



VSTUPNÍ DOTAZNÍK

OSOBNÍ ÚDAJE:

Jméno a příjmení: _____ Rodné číslo: _____

Datum vyplnění dotazníku: _____ Věk: _____

Povolání: _____ Telefon: _____ E-mail: _____

Výška: _____ cm. Váha: _____ kg. Míra v pase: _____ cm. Míra přes boky: _____ cm.

- Cíl: 1. snížit hmotnost o _____ kg
2. zvýšit hmotnost o _____ kg (nabrat svalovou hmotu)
3. jiný _____

Za jaké časové období bych rád/a dosáhl/a cílové váhy: _____

ANAMNÉZA:

Onemocnění: _____

Operace a úrazy: _____

Užívané léky: _____

Antikoncepce:

ano ne

Jaká: _____

Užíváte nějaké doplňky výživy? Pokud ano, uveďte jaké: _____

Alergie, včetně alergie na léky a potraviny: _____

Kouříte:

ano ne

V případě, že ano, jak dlouho: _____ a kolik cigaret denně: _____



ZDRAVOTNÍ ZATÍŽENÍ V RODINĚ:

(rodiče, prarodiče, sourozenci): _____

Cukrovka Infarkt Mozková mrtvice Vysoký krevní tlak Obezita

Jiné: _____

Nejnižší hmotnost v dospělosti: _____ kg. Ve věku: _____ let.

Nejvyšší hmotnost v dospělosti (kromě v těhotenství): _____ kg. Ve věku: _____ let.

Kdy začala Vaše hmotnost stoupat: _____

CO MĚLO PRAVDĚPODOBNĚ NEJVĚTŠÍ VLIV NA VZESTUPU VAŠÍ HMOTNOSTI:

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

Úraz: _____

Léky: _____

Nemoc: _____

JÍDELNÍČEK A STRAVOVACÍ NÁVYKY

Kolikrát denně jíte: _____

Snídáte pravidelně:

ano ne

Která denní porce jídla je největší:

ranní polední odpolední večerní

V kolik hodin jíte naposledy: _____

Sníte oběd a večeři rychleji než za 15 minut:

ano ne občas

Jste s jídlem většinou hotovi dříve než ostatní:

ano ne občas

Sladíte cukrem:

ano ne

Sladíte medem:

ano ne

Sladíte umělým sladidlem:

ano ne

Jiné: _____

Jíte pravidelně:

ano ne často automaticky „uzobávám“

Máte pocity hladu:

nikdy občas často stále hlad ne, ale „chutě“

CO PŘI JÍDLE DĚLÁTE?

Sledování televize:

ano ne

Koupání ve vaně:

ano ne

Práce s počítačem:

ano ne

Nakupování:

ano ne

Čtení:

ano ne

Oblékání:

ano ne

Něco jiného: _____

UVEĎTE SVÉ POCITY A NÁLADY, KTERÉ VÁM POMÁHÁ ŘEŠIT JÍDLO.

(NAPŘ.: ZLOST, HNĚV, OSAMĚLOST, ODMÍTNUTÍ, SMUTEK, ÚNAVA, NUDA, DEPRESE, PROVINILOST)



JAKÉ JÍDLO TVOŘÍ VELKOU ČÁST VAŠEHO JÍDELNÍČKU:

- Nedávám přednost žádnému jídlu
- Maso
- Uzeniny
- Tučná jídla
- Mléko a mléčné výrobky
- Sladkosti
- Ryby a mořské produkty
- Zelenina
- Ovoce
- Pekárenské výrobky
- Luštěniny

Jiné: _____

Která jsou vaše oblíbená jídla: _____

Kterou potravinu či které jídlo nemáte rád/a, případně nesnášíte dobře: _____

Trpíte zácpou:

- ne občas často

Kolik porcí zeleniny/100g/denně průměrně sníte: _____

Kolik porcí ovoce/100g/denně průměrně sníte: _____

Máte rád/a luštěniny:

- ano ne moc ne, sním občas nějakou

Jakou: _____

Máte rád/a ryby a mořské produkty:

- ano ne moc ne, sním občas nějaké

Jaké: _____

KTERÉ NÁPOJE UPŘEDNOSTŇUJETE:

- voda tonic soda pivo minerálka
 víno cola lihoviny káva limonáda čaj

Jiné: _____



ZKUŠENOSTI SE SNIŽOVÁNÍM HMOTNOSTI:

Kolikrát jste dodržoval/a redukční režim: _____

„oficiálně“ (s nějakou organizací, s lékařem): _____

„neoficiálně“: _____

Skládal se:

z diety ze cvičení z kombinace

Kolikrát jste byl úspěšný: _____

O kolik kilogramů jste zhubl/a: _____ kg

Při jaké dietě (kcal/den): _____

Za jak dlouho: _____

Jak dlouho jste si hmotnost udržel/a: _____

Užíval/a jste léky na hubnutí či jiné prostředky na hubnutí:

ano ne

Jaké: _____

S POROVNÁNÍM S LOŇSKÝM ROKEM VAŠE VÁHA:

vzrůstá, o kolik: _____ kg

zůstává na stejné hodnotě

klesá, o kolik: _____ kg

DENNÍ REŽIM:

Pracujete na směny:

ano ranní a odpolední ne

Pracovní doba od: _____ do: _____

Kolik hodin v průměru denně spíte: _____

V kolik hodin chodíte spát: _____



Kolik hodin týdně trávíte aktivním sportem: _____

Kolik hodin se věnujete ostatním koníčkům: _____

Jakým: _____

POHYBOVÁ AKTIVITA:

Sportujete:

ano, závodně (který sport): _____

ano, rekreačně (který sport): _____

ne

Kolik hodin týdně věnujete aktivnímu sportu: _____

V kolik hodin chodíte spát: _____

DO PRÁCE JEZDÍTE:

MHD autem chodíte pěšky

Přibližně kolik minut denně chodíte pěšky do práce, na nákup, na procházku atd.: _____

Máte sedavý způsob zaměstnání:

ano ne

Kolik času věnujete denně domácím pracím (včetně zahrádky): _____

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

např. procházky, fitness, aerobic, plavání, kolo, běh: _____

Svým podpisem dávám výslovný souhlas k použití všech svých výše uvedených osobních údajů/včetně údajů uvedených v záznamových arších/ za účelem jejich zpracování a uchování ve výživové poradně po dobu, která bude nezbytně nutná a po kterou budu navštěvovat výživovou poradnu. Všechny výše uvedené osobní údaje budou sloužit pouze pro potřebu výživového poradenství a nebudou poskytnuty dalším osobám či organizacím. Jsem si vědom (a), že tento souhlas mohu kdykoliv odvolat.

Datum: _____ Podpis: _____