**WYWIAD DIETETYCZNY**

**IMIĘ:**

**NAZWISKO:**

**WIEK:**

**WZROST:**

**WAGA:**

**OBWÓD POD BIUSTEM (cm):**

**OBWÓD NA WYSOKOŚCI PĘPKA (cm):**

**OBWÓD BIODER (cm):**

* Jaki jest Pani/Pana cel?
* Czy Pani/a rodzice mają/mieli problemy z tarczycą, cukrzycę lub choroby serca?
* Czy u Pani/a występuje któraś z wymienionych chorób?
* Czy ma Pan/i problemy z jelitami?
* Czy ma Pan/i jakieś alergie pokarmowe, nietolerancje pokarmowe, podejrzenia?
* Czy czegoś Pan/i nie je, nie lubi jeść (np. ryby, pomidory i inne)?
* Czy robił/a Pan/i sobie ostatnio badania na poziom cukru, cholesterol?
* Czy przyjmuje Pan/i jakieś leki?
* Czy w czasie stresu zajada Pan/i czy ma ściśnięty żołądek?
* Czy je Pan/i z nudów?
* Czy ma Pan/i „napady” na słodkie lub słone, ostre?
* Proszę opisać swoją aktywność fizyczną.
* Czy ma Pan/i toksyczne nawyki? Czy pali Pan/i papierosy? Jak często i jaki alkohol Pan/i spożywa? Czy pije Pan/i kawę (jaką ilość)? Czy pije Pan/i czarną herbatę (jaką ilość)?
* Ile pije Pan/i wody? Jaka to woda?
* Czy ma Pan/i problemy z wypróżnianiem?
* Czy puchnie Pan/i wieczorem, rano, w lecie?
* Proszę opisać historię swojej wagi. Czy zawsze była większa? Czy przybiera Pan/i najszybciej w brzuchu? Biodrach?
* DO KOBIET: Czy ma Pani dzieci? W jakim wieku? Czy karmi Pani piersią?
* Jak wygląda Pani/a praca? Czy jest przy biurku? Od której do której Pan/i pracuje? Czy Pan/i zawód jest stresujący? Jaki jest Pani/a zawód?
* Od której do której Pan/i pracuje i o której musi Pan/i wyjść z domu oraz o której Pan/i wraca?
* Jak najczęściej wygląda czas między ostatnim posiłkiem, a pójściem spać?
* O której godzinie najczęściej Pan/i wstaje i której chodzi Pani spać?
* Proszę dokładnie opisać co, w jakim miejscu i o której godzinie jadła Pan/i wczoraj oraz opisać co standardowo Pan/i zjada.

* O czym powinnam jeszcze wiedzieć?

**ZAPRASZAMY PO MOTYWACJĘ:**

PONAD 1000 NASZYCH PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA: [www.fb.com/Efekt.Centrum](http://www.fb.com/Efekt.Centrum)

MOTYWACJA SPADA? WEJDŹ I ZOBACZ METAMORFOZY NASZYCH KLIENTÓW:

www.efektcentrum.pl (zakładka: PRZEMIANY)

CZY OLEJ KOKOSOWY JEST NA PEWNO ZDROWY? DLACZEGO NIE CHUDNĘ? CZYLI CIEKAWOSTKI DIETETYCZNE I OBALANIE MITÓW NA NASZYM KANALE YOUTUBE:

https://www.youtube.com/channel/UCqUeslGfWQEGltOv1jh6o\_A