

| | |
|-------------------------|--|
| TITUL, MENO, PRIEZVISKO | |
| ADRESA | |
| VEK | |
| VÝŠKA (cm) | |
| VÁHA (kg) | |

OBVODY (cm)

| | |
|--------|--|
| PÁS | |
| BOKY | |
| PRSIA | |
| STEHNO | |
| LÝTKO | |
| RAMENO | |

STRAVA

1. Napíšte mi svoj jedálniček za posledné dva dni. Nesnažte sa jesť zdravšie, či menej ako obvykle aby nedošlo ku skresleniu vyhodnotenia. Nezabudnite zapísať i kávu/čaj, ak ju pijete s mliekom/cukrom.
2. Koľkokrát denne jete?
3. Čo považujete za svoju slabosť v oblasti stravy? Aké sú Vaše prehrešky?
4. Bez čoho si svoj jedálniček neviete predstaviť?
5. Aké jedlá uprednostňujete na raňajky, obed, večeru?
6. Jedávate mäso, ryby, strukoviny, obilniny? Ako často?
7. Koľko porcií ovocia a zeleniny počas dňa zjete?
8. Koľko počas dňa vypijete? Čo pijete? Pijete alkohol (aký, ako často)?
9. Aké sú Vaše obľúbené potraviny?
10. Ktoré potraviny nemáte radi?
11. Varíte radi?
12. Viete čo je zdravá strava? Sledujete stránky o zdravom životnom štýle? Ak áno, aké?

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

1. Aké máte zamestnanie? Je stresujúce?
2. Koľko máte detí?
3. Máte kvalitný spánok?
4. Skúste napísať svoje najvýraznejšie vlastnosti, ktoré Vás vystihujú.

5. Prežívate spokojné obdobie vo svojom živote?
6. Športujete? Ako často? Aký druh športu?

ZDRAVOTNÝ STAV

1. Máte zdravotné problémy?
2. Užívate nejaké lieky? Ak áno, aké?
3. Poznáte hodnoty svojho krvného tlaku, glykémie, cholesterolu, triglyceridov? (stačí údaj v norme/zvýšené)
4. Pociťujete nejaké zdravotné ťažkosti subjektívne (ktoré nemáte diagnostikované, napr. dýchavičnosť, búšenie srdca, depresia, nepravidelná menštruácia)

DOPLŇUJÚCE OTÁZKY

1. Prečo ste sa rozhodli schudnúť?
2. Koľko kilogramov chcete schudnúť?
3. Držali ste v poslednej dobe nejakú diétu? Kedy? Akú? S akými výsledkami?
4. Podarilo sa Vám už niekedy schudnúť? Akým spôsobom?
5. Myslíte, že budete mať podporu svojich blízkych pri chudnutí?
6. Čo čakáte odo mňa ako poradcu (okrem jedálničky)?
7. Je niečo, čo by som ešte o Vás mala vedieť (a nebolo to v otázkach)?
8. Pochybujete o sebe?
9. Aké pocity kompenzujete jedlom?
10. Máte pocity viny, keď to s jedlom preženiete?
11. Skrývate si doma dobroty?