**Váš dotazník na začátek cesty**

Jméno:

Výška: Váha: Věk:

Jaký je váš cíl?

**Zdravotní anamnéza**

Choroby:

Užívané léky:

Užíváte doplňky stravy? Jaké?:

Kouříte? (kolik denně)?:

Změnila se Vám za poslední rok váha, jakýmkoli směrem? Pokud ano o kolik?

Máte zkušenosti s hubnutím?

Kolikrát jste dodržovala redukční režim, pokud ano, tak jaký

Byla jste úspěšná? O kolik kg?

Jak dlouho jste si sníženou hmotnost udržela?

**Co mělo zřejmě největší vliv na vzestup Vaší hmotnosti? (zaškrtněte)**

*Přejídání / Malá pohybová aktivita / Konec aktivního sportování / Těhotenství / Přechod / Nemoc / Úraz / Léky / Hormony / Změna denního režimu (změna práce apod.) / Rodinné nebo pracovní problémy / Vstup do manželství / Postupné zvyšování hmotnosti postupem let.*

**Dosavadní způsob stravování**

Míváte pocity hladu? *Nikdy / občas / často / stále / chutě*

Míváte pocity žízně? *Nikdy / občas / často / stále*

Kdy vypijete nejvíce tekutin? Kolik celkem za den?

Jaké nápoje pijete? *Slazené / neslazené / káva / čaj / mléko*

Jaké alkoholické nápoje pijete? Kolik? *víno……. / pivo…… / lihoviny….. / jiné …..*

Máte nějaké stravovací omezení (dieta od lékaře, vegetariánství, alergie atd...):

**Denní režim**

Kolik hodin v průměru denně spíte?

V kolik hodin vstáváte:

V kolik hodin usínáte:

**Sportovní či pohybová aktivity**

Sportujete?

Jaké sportovní aktivity?

Kolikrát za týden?

Máte sedavý způsob zaměstnání?

**Vypište jídlo Vašeho průměrného dne (čas, jídlo a přibližné množství)**

 **čas jídlo/množství**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**A nyní, co jste jedl/a včera?**

**čas jídlo/ množství**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Tabulka výsledků**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Setkání*** | ***1.*** | ***2.*** | ***3.*** | ***4.*** |  |  |
| *Vstupní* | *Za 14 dní* | *Za měsíc* | *Za 6 týdnů* |  |
| ***Datum :*** |  |  |  |  |  |
| *Hmotnost* ***v kg*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Obvody těla v cm (pravá polovina těla)*** |
| *Pas* |  |  |  |  |  |  |