



## PRZED WIZYTĄ

1. Wypełnij **formularz** informacyjny i odeślij mi go.

Możesz zrobić to:

- \* drukując plik, wypełniając ręcznie i zeskanować go lub przesłać zdjęcia kartek
- \* wypełniając go na komputerze, bezpośrednio w pliku Word
- \* wypełniając ankietę online:

<https://forms.gle/nMU6Ef3yybbkWJCb6>

2. Wypełnij **dzienniczek** żywieniowy i odeślij mi go.

Możesz zrobić to:

- \* drukując plik, wypełniając ręcznie i zeskanować go lub przesłać zdjęcia kartek
- \* wypełniając go na komputerze, bezpośrednio w pliku Word
- \* wpisując wszystko co jesz i pijesz w aplikacji **FITATU** (lub innej) i zrobić screen shot'y (najlepsza opcja to ta ostatnia 😊)

3. Prześlij ostatnie **wyniki badań** krwi, moczu czy innych pozwalających ocenić stan zdrowia.

Jeśli takich nie posiadasz, po odesłaniu mi formularza i dzienniczka podpowiem Ci jakie wykonać.

4. Prześlij aktualne (podając datę wykonania) **zdjęcia całej sylwetki** (można ominąć głowę), pozując w białym, czy stroju kąpielowym dwuczęściowym: przodem, tyłem oraz bokiem.

5. Prześlij **potwierdzenie dokonania zapłaty**, jeśli wykonywane było przelewem.

Możesz zapłacić na miejscu: kartą lub gotówką.

Przelew wykonaj na:

MICHALINA KASPROWICZ DIETETYK I TRENER PERSONALNY

Nr konta: 20 1950 0001 2006 0011 7034 0002

zgodnie z cennikiem umieszczonym na [www.michalinakasprowicz.pl](http://www.michalinakasprowicz.pl)