

## Regulamin konsultacji indywidualnych i opieki miesięcznych



### Konsultacja indywidualna z zaleceniami w PDF

1. Pacjent wykupuje konsultację z zaleceniami w PDF poprzez sklep na stronie [www.me-and-mybody.com](http://www.me-and-mybody.com) w ramach dostępnych w kalendarzu terminów.
2. Po opłaceniu wizyty za pomocą bramki płatniczej Stripe pacjent w ciągu 24h (licząc dni robocze) dostaje wszystkie szczegółowe informacje i pliki (w tym dzienniczek żywieniowy, wywiad chorobowo-żywieniowy i listę zalecanych badań) niezbędne, by przygotować się na konsultację.
3. Wszystkie pliki - w tym dzienniczek, wywiad oraz wyniki badań należy odesłać na maila: [kontakt@me-and-mybody.com](mailto:kontakt@me-and-mybody.com) min. najpóźniej 2 dni robocze przed ustalonym terminem konsultacji. Brak podesłania dokumentów we wskazanym terminie, spowoduje przełożenie konsultacji na inny termin w okresie 2 miesięcy. Możliwe spóźnienia w dostarczeniu dokumentów należy zgłosić wcześniej mailowo i ustalić indywidualnie.
4. Przed konsultacją pacjent może kontaktować się z dietetykiem drogą mailową, dowolną ilość razy. Nie udzielam przed wizytą informacji na temat nadesłanych wyników badań oraz nie udzielam dodatkowej mailowej konsultacji przed wizytą. Wszystkie szczegóły i cała analiza przypadku zostaną omówione podczas wizyty.
5. Link do wizyty online zostanie przesłany minimum 12 godzin przed planowanym spotkaniem. Konsultacje odbywają się na platformie Google Meet. Posiadanie konta na platformie nie jest konieczne. Wystarczy w umówionym terminie wejść w otrzymany link. W razie problemów technicznych należy kontaktować się mailowo. W przypadku chęci odbycia konsultacji w formie telefonicznej należy zgłosić taką informację min 24 godziny przed wizytą drogą mailową.
6. Czas konsultacji online wynosi od 45 min do 90 min w zależności od danego przypadku pacjenta. Brak stawienia się na konsultację w wyznaczonym terminem skutkuje jej przełożeniem w terminie 2 miesięcy.
7. Podczas wizyty pacjent może zadać nieograniczoną ilość pytań i wypytać dietetyka o wszystkie ważne dla siebie szczegóły. Jest to czas przeznaczony w 100% dla pacjenta i należy go maksymalnie wykorzystać.
8. Po spotkaniu online pacjent w ciągu 7 dni roboczych otrzymuje drogą mailową plik w

formacie PDF na maila. Plik PDF zawiera wszystkie informacje przekazywane podczas wizyty. W tym: analizę badań, analizę objawów, suplementację, zalecane badania, zalecenia dietetyczne i dotyczące stylu życia oraz wszystkie inne niezbędne informacje.

9. Po otrzymaniu pliku przez pacjenta ma on możliwość w ciągu 5 dni roboczych, wysłać do dietetyka 1 maila z nieograniczoną ilością pytań, które dotyczyć będą omawianego podczas wizyty przypadku oraz wystanych zaleceń czy innych szczegółów w tym zakresie. Po ustalonym terminie w przypadku większej ilości pytań czy też potrzeby analizy nowych badań, ustalenia nowych zaleceń, suplementacji itp. Pacjent powinien umówić się na tzw. konsultację kontrolną w celu ponownego odbycia wizyty.

10. Konsultacja kontrolna przeznaczona jest tylko dla osób z którymi w ciągu ostatnich 6 miesięcy miałam wizytę online lub kompleksowo współpracowałam. Jeśli od naszego ostatniego spotkania minęło ponad 6 miesięcy, wówczas należy omówić się na zwykłą konsultację indywidualną online. W celu omówienia się na konsultację kontrolną, należy opłacić ją przez mój sklep oraz wybrać dogodny dla siebie termin z kalendarza, który wyświetli się podczas zakupu. Konsultacja kontrolna zawsze obejmuje spisanie zaleceń w formie PDF.

11. Wszelkie pytania dotyczące konsultacji proszę kierować na adres mailowy: [kontakt@me-and-mybody.com](mailto:kontakt@me-and-mybody.com)

12. Czas oczekiwania na odpowiedź drogą mailową wynosi do 2 dni roboczych. Nie odpowiadam na maile w piątki po godzinie 18 oraz w soboty i niedziele.

### **Miesięczna opieka dietetyczna z planem żywieniowym i zaleceniami w formacie PDF**

1. Zasady jej przeprowadzania są dokładnie takie same jak te opisane w punkcie „**Konsultacja indywidualna z zaleceniami w PDF**”.

2. Wizyta obejmuje również otrzymanie pliku PDF z zaleceniami oraz 7 dniowego indywidualnego planu żywieniowego razem z listą zakupów, listą zamienników oraz ogólnymi zaleceniami do jadłospisu. Jadłospis jest rozpisywany na podstawie konsultacji wstępnej oraz na podstawie dostarczonej przez pacjenta ankiety przed konsultacją (wywiad chorobowo-żywieniowy).

3. Jadłospis wraz z zaleceniami wysyłane są w ciągu 7 dni roboczych od konsultacji wstępnej.

4. Od przesłania jadłospisu zaczyna się miesięczny (4-tygodniowy) okres współpracy.

5. Istnieje możliwość zmiany maksymalnie 3 potraw w diecie. Prośbę tę należy zgłosić w ciągu 7 dni od otrzymania diety. Prośby zgłoszone w późniejszym terminie nie będą rozpatrywane.

6. Po konsultacji wstępnej pacjent otrzymuje link do kalendarza, aby wybrać dogodny termin konsultacji kontrolnej, która odbywa się po około 4 tygodniach od otrzymania jadłospisu.

7. W trakcie współpracy miesięcznej pacjent może kontaktować się mailowo z dietetykiem przez cały okres współpracy (łącznie przez 5 tygodni).

8. Pacjent jest proszony o cotygodniowe wysyłanie raportów dotyczących pomiarów, oceny jadłospisu i całego procesu współpracy, samopoczucia i zmian w zdrowiu pacjenta. Termin raportów ustalany jest z pacjentem podczas pierwszej konsultacji.

9. Po odesłaniu raportu dietetyk może wskazać pewne zmiany w diecie, suplementacji bądź zaleceniach dotyczących stylu życia pacjenta.

10. Wszelkie pytania dotyczące konsultacji proszę kierować na adres mailowy: [kontakt@me-and-mybody.com](mailto:kontakt@me-and-mybody.com)

11. Czas oczekiwania na odpowiedź drogą mailową wynosi do 2 dni roboczych. Nie odpowiadam na maile w piątki po godzinie 18 oraz w soboty i niedziele.

### **Konsultacja kontrolna**

1. Konsultacja kontrolna przeznaczona jest tylko dla osób, które miały ze mną konsultację lub współpracę w ciągu ostatnich 6 miesięcy. Służy ona rozwianiu większej ilości wątpliwości lub odpowiedzeniu na pytania (w późniejszym niż 7 dni po wstępnej konsultacji/wysłaniu do pacjenta plików terminie). Konsultacja kontrolna jest również dla osób, które chciałyby przanalizować zlecone przeze mnie podczas pierwszej wizyty badania i dobrać pod nie nowe zalecenia żywieniowe i suplementację.

2. Wizyta kontrolna to również opcja dla osób, które zakończyły pierwszy etap diety i suplementacji, rozpisany podczas pierwszej wizyty i chciałyby zweryfikować dotychczasowe działania, dobrać nowe zalecenia, badania i suplementację.

3. W celu omówienia się na konsultację kontrolną, należy opłacić ją przez sklep na stronie [me-and-mybody.com](http://me-and-mybody.com) oraz wybrać dogodny dla siebie termin z kalendarza, który wyświetli się podczas zakupu.

4. Pacjent otrzymuje wówczas wywiad i wszystkie inne niezbędne pliki, które należy wypełnić i odesłać na mój adres email min. 2 dni przed wizytą.

5. Przed wizytą istnieje możliwość mailowego skonsultowania zalecanych do wykonania wyników badań (na podstawie wcześniejszych informacji o pacjencie, zgromadzonych podczas poprzedniej konsultacji lub współpracy).

6. Wizyta obejmuje rozpisanie zaleceń zdrowotno- żywieniowych, suplementacji, analizę badań i objawów oraz ewentualne dobrania dalszych koniecznych badań.

7. Pacjent po konsultacji kontrolnej ma prawo w ciągu 7 dni wysłać drogą mailową 1 maila zbiorczego z nieograniczoną ilością pytań na temat swojego przypadku.

8. Czas oczekiwania na odpowiedź drogą mailową wynosi do 2 dni roboczych. Nie odpowiadam na maile w piątki po godzinie 18 oraz w soboty i niedziele.

### **Trzymiesięczna opieka dietetyczna z 2 planami żywieniowymi i zaleceniami PDF**

1. Pacjent umawia się na współpracę dokładnie w takim sam sposób, jak zostało to opisane w punkcie „**Konsultacja indywidualna z zaleceniami w PDF**”.

2. Zasady dotyczące terminu wysłania plików oraz przesłania linku do konsultacji (która wchodzi w skład współpracy), zostały również opisane w punktach 1-7 pod opisem „**Miesięczna opieka dietetyczna z planem żywieniowym i zaleceniami w formacie PDF**”.

3. Po konsultacji w ciągu 7 dni roboczych pacjent otrzymuje całe podsumowanie z wizyty, indywidualny 7 dniowy plan żywieniowy razem z listą zakupów, ogólne zalecenia do jadłospisu oraz listę zamienników.

4. Po przesłaniu jadłospisu rozpoczyna się 3-miesięczny (12-tygodniowy) okres współpracy.

5. Podczas współpracy pacjent ma możliwość nieograniczonego kontaktu drogą mailową z dietetykiem i zadawanie nieograniczonej ilości pytań (łącznie przez 13 tygodni od pierwszej konsultacji).

6. Pacjent jest proszony o cotygodniowe wysyłanie raportów dotyczących pomiarów, oceny jadłospisu i całego procesu współpracy, samopoczucia i zmian w zdrowiu pacjenta. Termin raportów ustalany jest z pacjentem podczas pierwszej konsultacji.

7. Po odesłaniu raportu dietetyk może wskazać pewne zmiany w diecie, suplementacji bądź zaleceniach dotyczących stylu życia pacjenta.

8. Po konsultacji wstępnej pacjent otrzymuje link do kalendarza, aby wybrać dogodny termin konsultacji kontrolnej, która odbywa się po 4 tygodniach od otrzymania jadłospisu. Po pierwszej konsultacji kontrolnej pacjent wybiera w analogiczny sposób termin drugiej kontroli, a po niej w ten samo sposób termin trzeciej (ostatniej) konsultacji kontrolnej, która powinna odbyć się po około 12 tygodniach od otrzymania jadłospisu.

9. Po 6 tygodniach współpracy pacjent otrzymuje drugi 7-dniowy plan żywieniowy, który zawiera całkiem nowe propozycje posiłków lub na życzenie pacjenta jest modyfikacją pierwszego planu żywieniowego. Drugi plan żywieniowy ustalany jest w oparciu o pierwszą konsultację kontrolną oraz informacje przesłane przez pacjenta w raportach cotygodniowych.

9. W uzasadnionych przypadkach współpracę można zawiesić na maksymalnie 4 tygodnie.

10. Brak kontaktu ze strony pacjenta przez okres powyżej 4 tygodni traktowany jest jako wyrażenie chęci zakończenia na danym etapie współpracy.

11. Wszelkie pytania dotyczące konsultacji proszę kierować na adres mailowy: [kontakt@me-and-mybody.com](mailto:kontakt@me-and-mybody.com)

15. Czas oczekiwania na odpowiedź drogą mailową wynosi do 2 dni roboczych. Nie odpowiadam na maile w piątki po godzinie 18 oraz w soboty i niedziele.

### **Plan żywieniowy 7-dniowy**

1. Pacjent wykupuje plan żywieniowy poprzez sklep na stronie [www.me-and-mybody.com](http://www.me-and-mybody.com)
2. W ciągu 24 godzin (licząc dni robocze) pacjent otrzymuje wywiad chorobowo-żywieniowy do wypełniania i wszystkie inne szczegóły na maila. Czas na odesłanie wywiadu wynosi 30 dni. Po upływie tego terminu, brak dostarczenia wywiadu jest jednoznaczny z rezygnacją z usługi.
3. Po odesłaniu przez pacjenta wywiadu zamówiony produkt jest wysyłany drogą mailową w ciągu 7 dni roboczych.
4. Istnieje możliwość zmian / wymiany maksymalnie 3 posiłków w wysłanym jadłospisie. Prośbę tę należy zgłosić mailowo w ciągu 7 dni od otrzymania diety. Prośby złożone w późniejszym terminie nie będą rozpatrywane.
5. Diety tworzone są na podstawie wypełnionego przez pacjenta wywiadu i dostarczonych wyników badań. Za pominięcie w przesyłanym wywiadzie istotnych informacji odnośnie stanu zdrowia lub preferencji smakowych dietetyk nie odpowiada.
6. Istnieje możliwość zadania nieograniczonej liczby pytań do swojego przypadku i jadłospisu drogą mailową (1 mail) w ciągu 7 dni od otrzymania planu żywieniowego.
7. Czas oczekiwania na odpowiedź drogą mailową wynosi do 2 dni roboczych. Nie odpowiadam na maile w piątki po godzinie 18 oraz w soboty i niedziele.