

INDYWIDUALNY PLAN PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

LongeCamp - Ikaria

Ikaria | 20-27 września 2026

Imię i nazwisko

Data

Na podstawie przeprowadzonego wywiadu, oceny czynników ryzyka oraz udziału w programie profilaktyki zdrowotnej określono następujące priorytety:

Najważniejsze cele

1.

2.

3.

Żywność

Zalecenia

Aktywność fizyczna

Zalecenia

INDYWIDUALNY PLAN PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

Zalecenia indywidualne

Ikaria | 20-27 września 2026

Sen i regeneracja

Zalecenia

Stres

Zalecenia

Profilaktyka metaboliczna i sercowo-naczyniowa

Zalecenia

Badania i dalsze konsultacje

Na podstawie indywidualnej oceny:

INDYWIDUALNY PLAN PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

Plan działania i podsumowanie

Ikaria | 20-27 września 2026

Plan na najbliższe 3 miesiące

Pierwszy krok:

Cel do osiągnięcia w ciągu miesiąca:

Cel na kolejne 3 miesiące:

Podsumowanie

Celem przedstawionych zaleceń jest ograniczenie zidentyfikowanych modyfikowalnych czynników ryzyka oraz wspieranie profilaktyki, zachowania i poprawy zdrowia.

Zalecenia zostały przygotowane indywidualnie na podstawie informacji uzyskanych podczas programu LongeCamp. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości wymagających diagnostyki uczestnik otrzymuje zalecenie dalszej konsultacji lub wykonania odpowiednich badań.

Lekarz

Data i podpis
