

Imię i nazwisko:

Telefon:

Adres:

Data uzupełniania formularza:

1. Wiek:
2. Wzrost:
3. Obecna masa ciała:
4. Czy występuje nadmierną ilość tkanki tłuszczowej? Gdzie się gromadzi?

…

1. Obwody przed zastosowaniem diety:

- klatka piersiowa (najszersze miejsce):

- brzuch (na wysokości pępka u mężczyzny i talia u kobiety):

- biodra (najszersze miejsce):

- nadgarstek (lewy):

- szyja (najwęższe miejsce):

- udo: (2 cm poniżej krocza)

1. Cel diety [tutaj określ też na ile dni chcesz otrzymać jadłospis]

…

1. Czy wcześniej stosowałaś diety? Jeśli tak, proszę napisz jakie i opisz krótko rezultaty:

….

1. Posiadany sprzęt (patelnia beztłuszczowa, parowar, sokowirówka, blender, piekarnik, inne):

….

1. Proszę określ poziom aktywności fizycznej:

- rodzaj pracy:

- rodzaj treningów:

- częstotliwość treningów:

- intensywność treningów:

1. Stan zdrowia:

- choroby, alergie:

- odchylenia w wynikach badań:

- samopoczucie (np. ciągłe zmęczenie, nadmiar energii):

- objawy nietolerancji, złego samopoczucia po pokarmach:

1. Przyjmowane leki, suplementy, odżywki (proszę podaj dawkę):

-

-

-

-

-

1. Preferencje żywieniowe (proszę wpisz do tabeli produkty wyjątkowo lubiane lub wyjątkowo nielubiane z danej kategorii – postaram się oprzeć dietę na tym co lubisz i unikać produktów z prawej strony tabelki)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grupa produktów |  Lubię |  Nie lubię  |
| Zbożowe |  |  |
| Warzywa |  |  |
| Owoce |  |  |
| Nabiał i jajka |  |  |
| Mięso i wędliny |  |  |
| Ryby |  |  |
| Oleje i inne tłuszcze |  |  |
| Bakalie i strączki |  |  |
| Słodycze  |  |  |
| Napoje |  |  |

1. Czy występuje problem podjadania lub/i jedzenia w nocy:

…

1. Ile czasu możesz poświecić na przygotowanie poszczególnych posiłków:

- śniadanie

- II śniadanie/ lunch:

- obiad:

- przekąska:

- kolacja:

1. Jakie produkty zalegają w Twojej lodówce, szafce, zamrażalniku, które mogę wykorzystać w nowym jadłospisie. Nie lubię jak się marnuje jedzenie.

…

…

....

1. Proszę opisz swój dotychczasowy jadłospis z uwzględnieniem pory jedzenia, wielkości porcji, składników z uwzględnieniem jakości np. zawartości tłuszczu w nabiale. Jeśli między posiłkami występują treningi proszę dokładnie opisz ich przebieg.

Dzień pierwszy:

Śniadanie:

-

-

Obiad:

-

-

Kolacja:

-

-

Dodatkowe przekąski w ciągu dnia (kiedy, co i ile)

-

-

Dzień drugi:

Śniadanie:

-

-

Obiad:

-

-

Kolacja:

-

-

Dodatkowe przekąski w ciągu dnia (kiedy, co i ile)

-

-

Dzień trzeci (dzień wolny):

Śniadanie:

-

-

Obiad:

-

-

Kolacja:

-

-

Dodatkowe przekąski w ciągu dnia (kiedy, co i ile)

-

-

Inne informacje, które wg Ciebie powinnam znać ☺ np. budżet tygodniowy na zakupy spożywcze.

..

..

..