# Formularz dietetyczny

Imię i nazwisko ………………………………………………………………………………..

E-mail …………………………………………………………………………………………......

Rok urodzenia ………………………………………………………………………………….

Wzrost (cm) ……………………………………………………………………………………..

Masa ciała (kg) …………………………………………………………………………………

Czy obecna masa ciała utrzymuje się przez ostatni rok?

- tak

- nie, rośnie (o ile? ……)

- nie, spada (o ile? ……)

Czy w przeciągu ostatniego roku stosowałeś rygorystyczne diety? (Np. Dąbrowskiej, Dukana, 1000kcal, Kopenhaska itp.)

- tak

- nie

Jaki jest Twój cel stosowania diety?

- Odchudzanie - zmniejszenie masy ciała

- Zwiększenie masy ciała

- Dieta w Hashimoto

Przyjmowane leki oraz suplementy?

…………………………………………………………………………………………………...

Zdiagnozowane choroby?

…………………………………………………………………………………………………...

Wymień produkty, których nie lubisz lub po których źle się czujesz:

…………………………………………………………………………………………………...

Wymień produkty, które bardzo lubisz i w miarę możliwości chciałbyś, aby pojawiły się w diecie:

…………………………………………………………………………………………………...

Stopień Twojej aktywności fizycznej:

- siedzący tryb życia, praca biurowa, brak aktywności fizycznej w ciągu tygodnia

- mało aktywny tryb życia, praca biurowa, aktywność fizyczna 1-2 razy w tygodniu

- średnio aktywny tryb życia, praca stojąca lub praca biurowa, aktywność fizyczna 3-5 razy w tygodniu

- aktywny tryb życia, codzienna aktywność fizyczna

- praca fizyczna, duży wysiłek fizyczny, czynne uprawianie sportu

Prosimy o wypełnienie dzienniczka poniżej. Im rzetelniej i dokładniej podejdziesz do jego uzupełnienia tym lepiej dobierzemy i skomponujemy dla Ciebie dietę.

Opisz swój przykładowy dzien.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Posiłek / Godzina | Produkty lub potrawa | Gramatura lub miara domowa |
| Np. Obiad - 13:00 | Kasza z kurczakiem:  Kasza gryczana  Pierś z kurczaka  Mieszanka chińska warzyw  Oliwa | 100g  100g  150g  1 łyżka |
|  |  |  |