

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

Důvod objednání jídelníčku

- redukce
- nabírat svalovou hmotu
- poradit, jak se začít zdravě stravovat
- udržovat váhu
- jiné:

Zdravotní stav (popř. Doplňte poznámky)

- únava
- nespavost
- lámání nehtů
- vypadávání vlasů
- alergie
- exémy
- lupénka
- bolesti hlavy
- žaludeční problémy
- žlučník
- pálení žáhy
- zácpa
- průjem
- astma
- krevní tlak
- srdce
- cholesterol
- cévy, křečové žíly
- štítná žláza
- ledviny
- játra
- slinivka
- cukrovka
- gynekologické problémy
- prostata
- deprese, úzkosti, psychika
- stres, přepracování
- celulitida
- hemeroidy

Jiné zdravotní problémy:

Jaké jste prodělala operace?

Jaké užíváte léky?

Stravovací návyky – pečlivě vyplňte, co obvykle jíte v určitou dobu a v kolik hodin

Snídaně:

Svačina:

Oběd:

Odpoledne:

Večeře:

Druhá večeře:

Noční chutě:

U televize:

Sobota a neděle (pokud jsou jiné):

Sladkosti – co, kolikrát týdně:

Příjem tekutin – kolik a čeho (vše kromě alkoholu, černého čaje a kávy)

Káva – kolik denně

Alkohol – kolik týdně, jaký

Sladíte – co a kolik kostek/lžiček cukru (medu)

Kolikrát týdně uzeniny a jaké preferujete:

Kolikrát týdně smažené (maso i přílohy počítejte zvlášť)

Kolikrát týdně zelenina (jaká, množství)

Kolikrát týdně ovoce (jaká, množství)

Jaké potraviny máte rád/a (v případě vyřazení jídelníčku by Vám moc chyběly):

Jaké potraviny nemáte rád/a, nebo Vám nedělají dobře:

Kdo ve Vaší domácnosti nakupuje, kdo vaří:

Jak často se stravujete mimo domov (restaurace):

Pohybová aktivita

V práci/ve škole (během dne)

- sedím celou dobu
- ½ času sedím
- stojím nebo chodím
- jezdím autem
- jiné

Volný čas

- sedím
- ležím
- hodně chodím (se psem, nepoužívám MHD...)
- práce na zahradě
- jiné

Aktivita během víkendu:

Jaké pohybové aktivitě se věnujete a jak často?

Jaký sport jste dělal/a v minulosti, kdy?

Jaký máte vztah ke sportu a pohybu obecně?

- Vždy jsem sportovala aktivně, baví mě to
- Sportuji, ale spíš pro to, že je to zdravé
- Nemám rád/a sportovní aktivity
- Nikdy jsem se sportu moc nevěnoval/a
- Cvičil/a jste někdy s osobním trenérem?
- Které sporty děláte, jak často a jak intenzivně? (posilovna, plavání, tanec, kolo, běh...)

Kolik času chcete/můžete věnovat pohybové aktivitě?

- 1x týdně (1hod)
- 2x týdně (1hod)
- 3x týdně (1hod)
- častěji než 3x týdně

Historie hubnutí a diety (vyplňte pouze v případě redukce váhy)

Jakým způsobem jste v minulosti hhubnul/a?

- Dělená strava
- Omezování jídla obecně
- Koktejly
- Léky
- Cvičení ve vyšší míře
- Bez večeře
- jiné:

Jaký jste měl/a výsledek?

Kolik kg jste zhubnul/a?

Jak dlouho jste si tuto váhu udržel/a?

Jaký je současný motiv k hubnutí? Proč chcete teď zhubnout?

- Šatník
- Osobní pocit spokojenosti
- Partner
- Stárnutí
- Zdravotní prevence
- Jiné:

Kolik kg byste chtěl/a zhubnout?

Důvod přibírání na současnou hmotnost?

Jak dlouho jste přibíral/a tuto váhu?

Jak dlouho byste chtěl/a hubnout?

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

Kouříte? Kolik cigaret denně?

Váha

Kolik máte dětí?

Věk

Profese

Výška

Pracovní doba