



- GUIÃO FIT6

(antes de encomendar o produto)

Instruções de preenchimento:

- Deve responder a todas questões colocadas, de forma detalhada.
 - Proteja o Meio Ambiente! Não imprima este guião!
- Envie para apoionutricode@pt.fmworld.com apenas as respostas.
Para tal deverá colocar o número da questão e seguindo-se a respetiva resposta.

Questões:

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|---|
| 1. Idade: | 1.2 Género: F | M |
| 2. Altura: | 3. Qual o peso atual? | |
| 4. Qual o peso objetivo? | 4. Observações: | |
5. Qual a medicação que toma? Indique o nome dos medicamentos.
6. Para que efeito toma CADA UM dos medicamentos?
O que foi diagnosticado para tomar CADA um dos medicamentos apresentados?
7. Que problemas de saúde tem diagnosticados?
(qual o nome que o médico deu)
- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 8. Fez alguma cirurgia? Sim/Não | 8.1. Qual?/Qual o motivo? |
| 8.2. Se sim, há quanto tempo? | 8.3. Foi com anestesia? Sim/Não |
| | 8.3.1. Que tipo? (local/geral) |
9. Tem alergias e/ou intolerâncias?
(alimentares, medicamentosas ou outras)
10. Tem alguma restrição alimentar imposta pelo médico? Qual?
11. Qual o motivo?

12. Pratica exercício físico? Sim/Não

12.1 Qual?

12.2. Quantas vezes por semana?

Regras de exclusão

Este programa não é recomendado para:

- Crianças até aos 16 anos
 - Grávidas e mulheres a amamentar
 - Diabéticos tipo I ou tipo II a tomar insulina
 - Insuficientes cardíacos
 - Insuficientes renais
 - Gota/Hiperuricemia
 - Urolitíase ("pedra no rim") *
 - Cirurgias carecem de avaliação – o período de restrição pode ir de 3 a 12 meses*
 - Indivíduos com patologias hepáticas graves (cirrose, hepatites...)
 - Indivíduos com doenças auto-imunes (lupus, psoríase, esclerose múltipla, artrite reumatoide, alguns tipos de anemia, HIV).
 - Doenças auto-imunes que envolvam a tiróide carecem de avaliação.
 - Doenças raras carecem de avaliação
 - Doentes com algum tipo de doença inflamatória intestinal (Colite Ulcerosa, Doença de Crohn, SII)
 - Gastrites; úlceras gástricas
 - Indivíduos sujeitos a controlo de INR, hipocoagulados.
- A toma anticoagulantes orais carece de avaliação
- Doentes em tratamento oncológico ou se este tiver terminado há menos de 2 anos
 - Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) e insuficiência respiratória
 - Casos de incontinência urinária*
 - Indivíduos com níveis elevados de prolactina*
 - Intolerantes ou alérgicos a qualquer componente dos suplementos alimentares envolvidos
 - Indivíduos com anemia
 - Vegetarianos
 - Atletas ou praticantes de desportos de competição/alta intensidade

*nos casos assinalados com asterisco, poderá ser aplicada uma alternativa ao programa base, com recurso aos suplementos de opção.
Contacte-nos e faremos o aconselhamento mais adequado.

Pode enviar as suas respostas para avaliação e aconselhamento pelos nossos nutricionistas.
Em caso de dúvidas contacte o seu médico.

Qualquer informação adicional ou esclarecimento de dúvidas, contacte o
Departamento de Nutrição da FM World Portugal!
apoionutricode@pt.fmworld.com