Analýza jídelníčku

Jméno: _____ Telefon: _____

Věk, datum narození: _____ e-mail: _____

Tělesná výška: _____ cm Tělesná hmotnost: _____ kg

Krevní skupina _____

datum	Obvod (cm)					
	prsa	pas	boky	stehna	lýtka	paže

Onemocnění diagnostikovaná lékařem a subjektivní zdravotní potíže:

_____

_____

Operace a úrazy: _____

Užívané léky: _____

_____

Antikoncepce: _____

Vitaminy, minerální látky, doplňky výživy, které užíváte:

_____

_____

Alergie, včetně alergie na léky a potraviny:

_____

_____

Kouříte? (jak dlouho a kolik denně)? _____

Rodinná anamnéza	U kolika příbuzných? (rodiče, prarodiče, sourozenci)		
Onemocnění:	**1**	**2**	**≤3**
kardiovaskulární (srdce, cévy, tlak, mrtvice, …)			
respirační (plíce, dýchání, …)			
obezita			
cukrovka			
rakovina			

Osobní		
Problém:	**ANO**	**NE**
nehty (záděry, …)		
vlasy (lámání, třepení, …)		
lupy		
celulitida		
plísně, kvasinky, mykózy		
opakované virózy		
zácpy, průjmy		
pálení žáhy		
bolesti břicha po jídle		
nadýmání		

Můžete rozepsat podrobnosti, nebo další: _____

_____

Nejnižší hmotnost v dospělosti: _____kg *ve věku:* _____

Nejvyšší hmotnost v dospělosti (kromě v těhotenství): _____ kg *ve věku* _____

Kdy začala Vaše hmotnost stoupat? _____

Co mělo pravděpodobně největší vliv na vzestup Vaší hmotnosti? (podtrhněte)

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

Jídelníček a stravovací návyky

Máte pocity hladu? ● *nikdy* ● *občas* ●*často* ● *stále* ● *hlad ne, ale „chutě“*

Jaká jsou vaše oblíbená jídla? .....

.....

.....

Máte rád(a) luštěniny? ● *ano* ● *ne* ● *moc ne, sním občas nějakou (jakou- čočka)*

Máte rád/a ryby a mořské produkty? ● *ano* ● *ne* ● *moc ne, sním občas nějaké (jaké- slaneček, makrela)*

Pitný režim / kolik denně?

Jaké alkoholické nápoje pijete*? Četnost?*

	Množství			Množství			Množství
káva			soda			kolové nápoje	
čaj			minerálka			tonik	
voda			limonády			pivo	
víno			lihoviny			jiné	

Mléčné výrobky, jak často, kolik? .....

Jakou potravinu či jídlo nemáte rád/a, případně nesnášíte dobře? _____

_____

Zkušenosti se snižováním hmotnosti

Kolikrát jste dodržoval/a redukční režim: ……

„Oficiálně“(s nějakou organizací, s lékařem)? ……..……

„Neoficiálně“ ? ……

Kolikrát jste byl úspěšný? ……..

O kolik kilogramů jste zhubl/a? .....

Při jaké dietě?(KJ/den) ……....

Za jak dlouho? .....

Jak dlouho jste si hmotnost udržel/a? .....

Užíval/a jste léky na hubnutí či jiné prostředky na hubnutí? Jaké? …….....

S porovnáním s loňským rokem váha

●*vzrůstá (o kolik?*) ●stojí na stejné hodnotě ●klesá (o kolik?)

Denní režim

Pracujete na směny? ……

Pracovní doba: ……..

Kolik hodin v průměru denně spíte? ……..

V kolik hodin vstáváte: ……

V kolik hodin odcházíte do postele: ……..

Kvalita spánku*:* ……..

Kolik hodin týdně se přibližně věnujete domácím pracím: …….....

Kolik hodin se věnujete ostatním koníčkům? Jakým? (akční, sedavé)

.....

Vyměšování (barva, konzistence, **četnost**) ……..……

Do práce jezdíte: ● *MHD* ● *autem* ● *chodíte pěšky*

Máte sedavý způsob zaměstnání? ● ano ● ne

Sportování vás: ● *baví* ● *cvičíte z nutnosti* ● *nedonutíte se*

Které sporty jsou vám bližší: ● *rychlé* ● *pomalé* ● *žádné*

Kterou pohybovou aktivitu byste upřednostňoval v průběhu redukce své váhy? Vypište: ……..

……

Standardní jídelníček

	jídlo nebo nápoj					
čas	druh	množství	stupeň hladu	Společenská situace, místo	činnost	nálada

Stupeň hladu: 0 nehladový, 2 hladový, 3 velmi hladový, 4 chutě
Nálada: 1-5 (1 výborná, 5 „pod psa“)

Čeho chcete dokázat? Za jak dlouho?

……..

…….

Souhlasu se zpracováním osobních údajů a citlivých údajů

Uděluji tímto výslovný souhlas Ivaně Brožové, narozené 13.10.1963 , aby jako správce zpracovával mnou zde poskytnuté osobní údaje a citlivé údaje (vypovídající o mém zdravotním stavu v rozsahu nezbytném pro poskytování mnou požadovaných služeb). Osobní údaje a citlivé údaje mnou poskytnuté budou správcem zpracovávány v rámci předmětu podnikání poradenská činnost v oboru Poradce pro výživu za účelem vyhodnocení mého výživového stavu a stanovení výživových doporučení včetně souvisejících fyzických aktivit s přihlédnutím k mému zdravotnímu stavu a fyzickým možnostem. Svůj výslovný souhlas uděluji na dobu nezbytnou k poskytování požadovaných služeb, nejdéle však na dobu půl roku. Jsem si vědom/ma, že výslovný souhlas mohu kdykoliv odvolat prostřednictvím některého z kontaktních údajů správce.

Dále tímto výslovně prohlašuji, že jsem byl/la v souladu s ustanoveními § 11 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů v platném znění, řádně informován/na o zpracování osobních údajů a citlivých údajů a dále beru na vědomí, že mám právo přístupu k těmto osobním údajům a citlivým údajům v souladu s ustanoveními § 12 uvedeného zákona, jsem oprávněn/na je opravit; a rovněž že disponuji oprávněními uvedenými v ustanovení § 21 uvedeného zákona, tj. právem požadovat za podmínek v tomto zákoně uvedených po správci či zpracovateli vysvětlení a odstranění závadného stavu, tj. zejména blokování, provedení opravy, doplnění nebo likvidaci osobních údajů a/nebo citlivých údajů.

Děkuji za Váš čas, který jste věnovali sobě.

Datum: …….

Podpis: ……