



Nutriční dotazník

Před výživovou konzultací a zpracováním jídelníčku potřebuji znát Vaše zvyklosti a stravovací návyky, základní rodinnou a zdravotní anamnézu. Prosím o vyplnění vstupního nutričního dotazníku a děkuji za čas, který věnujete sami sobě.

Základní informace:

jméno a příjmení :

bydliště :

telefon a email :

datum narození :

váha, výška (nemusí být přesně) :

Osobní zdravotní anamnéza:

zdravotní problémy :

operace :

užíváte léky? Jaké?

vitamíny, minerály, doplňky výživy :

alergie, vč. alergie na léky a potraviny :

Zdravotní zatížení v rodině (rodiče, prarodiče, sourozenci – pokud víte)

srdeční infarkt nebo jiné ICHS :

vysoký krevní tlak/mozková mrtvice :

cukrovka / obezita / rakovina / jiné :

Váš cíl :

redukce hmotnosti : ANO - NE

navýšení svalové hmoty a získání více energie: ANO – NE

konzultace jak se zdravě stravovat: ANO – NE

udržení váhy: ANO -NE

jiný důvod (uvedte) :

Jídelníček a stravovací návyky:

Přijímám stravu

pravidelně 5 – 6x denně: ANO – NE

pravidelně 3x denně větší porce jídla bez mlsání mezi jídly: ANO – NE

pravidelně 3x denně a mlsám mezi jídly: ANO – NE

pravidelně 1x denně, zbytek nepravidelně: ANO – NE

pravidelně 2x denně, zbytek nepravidelně: ANO – NE

většinou nepravidelně: ANO - NE

přejídám se a jím kdy mám chuť: ANO – NE

Která porce je u Vás největší (napište i více možností):

Míváte pocity hladu:

velmi často: ANO – NE

mívám nepravidelně: ANO – NE

výjimečně hlavně ráno: ANO – NE

hlavně před spaním: ANO – NE

vůbec nemívám: ANO – NE

Mívám často chutě na:

slané: ANO – NE

sladké: ANO – NE

nemívám: ANO – NE

Rychlost příjmu potravy:

hltám: ANO – NE

vždy vše dobře pokoušu, ale jím rychle: ANO – NE

jím rychle: ANO – NE

jím normálně: ANO – NE

Jak často se stravujete závodně nebo v restauraci:

Jaké jsou Vaše oblíbená jídla – vypište:

Jakou potravinu či jídla nemáte rád/a, případně nesnášíte dobře:

Zkušenosti se snižováním hmotnosti:

Nejnižší hmotnost v dospělosti (pokud víte):

Ve věku:

Kdy začala Vaše hmotnost stoupat:

Co mělo pravděpodobně největší vliv na vzestup Vaší hmotnosti:

přejídání se: ANO – NE

vstup do manželství: ANO – NE

malá pohybová aktivita: ANO – NE

úrazová změna denního režimu: ANO – NE

práce: ANO – NE

konec aktivního sportu: ANO – NE

léky: ANO – NE

zvýšení hmotnosti během těhotenství: ANO – NE

přechodné rodinné nebo pracovní problémy: ANO – NE

Pitný režim:

kolik vypijete tekutin? (l/den):

které nápoje upřednostňujete?

Denní režim:

pracujete na směny?

zaměstnání sedavé/fyzická aktivita?

kolik hodin denně v průměru spíte?

spíte bez problémů?

v kolik hodin vstáváte?

v kolik hodin chodíte spát?

Pohybová aktivita:

Sportujete?

ano, závodně

ano, rekreačně (jaký sport)

ne

Sportování Vás:

baví

cvičíte z nutnosti

nedonutíte se

Kterou pohybovou aktivitu upřednostňujete:

procházky a aerobic

běh

fitness

plavání

jiné (jaké?)

Do práce jezdíte:

MHD

autem

pěšky

kolik minut denně přibližně nachodíte pěšky?

kolik času věnujete domácím pracem včetně zahrádky?

Váš jídelníček:

Datum:

čas vstávání:

čas spánku:

Čas (od – do):	Druh jídla a pití (včetně množství – alespoň odhadem)

Datum:

čas vstávání:

čas spánku:

Čas (od – do):	Druh jídla a pití (včetně množství – alespoň odhadem)

Datum:

čas vstávání:

čas spánku:

Čas (od – do):	Druh jídla a pití (včetně množství – alespoň odhadem)

Datum:

čas vstávání:

čas spánku:

Čas (od – do):	Druh jídla a pití (včetně množství – alespoň odhadem)

Datum:

čas vstávání:

čas spánku:

Čas (od – do):	Druh jídla a pití (včetně množství – alespoň odhadem)

- ♥ První krok k úspěchu je chtít.
- ♥ Dalším je mít plán.
- ♥ Vyhledávejte čerstvé potraviny, co nejméně průmyslově upravené.
- ♥ Čtěte složení potravin, čím jednodušší, tím lepší.
- ♥ Dbejte na kvalitní spánek a odložte stres.
- ♥ Zkuste alespoň 3x týdně zařadit 30 minut pohybové aktivity.
- ♥ Pokud zhřešíte nezoufejte a pokračujte dál. Po jednom špatném jídle či dni nikdo nepřibral.

Svým podpisem dávám souhlas k použití výše uvedených údajů za účelem dalšího zpracování:

Datum :

.....

Podpis:

.....

