**Część pierwsza – informacje podstawowe**

Imię i nazwisko

Adres e-mail

Numer telefonu

Płeć

Wiek

Wzrost

Masa ciała

Obwód w pasie

Obwód bioder

Rodzaj wykonywanej pracy:

- siedząca/ lekka

- umiarkowanie ciężka

- ciężka

Najczęstszy sposób poruszania się:

- samochód

- na pieszo

- oba sposoby równie często

Uprawianie sportu

Czy uważa Pan/ Pani, że jest aktywny/a fizycznie?

Jaki sport/ aktywność fizyczną uprawia Pan/ Pani najczęściej?

Jak często?

Od jakiego czasu?

Czy w trakcie diety wyraża Pan/ Pani chęć do podjęcia/ zwiększenia aktywności fizycznej?

**Część druga – choroby**

Czy występują choroby przewlekłe?

Jeżeli tak, proszę wskazać jakie:

Czy znajduje się Pan/ Pani pod stałą opieką lekarza?

Kiedy po raz ostatni przeprowadzał Pan/ Pani badania krwi?

W przypadku nieprawidłowych wyników, proszę o podanie, czego dokładnie dotyczyły ( bądź też proszę wysłać zeskanowane wyniki):

Czy obecnie przyjmuje Pan/ Pani jakieś leki? Jeżeli tak, proszę wskazać jakie:

Czy obecnie przyjmuje Pan/ Pani suplementy diety? Jeżeli tak, proszę wskazać jakie:

Kiedy po raz ostatni mierzył/a Pan/ Pani ciśnienie tętnicze krwi? Czy wynik wskazywał na nadciśnienie?

Czy występują u Pana/Pani alergie/ nietolerancje pokarmowe? Jeżeli tak, proszę napisać na jakie składniki żywności:

Dodatkowe uwagi na temat stanu zdrowia:

**Część trzecia- nadwaga/ otyłość**

Od kiedy ma Pan/ Pani problemy z nadmierną masą ciała?

Czy umie Pan/ Pani wskazać przyczynę nadwagi? Poniższe odpowiedzi pomogą nam znaleźć przyczynę:

- nadmierne jedzenie

- oszczędne jedzenie przez cały dzień, ale nadrabianie wieczorem

- jedzenie normalnych ilości, ale mało zdrowych potraw

- mała aktywność fizyczna

- efekt jojo będący wynikiem stosowania popularnych diet

- przyczyną jest stan zdrowia ( proszę opisać o jakie problemy zdrowotne chodzi)

Są to tylko podpowiedzi, a w tej części chciałabym się dowiedzieć jak najwięcej. Zachęcam do szerszego opisania problemu.

Czy w rodzinie często występuje nadwaga/ otyłość?

Czy w ostatnim czasie stosował/a Pan/ Pani dietę? Jeżeli tak to proszę o podanie następujących informacji:

Nazwa diety, bądź też, gdy nie jest to jedna ze słynnych diet, proszę opisać jej główne założenia:

Kiedy dieta była stosowana?

Jak długo?

Jakie przyniosła efekty?

Co do tej pory było największą przeszkodą na drodze do osiągnięcia i utrzymania wymarzonej sylwetki?

**Część czwarta - wywiad żywieniowy**

Ile posiłków spożywa Pan/Pani obecnie?

Ile posiłków jest Pan / Pani w stanie zaakceptować w nowym jadłospisie ( minimum 4, sugerowane 5)?

O której Pan/ Pani wstaje i o której idzie spać?

Które posiłki spożywa Pan/ Pani poza domem ( śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja)

Czy ma Pan/ Pani możliwość podgrzania posiłków w pracy?

Proszę wymienić co Pan/ Pani lubi jeść na:

Śniadania:

Przekąski:

Obiady:

Kolacje:

Desery:

Czy pali Pan/ Pani papierosy?

Alkohol- jak często, jaki najczęściej:

Jakie płyny i w jakiej ilości przyjmuje Pan/ Pani w ciągu dnia:

Jaki sposób gotowania Pan/ Pani preferuje ( prosty/ wykwintny ):

Jaki czas przygotowywania posiłków Pan/ Pani preferuje ( szybki/ czas nie ma większego znaczenia):

Czy woli Pan/ Pani dania tradycyjne, czy też coś innego?

Proszę wymienić produkty/ dania, których Pan/ Pani nie lubi?

Proszę wymienić produkty/ dania, bez których nie wyobraża sobie Pan/ Pani życia?

Proszę opisać dwa przykładowe dni- im dokładniej, tym lepiej. Proszę o informacje szczegółowe np. ile kromek chleba jest spożywanych na śniadanie, ile ziemniaków na obiad itp. Z chęcią poznam również godziny posiłków.

**Część piąta - oczekiwania pacjenta**

Proszę podać masę ciała, przy której Pan/ Pani najlepiej się czuje:

Jaki jest cel Pana/ Pani cel? Czy jest to tylko osiągnięcie wymarzonej sylwetki/ wprowadzenie modelu żywieniowego najlepszego dla danej choroby?

Czy po zakończeniu diety, jest Pan gotowy do pozostania przy zdrowych nawykach żywieniowych?

Czy ma Pan/ Pani szczególne potrzeby bądź też oczekiwania?

Co Pana/ Panią najbardziej mobilizuje do dalszej diety? Co najbardziej zniechęca?

Proszę pamiętać, że moją rolą jest nie tylko przygotowanie jadłospisu, ale również odpowiadanie na wszystkie pytania dotyczące żywienia, a także wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych na całe życie. Chętnie odpowiem na wszystkie nurtujące Pana/ Panią pytania. Służę również pomocą w trudnych momentach i chwilach zwątpienia. Odpowiedzi na pytania zadawane mailowo, otrzymają Państwo jeszcze tego samego dnia.