

ZGODA DOTYCZĄCA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH

Informujemy Państwa, iż w celu prawidłowego świadczenia usług tj. przygotowanie zaleceń dietetycznych i suplementacyjnych, przeprowadzania konsultacji lub wywiadu oraz kontrola efektów wsparcia dietetycznego Administrator Danych przetwarza dane osobowe Klientów, lecz aby zapewnić zgodność z RODO, wymagana jest Państwa zgoda na przetwarzanie danych osobowych, w tym informacji o stanie zdrowia (art. 6 ust. 1 lit. a oraz art. 9 ust. 2 lit. a RODO).

Podanie danych o stanie zdrowia jest dobrowolne, lecz niezbędne do skorzystania z wybranych usług administratora.

Dane te będą przetwarzane przez czas korzystania przez Klienta z usług administratora, z którymi wiąże się konieczność wypełnienia informacji o stanie zdrowia.

Wyrażoną zgodę można w każdej chwili cofnąć, bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania przed jej cofnięciem. Od momentu cofnięcia zgody administrator nie będzie mógł przetwarzać danych na podstawie zgody i nie będzie miał możliwości świadczenia usług, dla których przetwarzanie danych o stanie zdrowia jest niezbędne.

Pełna informację RODO o przetwarzaniu danych osobowych Klientów przez administratora wraz z opisem wszystkich przysługujących Państwu praw znajdują Państwo na odwrocie karty klienta, oraz w wersji papierowej w siedzibie AD.

W związku z powyższym świadomie i dobrowolnie wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych, w tym danych o stanie zdrowia, w celu świadczenia w/w usług przez firmę:

Łukasz Grabski
Poradnia medycyny żywienia Kierunek Zdrowie
ul. Czerkaska nr 1, lok. 9
85-641 Bydgoszcz
NIP: 9671434032
REGON: 385714132

.....

.....

(data i podpis)

KLAUZULA INFORMACYJNA

(klauzula dotycząca realizacji umów cywilno - prawnych)

Na podstawie art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), przekazujemy Pani/Panu poniższe informacje związane z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych.

<p>Administrator Danych</p>	<p>Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest firma: Łukasz Grabski Poradnia medycyny żywienia Kierunek Zdrowie ul. Czerkaskanr 1, lok. 9 85-641 Bydgoszcz NIP: 9671434032 REGON: 385714132</p>
<p>Dane kontaktowe</p>	<p>Z AD można się skontaktować: – poprzez adres e-mail: lukasz@poradniakierunekzdrowie.pl – telefonicznie pod numerem: + 48 725 424 021</p>
<p>Cele przetwarzania oraz podstawa prawna przetwarzania</p>	<p>Pani/Pana dane osobowe będą:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dane osobowe w zakresie imienia, nazwiska, adresu e-mail, numeru telefonu, adresu zamieszkania przetwarzane są w celu przygotowania i wykonania umowy przez okres zamówionych usług a podstawą ich przetwarzania jest art. 6 ust. 1 lit. b) RODO; Dane osobowe dotyczące wagi, wzrostu, wieku, informacji dotyczących zdrowia, wyników zleconych badań laboratoryjnych przetwarzane są w celu przygotowania zaleceń dietetycznych i suplementacyjnych, przeprowadzania konsultacji lub wywiadu oraz w celu kontrolowania efektów wsparcia dietetycznego podstawą ich przetwarzania jest Państwa świadoma i dobrowolna zgoda wynikająca z art. 6 ust. 1 lit. a) w zw. z art. 9 ust. 2 lit. a) RODO, którą można w każdej chwili cofnąć, bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania przed jej cofnięciem. Od momentu cofnięcia zgody administrator nie będzie mógł przetwarzać danych na podstawie zgody i nie będzie miał możliwości świadczenia usług, dla których przetwarzanie danych o stanie zdrowia jest niezbędne. Dane osobowe zawarte w dokumentacji rachunkowej, księgowej i podatkowej administratora oraz w systemach i dokumentach bankowych - w celu realizacji obowiązku wynikającego z przepisów prawa, w szczególności ustawy o rachunkowości oraz Ordynacji podatkowej, ustawy o podatku dochodowym od osób prawnych i ustawy o podatku od towarów i usług (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) - przez 5 lat od końca danego roku rozliczeniowego; Dane osobowe Klientów będą również przetwarzane przez administratora w celu ewentualnego dochodzenia roszczeń lub obrony przed roszczeniami na podstawie prawnie uzasadnionego interesu administratora oraz zgodnie z ogólnie obowiązującymi przepisami prawa krajowego, w szczególności Kodeksu cywilnego (art. 6 ust. 1 lit. f RODO) - przez 3 lata od zakończenia świadczenia określonej usługi, przy czym w przypadku toczących się postępowań okres ten może się wydłużyć na czas prawomocnego zakończenia postępowania oraz do upływu nowych terminów przedawnienia.
<p>Okres, przez który będą przetwarzane</p>	<p>Pani/Pana dane osobowe będą:</p> <ol style="list-style-type: none"> Przetwarzane w celu przygotowania i wykonania umowy przez okres niezbędny do dokonania czynności związanych z przygotowaniem umowy oraz w okresie jej trwania; Przez okres archiwizacji wymagany w przepisach powszechnie obowiązującego prawa; Przetwarzane w celu ustalenia lub dochodzenia roszczeń lub obronie przed roszczeniami przez okres dozwolony w przepisach powszechnie obowiązującego prawa dotyczącego przedawnienia roszczeń.
<p>Odbiorcy danych</p>	<p>Odbiorcami Pani/Pana danych osobowych mogą być:</p> <ol style="list-style-type: none"> Podmioty, którym AD udostępnia dane osobowe na podstawie przepisów prawa powszechnie obowiązującego; Podmioty, którym AD powierza dane osobowe na podstawie umów powierzenia danych osobowych (np. usługi księgowe, usługi prawne, obsługa IT firmy).
<p>Prawa osoby,</p>	<p>Każda osoba, której dane dotyczą, ma prawo:</p>

<p>której dane dotyczą</p>	<p>a. Dostępu - uzyskania od administratora potwierdzenia, czy przetwarzane są jej dane osobowe.</p> <p>b. Jeżeli dane o osobie są przetwarzane, jest ona uprawniona do uzyskania dostępu do nich oraz uzyskania następujących informacji: o celach przetwarzania, kategoriach danych osobowych, informacji o odbiorcach lub kategoriach odbiorców, którym dane zostały lub zostaną ujawnione, o okresie przechowywania danych lub o kryteriach ich ustalania, o prawie do sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych przysługujących osobie, której dane dotyczą, oraz do wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania (art. 15 RODO);</p> <p>c. Do otrzymania kopii danych - uzyskania kopii danych podlegających przetwarzaniu, przy czym pierwsza kopia jest bezpłatna, a za kolejne kopie administrator może nałożyć opłatę w rozsądnej wysokości, wynikającą z kosztów administracyjnych (art. 15 ust. 3 RODO);</p> <p>d. Do sprostowania - żądania sprostowania dotyczących jej danych osobowych, które są nieprawidłowe lub uzupełnienia niekompletnych danych (art. 16 RODO);</p> <p>e. Do usunięcia danych - żądania usunięcia jej danych osobowych, jeżeli administrator nie ma już podstawy prawnej do ich przetwarzania lub dane nie są już niezbędne do celów przetwarzania (art. 17 RODO);</p> <p>f. Do ograniczenia przetwarzania - żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych (art. 18 RODO), gdy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osoba, której dane dotyczą, kwestionuje prawidłowość danych osobowych - na okres pozwalający administratorowi sprawdzić prawidłowość tych danych, • Przetwarzanie jest niezgodne z prawem, a osoba, której dane dotyczą, sprzeciwia się ich usunięciu, żądając ograniczenia ich wykorzystywania, • Administrator nie potrzebuje już tych danych, ale są one potrzebne osobie, której dane dotyczą, do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń, • Osoba, której dane dotyczą, wniosła sprzeciw wobec przetwarzania - do czasu stwierdzenia, czy prawnie uzasadnione podstawy po stronie administratora są nadrzędne wobec podstaw sprzeciwu osoby, której dane dotyczą; <p>g. Do przenoszenia danych - otrzymania w ustrukturyzowanym, powszechnie używanym formacie nadającym się do odczytu maszynowego danych osobowych jej dotyczących, które dostarczyła administratorowi, oraz żądania przesłania tych danych innemu administratorowi, jeżeli dane są przetwarzane na podstawie zgody osoby, której dane dotyczą, lub umowy z nią zawartej oraz jeżeli dane są przetwarzane w sposób zautomatyzowany (art. 20 RODO);</p> <p>h. Do sprzeciwu - wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania jej danych osobowych w prawnie uzasadnionych celach administratora, z przyczyn związanych z jej szczególną sytuacją, w tym wobec profilowania. Wówczas administrator dokonuje oceny istnienia ważnych prawnie uzasadnionych podstaw do przetwarzania, nadrzędnych wobec interesów, praw i wolności osób, których dane dotyczą, lub podstaw do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń. Jeżeli zgodzisz oceną interesy osoby, której dane dotyczą, będą ważniejsze od interesów administratora, administrator będzie zobowiązany zaprzestać przetwarzania danych w tych celach (art. 21 RODO).</p> <p>Aby skorzystać z wyżej wymienionych praw, osoba, której dane dotyczą, powinna skontaktować się, wykorzystując podane dane kontaktowe, z AD i poinformować go, z którego prawa i w jakim zakresie chce skorzystać.</p>
<p>Dodatkowe informacje</p>	<p>Podanie Pani/Pana danych osobowych jest warunkiem koniecznym zawarcia i realizacji umowy, zgodnie z przepisami powszechnie obowiązującego prawa. Podanie innych danych mających na celu przygotowanie zaleceń dietetycznych i suplementacyjnych w oparciu o konsultację lub wywiad oraz w celu kontrolowania efektów wsparcia dietetycznego nie jest obowiązkowe, ale ich niepodanie może spowodować nieskuteczną realizację zamówionej usługi. Konsekwencją niepodania danych osobowych wymaganych przepisami prawa jest brak możliwości zawarcia i wykonywania umowy. Pani/Pana dane osobowe nie będą podlegały profilowaniu. Pani / Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego ani organizacji międzynarodowych, w rozumieniu RODO. Więcej informacji na temat ochrony danych osobowych mogą Państwo znaleźć na stronie www firmy.</p>

Wywiad zdrowotno-żywniowy

Oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem Poradni Kierunek Zdrowie, który znajdują się na stronie lukaszdietyl.pl oraz, że akceptuję jego treść.

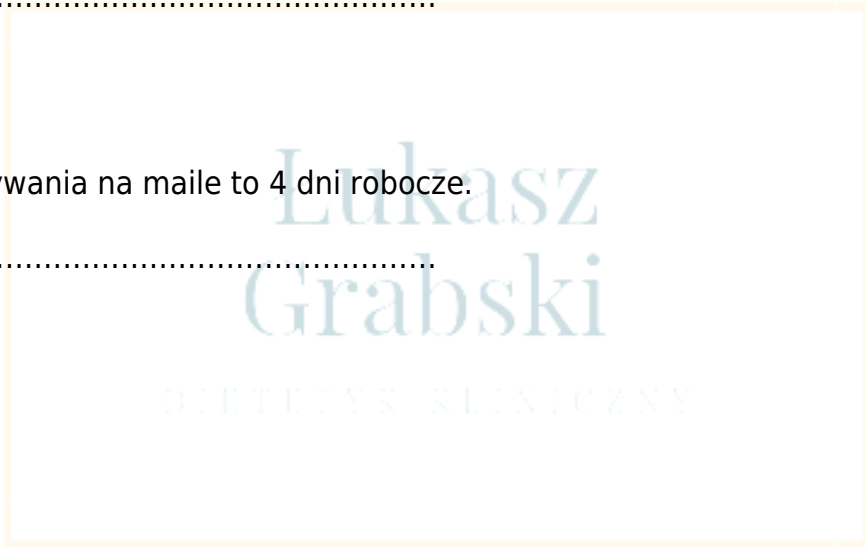
.....
Podpis

Wszelkie zamówione pliki otrzymasz w ciągu 14 dni opłaty za pakiety

.....
Podpis

Czas odpisywania na maile to 4 dni robocze.

.....
Podpis



Jak wypełniać wywiad:

Zaznacz odpowiednią kratkę "x" lub "✓"
Jeżeli wybierzesz inny znak PAMIĘTAJ,
aby używać go przez cały wywiad.

1. Jak powinien wyglądać wypełniony wywiad:

a) Pytania jednokrotnego wyboru

Twój tryb pracy jest:

siedzący

średnio aktywny

bardzo aktywny

Jak wypełnić?
Zaznacz jedną odpowiedź, która dotyczy Ciebie.

b) Pytania wielokrotnego wyboru

Jakie mięso spożywasz:

kurczak

wieprzowina

wieprzowina

indyk

wołowina

inne ...baranina

Jak wypełnić?
Zaznacz wszystkie produkty, które pojawiają się w Twojej diecie, jeżeli któryś z produktów który spożywasz nie został wymieniony, wpisz nazwę produktu w polu inne.

c) Pytania otwarte:

Nie wyobrażam sobie diety bez kurczaka, kalafiora, kaszy jaglanej

Jak wypełnić?
Wymień

Część 1 Podstawowe informacje

Imię i nazwisko:.....

Wiek:.....Masa ciała:.....Wzrost:.....

e-mail:.....

męska płodność

redukcja/przybranie masy ciała

Dieta przeciwzapalna

Twój tryb pracy jest:

siedzący

średnio aktywny

bardzo aktywny

Czy w Twojej rodzinie występowały jakieś jednostki chorobowe (obciążenie genetyczne)?

Mama:

Tata:

Babcia:

Dziadek:

Rodzeństwo:

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Przyjmowane leki :

.....
Wypisz wszystkie to bardzo ważne

Przyjmowane suplementy:

.....
Wypisz wszystkie to bardzo ważne

Optymalna masa ciała:.....



Część 2 Podstawowe informacje zdrowotne:

Choroby alergiczne:

- astma wziewne pokarmowe
 nie wiem nie mam

Od kiedy?	Jakie?
.....
.....
.....

Choroby:

- Cukrzyca: tak nie
 Miażdżycza: tak nie
 Choroby serca: tak nie
 Nadciśnienie: tak nie
 Choroby Tarczycy tak nie Jakie?.....
 Choroby kości: tak nie Jakie?.....
 Choroby nerek: tak nie Jakie?.....
 Choroby wątroby: tak nie Jakie?.....
 Choroby skóry: tak nie Jakie?.....
 (AZS, ŁUSZCZYCA)

Inne:.....

(np: migreny, przewlekłe zmęczenie, PCOS, depresja, infekcje, pasożyty)

Część 3 Wywiad żywieniowy:

Jakie pieczywo wybierasz?

- jasne tostowe ciemne razowe
- graham pełnoziarniste mieszane gryczane
- inne :
Jakie?

Jak często spożywasz?

- kasza drobnoziarnista: codziennie kilka razy w tygodniu
 okazjonalnie nie spożywam
- kasza pęczak: codziennie kilka razy w tygodniu
 okazjonalnie nie spożywam
- kasza gryczana: codziennie kilka razy w tygodniu
 okazjonalnie nie spożywam
- kasza jaglana: codziennie kilka razy w tygodniu
 okazjonalnie nie spożywam
- ryż biały okazjonalnie kilka razy w tygodniu
 codziennie nie spożywam
- Ziemniaki: okazjonalnie kilka razy w tygodniu
 codziennie nie spożywam
- Bataty okazjonalnie kilka razy w tygodniu
 codziennie nie spożywam
- płatki owsiane: okazjonalnie kilka razy w tygodniu
 codziennie nie spożywam

- płatki słodzone: okazjonalnie kilka razy w tygodniu
 codziennie nie spożywam
- gotowe owsianki: codziennie kilka razy w tygodniu
 okazjonalnie nie spożywam
- Makarony: codziennie kilka razy w tygodniu
 okazjonalnie nie spożywam

Jakie najczęściej spożywasz makarony:.....

.....

Czy spożywasz poniższe produkty mączne? Jeżeli tak to zaznacz które.

- kluski pierogi knedle inne nie spożywam

Jak często

- codziennie kilka razy w tygodniu
 okazjonalnie nie spożywam

Czym smarujesz pieczywo?

- masło inne..... nie smaruję

Jak często jadasz warzywa?

- raz dziennie dwa razy dziennie trzy razy dziennie
 raz na dwa dni kilka razy w tygodniu okazjonalnie

Najbardziej lubisz.....

Najbardziej nie lubisz.....

Jak często jadasz owoce?

- raz dziennie dwa razy dziennie trzy razy dziennie
 raz na dwa dni kilka razy w tygodniu okazjonalnie

Najbardziej lubisz.....

Najbardziej nie lubisz.....

Nabiał:

Jak często w skali tygodnia?

Mleko: krowie/kozie	<input type="text"/>
Napoje roślinne: kokosowe/sojowe/migdałowe	<input type="text"/>
Jogurt: naturalny/grecki	<input type="text"/>
Jogurt: activia owocowa/jogurty owocowe	<input type="text"/>
Maślanka: naturalna/owocowa	<input type="text"/>
Kefir: naturalny/owocowy	<input type="text"/>
Twaróg: twarogi na słodko/na słono	<input type="text"/>
Sery: żółte/serki topione/pleśniowe/feta/mozarella/ kozie/inne	<input type="text"/>

Jak często spożywasz jaja?...../7dni

Czy spożywasz mięso?

Tak

Nie

Jak często spożywasz mięso?

codziennie

raz w tygodniu

3 razy w tygodniu

okazjonalnie

Jakie mięso spożywasz?

kurczak

wieprzowina

indyk

wołowina

inne

Jak często spożywasz ryby?

codziennie

raz w tygodniu

3 razy w tygodniu

okazjonalnie

nie spożywam

Jak często spożywasz owoce morza?

codziennie

raz w tygodniu

3 razy w tygodniu

okazjonalnie

Nie spożywam

Jakie ryby lubisz?

łosoś

pstrąg

dorsz

tuńczyk

makrela

śledź

inne.....

Zupy:

- lubię nie lubię lubię, ale nie gotuję
- wolę zupy krem nie lubię zup krem

Jak często spożywasz rośliny strączkowe?

- codziennie raz w tygodniu trzy razy w tygodniu
- okazjonalnie Nie jem

Lubię:

- bób fasola biała czerwona konserwowa
- groszek zielony groszek konserwowy soja soczewica
- ciecierzycyca inne.....

Jak często spożywasz orzechy?

- codziennie raz w tygodniu 3 razy w tygodniu
- okazjonalnie nie spożywam

Lubię:

- orzeszki solone laskowe
- pistacje włoskie nerkowce
- migdały arachidowe brazylijskie
- inne.....

Aktywność fizyczna:

Jak często?.....

Jaki trening?.....

Jak długo trwa?.....

Część IV Zazwyczaj jadam

Ile posiłków spożywasz w ciągu dnia?.....

Nie wyobrażam sobie diety

Bez

.....

.....

.....

.....

Nie wyobrażam sobie diety

Z.....

.....

.....

.....

.....

TWÓJ DZIEŃ WYPEŁNIJ MINIMUM DWA-TRZY DNI POMOŻE NAM TO PRZYGOTOWAĆ DIETĘ IDELANĄ DLA CIEBIE

Posiłek:	Godzina:	Danie:
1.		
2.		
3		
4.		
5.		
6.		
7.		

Posiłek:	Godzina:	Danie:
1.		
2.		
3		
4.		
5.		
6.		
7.		Mgr Łukasz Grabski, Dietetyk Kliniczny

Posiłek:	Godzina:	Danie:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Posiłek:	Godzina:	Danie:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		