*Здоровье человека зависит от таких факторов как: образ жизни, семейная история, эмоциональное здоровье, пищевой привычки и т.д. Прошу вас максимально подробно и честно заполнить данный опросник, чтобы дать мне представление о вашем образе жизни и важных факторах, важных для нашей будущей работы. Это существенно сократит время на личной консультации и я смогу дать вам больше, не тратя время на вопросы.*

*\* Все ваши данные останутся конфиденциальными.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Имя** |  | | | | | |
| **Фамилия** |  | | | | | |
| **Дата рождения** |  | | | | | |
| **Контактный номер** |  | | | | | |
| **Электронная почта** |  | | | | | |
| **Предпочитаемый метод связи (поставить + или выделить)** | Viber | What’s app | IMessage | Telegram | Email |  |
| **Чем занимаетесь (профессия, учеба, декрет)** |  | | | | | |
| **Семейное положение** |  | | | | | |
| **Раздел для женщин** | | | | | | |
| **цикл (поставить + или выделить)** | регулярный | | нерегулярный | | отсутствует | |
| **беременность** | была (в каком году указать) | | сейчас (указать срок) | | нет | планируется |
| **лактация** | да | | нет | |  |  |
| **Цели и задачи** | | | | | | |
| **Я решил обратиться к диетологу потому, что…** |  | | | | | |
| **Я хочу изменить в питании и здоровом образе жизни:** |  | | | | | |
| **Я хочу улучшить свое здоровье в:** |  | | | | | |
| **Если бы я мог, я бы изменил в моей жизни 3 привычки (связанные с питанием и здоровьем):** | 1) | | | | | |
| 2) | | | | | |
| 3) | | | | | |
| **Я предвижу следующие сложности с изменением моих привычек:** |  | | | | | |
| **В прошлом я пробовал следующие техники/диеты/привычки/марафоны:** |  | | | | | |
| **Чтобы улучшить мое здоровье и самочувствие, я готов: (Оцените от 1 до 5):** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Существенно изменить свой рацион |  |  |  |  |  |
| Принимать добавки витаминов и минералов |  |  |  |  |  |
| Вести пищевой дневник нужное время |  |  |  |  |  |
| Изменить образ жизни (заняться спортом, отдых, сон) |  |  |  |  |  |
| Научиться техникам борьбы со стрессом и расслабления |  |  |  |  |  |
| Посещать регулярные тренировки |  |  |  |  |  |
| Сдавать периодически лабораторные анализы и тесты для отслеживания прогресса |  |  |  |  |  |
| **Медицинская информация (заполните пункты ниже при наличии чего-либо из перечисленного)** | | | | | | |
| **Наличие хронических заболеваний** |  | | | | | |
| **Аллергии/пищевые непереносимости** |  | | | | | |
| **Перенесенные операции** |  | | | | | |
| **Болезни за последний год** |  | | | | | |
| **Наличие наследственных рисков заболеваний, связанных с питанием и образом жизни (сах диабет, сердечно-сосудистые, ожирение)** |  | | | | | |
| **Медицинские ограничение в физической активности и питании** |  | | | | | |
| **Симптомы, которые вы часто замечаете последние несколько месяцев (отметьте + или выделите при наличии, если какие-то выражены особенно остро или по вашему мнению связаны с чем-то, можете также дописать)** | | | | | | |
| постоянная жажда | акне | отдышка | диарея | слабость и усталость мышц | головные боли | апатия |
| постоянный голод и мысли о еде | сухая кожа |  | тошнота | боль в суставах (указать где) | бессонница | гиперактивность |
| переедание до неприятных ощущений | выпадение волос | частые ОРВИ | вздутие |  | головокружение | постоянная усталость |
| лишний вес | сухие секущиеся волосы |  | метеоризм |  |  |  |
| отеки | ломкие ногти | скачки настроения | режущие боли |  |  |  |
| целлюлит | белые пятна на ногтях | раздражительность и нервозность | изжога |  |  |  |
| Зажоры на ночь, при ПМС, плохом настроении и тд | частые заеды (трещины) на губах | злость и агрессия, несвойственная вам | запоры |  |  |  |
| желание/ вызывание рвоты | Коричневые круглые пятна на руках, плечах | депрессия |  |  |  |  |
| практика голодания | темные локти и колени |  |  |  |  |  |
|  | темные полоски на шее |  |  |  |  |  |
| **Какие лекарства, добавки, витамины, спортивное питание вы принимаете / принимали недавно** | **Название** | | **Дозировка** | | **Длительность приема** | |
|  |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |
| **Принимали ли вы антибиотики за последние 3 года? Если да, то сколько раз и когда.** |  | | | | | |
| **Ваш образ жизни** | | | | | | |
| **Активность йога/зал (указать что)** | | **Как часто** | | | **Сколько длится тренировка** | |
|  | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | |
| **Сколько шагов вы ходите ежедневно, если знаете?** |  | | | | | |
| **Что мешает вам быть физически активным?** |  | | | | | |
| **Сколько вы спите в среднем? Когда засыпаете и встаете?** |  | | | | | |
| **Вредные привычки** |  | | | | | |
| **История веса** | | | | | | |
| **Самый максимальный вес, который был и когда** |  | | **Ваш текущий вес?** |  | **Желаемый вес, если есть** |  |
| **Рост** |  | **Охват талии** |  | **Охват бедер** |  | |
| **Были ли изменения веса, о которых вы бы хотели рассказать?** |  | | | | | |
| **РАЦИОН** | | | | | | |
| **Кто чаще всего готовит для вас еду?** |  | **Кто закупает для вас продукты?** |  | | **Любите готовить?** | |
| **Вы следуете сейчас какой-либо диете (поставьте + или выделите)** | низкий % жира | низкий % углеводов | высокобелковая | диабетическая | веганская |  |
|  | вегетарианская | безглютеновая | кетодиета | без молочных продуктов | другая (указать) |
| **Продукты, которые вы не любите и не едите** |  | | | | | |
| **Продукты, которые вы любите** |  | | | | | |
| **Какие пищевые привычки вам даются тяжело?** |  | | | | | |
| **Какие пищевые привычки вам даются легко?** |  | | | | | |
| **Пищевой дневник** | | | | | | |
| **Напитки** | **Дневное потребление** | **Недельное потребление (если не пьете каждый день)** | **Месячное потребление (если не пьете каждую неделю)** |  | | |
| вода | (пример : 2 стакана) |  |  |
| кофе |  |  |  |
| чай |  |  |  |
| сок пакетированный |  |  |  |
| сок свежевыжатый |  |  |  |
| газированные сладкие напитки |  |  |  |
| молоко |  |  |  |
| кисломолочные |  |  |  |
| слабоалкогольные |  | (пример : 1 бокал вина 1 раз в неделю) |  |
| крепкие напитки |  |  | (пример: 1 стакан виски 2 раза в месяц) |
| **ЕДА** | **Никогда** | **2-3 раза в месяц** | **1 р в неделю** | **2-3 р в неделю** | **1 р в день** | **2-3 р в день** |
| Фаст фуд |  | Пример: чизбургер 1 р в неделю, большая пицца 1 р в 2 недели |  |  |  |  |
| Еда в ресторане |  |  |  |  |  |  |
| Еда из автоматов |  |  |  |  |  |  |
| Столовая |  |  |  |  |  |  |
| Замороженные полуфабрикаты (пельмени, блины..) |  |  |  |  |  |  |
| Домашняя еда |  |  |  |  |  |  |
| Красное мясо |  |  | Пример: 200 г |  |  |  |
| Птица |  |  |  |  |  |  |
| Красная рыба |  |  |  |  |  |  |
| Белая рыба |  |  |  |  |  |  |
| Морепродукты |  |  |  |  |  |  |
| Субпродукты |  |  |  |  |  |  |
| Соевые продукты |  |  |  |  |  |  |
| Бобовые |  |  |  |  | Пример: 50 г |  |
| Цельнощерновые крупы |  |  |  |  |  |  |
| Макароны |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная |  |  |  |  |  |  |
| Мука гречневая, рисовая, ржаная |  |  |  |  |  |  |
| Овощи свежие |  |  |  |  |  | Пример: 3 шт |
| Овощи приготовленные |  |  |  | Пример: 300 г |  |  |
| Зелень |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |
| Ягоды |  |  |  |  |  |  |
| Семена |  | Пример: горсть |  |  |  |  |
| Орехи |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты |  |  |  |  |  |  |
| Консервированные продукты |  |  |  |  |  |  |
| Сливочное масло |  |  |  |  |  |  |
| Маргарин, спрэды |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  |  |  |  |  |
| Творог |  |  |  |  |  |  |
| Сыр |  |  | пример: 2 кусочка |  |  |  |
| Кисломолочные (кефир, йогурт, ряженка, сметана) |  |  |  |  |  | пример: 400 мл |
| Жареное мясо |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |
| Полуфабрикаты мясные (сосики, колбасы, паштеты) |  | пример: 200 г |  |  |  |  |
| Хлопья для завтрака сладкие |  |  |  |  |  |  |
| Еда быстрого приготовления (лапша, суп) |  |  |  |  |  |  |
| Сладости домашней выпечки |  |  |  | пример: 2 конфеты |  |  |
| Промышленные сладости |  |  |  |  |  |  |
| Авокадо |  |  |  |  |  |  |
| Растительное масло (оливковое, виноградное) |  |  |  |  |  |  |
| Ореховая паста |  |  |  |  |  |  |
| **К какому типу «едаков» вы себя отнесете?** | быстро и на ходу | частые семейные ужины/завтраки с общением | ем 2-3 раза в день | ношу с собой контейнеры с полезной едой | люблю здоровую органик еду | больше ем, когда никто не видит |
| эмоциональное заедание | люблю гастрономически вкусную еду | ем 4-6 раз | планирую еду | переедаю | часто ем фаст фуд |
| покушать на ночь | еда- топливо, вкус не важно | все время «подгрызаю» что-то, кусочничаю и перекусываю | когда и где придется - там поем | виню себя за съеденное | ем и думаю о калориях |
| **Вопросы, которые вы бы хотели выяснить?** |  | | | | | |
| **Услуги к заказу. Укажите также очно/онлайн. Выделите/подчеркните.** | консультация готовый рацион сопровождение рацион-шпаргалка индивидуальный рацион  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  очно онлайн | | | | | |
| **Хотели бы вы научиться и разобраться в здоровом питании или вам нужна просто схема/рацион и правила, которым вы будете следовать?** |  | | | | | |