimetrom.

### · Obim Tela

Obim Struka (Donji Rebarni Luk)  
Obim Pupka  
Obim Kukova  
Obim Zadnjice (U Najširem Delu)  
Obim Butina (U Najširem Gornjem Delu)  
Obim jedne Butine (U Najširem Gornjem Delu)  
Obim Nadkolenice (Tik iznad Čašice)  
Obim Ruke (Središnji Deo)--

## Kontakt

Za zakazivanje termina, dodatne informacije o uslugama i sve detalje u vezi sa realizacijom - stojimo Vam na raspolaganju putem telefona i e-maila. Vaš put ka balansu, zdravlju i optimalnoj formi započinje jednim korakom. Tu smo da Vas stručno i posvećeno vodimo kroz ceo proces.

· Telefon: (+381) 63 77 94 985

· Email: [milka@aromaterapijajasmin.com](mailto:milka@aromaterapijajasmin.com)