

TÁPLÁLKOZÁSI ÁLLAPOTFELMÉRÉS

Kérlek az állapotfelmérés kérdéseit és az öt napos étkezési naplót is töltsd ki lelkiismeretesen és nagyon részletesen, mert minél több információt osztasz meg velem, annál jobb és személyre szabottabb étrendet és tanácsadást tudok nyújtani neked.

ALAPADATOK:

Név:
Születési idő:
Testmagasság:
Testsúly:
Eddigi legnagyobb testtömeg:
Foglalkozás:
Telefonos elérhetőség:
Email:

Családi körülmények (kivel élsz egy háztartásban, mennyire veszel részt a bevásárlásban, főzésben...)

Az elmúlt két évben volt-e nagyobb súlyvesztés/gyarapodás? Mikor, mennyi?

Milyen a jelenlegi panaszod?

Miben kéred a segítségemet?

Van-e bármilyen jelenleg is fennálló, diagnosztizált betegséged, egészségügyi problémád?

Ha igen, kérem írd le, hogy pontosan mi szerepel a zárójelentésen, javaslaton.

Van-e valamilyen táplálékallergiád vagy étel intoleranciád?

Jelenleg tartasz-e valamilyen diétát? Ha igen, kérem írd le alapelveit, főbb jellemzőit.

Az elmúlt időszakban milyen az étvágyad? Változott-e az étvágyad mostanában?

Milyen rendszerességgel van székleted? Előfordul-e hasmenés vagy székrekedés? Ha igen, milyen gyakorisággal? Esetleg tudod-e valamilyen táplálék elfogyasztásához kötni?

Naponta hány alkalommal étkezel? Az étkezések hány órákor történnek?

Jelenleg tartasz-e valamilyen étkezési formát? (paleo, vegán, vegetáriánus, keto stb)

Milyen gyakorisággal fogyasztasz és milyen mennyiségben az alábbi ételekből?

Kérem húzd alá a megfelelőt!

Tej és tejtermékek:

Naponta Hetente Ritkábban Egyáltalán nem

Mit fogyasztok:

Gabonaalapú ételek (Pékáruk, kenyérfélék, gabonaköreték):

Naponta Hetente Ritkábban Egyáltalán nem

Mit fogyasztok:

Hús és húsipari termékek:

Naponta Hetente Ritkábban Egyáltalán nem

Mit fogyasztok:

Gyümölcsök és Zöldségek:

Naponta Hetente Ritkábban Egyáltalán nem

Mit fogyasztok:

Tojás:

Naponta Hetente Ritkábban Egyáltalán nem

Mit fogyasztok:

Zsiradékok (minden olaj, zsír, vaj, magvak, avokádó...)

Naponta Hetente Ritkábban Egyáltalán nem

Mit fogyasztok:

Cukor és Édességek (Csokoládé, cukorka, sütemény, torta...)

Naponta Hetente Ritkábban Egyáltalán nem

Mit fogyasztok:

Élvezeti szerek (Alkohol, kávé, dohány)

Naponta Hetente Ritkábban Egyáltalán nem

Mit fogyasztok:

Naponta összesen hány liter folyadékot és milyen folyadékot fogyasztasz?

Van-e olyan étel, aminek fogyasztása valamilyen panaszt, kellemetlenséget okoz?

Milyen cukrot, cukorhelyettesítőt vagy édesítőszert használasz? Mihez használod és naponta körülbelül milyen mennyiségben?

Szedsz-e rendszeresen vitamint, étrendkiegészítőt, gyógyszert vagy gyógyhatású készítményeket?

Szoktál rendszeresen intenzíven mozogni / sportolni? Milyen mozgásformát? Milyen gyakran? Alkalmanként mennyi ideig?

Általában hány órát alszol egy nap?

A napodból mennyi időt töltesz (óra / nap):

- Ülőmunkával:
- Könnyű fizikai munkával:
- Nehéz fizikai munkával:

