

Guião FITGYM

(antes de encomendar o produto)

Instruções de preenchimento:

- O envio de todas as respostas às questões que se seguem são de carácter obrigatório.
- 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

- Idade: _____
- Género: F ☐ M ☐
- Altura: _____
- Qual é o seu objetivo? _____

4. Medicação que toma:

5. Para que efeito toma CADA UM dos medicamentos? O que foi diagnosticado para tomar CADA um dos medicamentos apresentados?

6. Que problemas de saúde tem?

7. Fez alguma cirurgia? Sim ☐ Não ☐

7.1. Qual?/Qual o motivo?

7.2. Se sim, há quanto tempo? _____

7.3. Foi com anestesia? Sim ☐ Não ☐

7.3.1. Que tipo? (local/geral)

8. Tem alergias e/ou intolerâncias?

9. Tem alguma restrição alimentar imposta pelo médico? Qual?

10. Pratica exercício físico? ☐ Sim ☐ Não

10.1 Qual? _____

10.2. Quantas vezes por semana?

(depois de respondidas, estas questões, verifique a lista abaixo)

Regras de exclusão

Este programa não se encontra apto 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 de 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
- Intolerantes ou alérgicos a qualquer componente dos suplementos alimentares envolvidos
- Indivíduos com anemia
- Vegetarianos
- Atletas ou praticantes de desportos de competição/alta intensidade

Para avaliar se é possível seguir o programa FIT6, por favor, envie estas respostas para o nosso email.

No 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