Guião FIT6

(antes de encomendar o produto)

Idade: _____ Género: F ☐ M ☐

Altura: _____

Qual é o seu objetivo? _____

Medicação que toma:

_____
_____
_____
_____
_____

Para que efeito toma CADA UM dos medicamentos?

_____
_____
_____
_____
_____

Que problemas de saúde tem?

_____
_____
_____
_____
_____

Fez alguma cirurgia? Sim ☐ Não ☐

Qual?_____
_____
_____

Se sim, há quanto tempo? _____

Foi com anestesia? Sim ☐ Não ☐

Que tipo? (local/geral) _____

Tem alergias e/ou intolerâncias?

_____
_____
_____

Tem alguma restrição alimentar imposta pelo médico? Qual?

_____

Pratica exercício físico? Sim ☐ Não ☐

Qual?_____

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 tipoI ou tipoII 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 graves (lúpus, psoríase, esclerose múltipla, artrite reumatoide, alguns tipos de anemia, HIV…)
- Doentes com algum tipo de doença inflamatória intestinal (Colite Ulcerosa, Doença de Crohn, SII)
- Gastrite crónica ou aguda em fase ativa; 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
- Indivíduos com níveis aumentados de prolactina
- Doença pulmonar obstrutiva crônica (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