

Guía FIT6

(antes de encargar el producto)

Edad: _____

Sexo: F M

Altura: _____

¿Cuál es tu objetivo? _____

Medicación que tomas:

¿Para qué tomas CADA UNO de los medicamentos?

¿Qué problemas de salud tienes?

¿Te han operado? Sí No

¿De qué?

¿Hace cuánto tiempo? _____

¿Fue con anestesia? Sí No

¿De qué tipo? (local/general) _____

¿Tienes alergias o intolerancias?

¿Tienes alguna restricción alimenticia impuesta por el médico? ¿Cuál?

¿Practicas ejercicio físico? Sí No

¿Cuál? _____

¿Cuántas veces a la semana?

(una vez respondidas estas preguntas, consulta la lista que se encuentra más abajo)

Reglas de exclusión

Este programa no es apto para:

- Niños hasta los 16 años
- Mujeres embarazadas o lactantes
- Diabéticos de tipo I o tipo II que tomen insulina
- Personas con insuficiencia cardíaca
- Personas con insuficiencia renal
- Gota/Hiperuricemia
- Personas con urolitiasis (piedras en el riñón)
- En el caso de las cirugías, depende del caso – el período de restricción puede ser de entre 3 y 12 meses
- Personas con patologías hepáticas graves (cirrosis, hepatitis...)
- Personas con enfermedades autoinmunes (lupus, psoriasis, esclerosis múltiple, artritis reumatoide, algunos tipos de anemia, VIH). Las enfermedades autoinmunes relacionadas con la tiroides deben ser analizadas individualmente
- Las enfermedades raras deben ser analizadas individualmente
- Personas con algún tipo de dolencia inflamatoria intestinal (Colitis Ulcerosa, Enfermedad de Crohn, Síndrome del Intestino Irritable)
- Gastritis, úlceras gástricas
- Personas sujetas a control del INR, pacientes hipocoagulados. La toma de anticoagulantes debe analizarse individualmente
- Personas bajo tratamiento oncológico o que hayan recibido el mismo hace menos de 2 años
- Personas intolerantes o alérgicas a cualquiera de los componentes de los suplementos alimenticios del programa
- Personas con anemia
- Vegetarianos
- Atletas y personas que practiquen deportes de competición/alta intensidad

Para saber si puedes realizar el programa FIT6, por favor, envíanos estas respuestas a nuestro email.

En caso de dudas, consulta a tu médico.

Para cualquier información adicional o para la resolución de dudas, no dudes en ponerte en contacto con el **Departamento de Nutrición de FM World Portugal**.

apoionutricode@pt.fmworld.com