**VSTUPNÍ DOTAZNÍK**

**KE SPOLUPRÁCI**

Jméno a příjmení:

Věk:

Krevní skupina:

Váha v kg:

Výška v cm:

Jaké jsou vaše cíle:

Máte nějakou alergii?

Trpíte intolerancí na nějakou potravinu?

Máte nějaké zdravotní problémy?

Jak své zdravotní problémy léčíte?

Jaké onemocnění jste prodělal/a/z níže uvedených:

Srdeční infarkt nebo jiné závažné onemocnění kardiovaskulárního systému – ano x ne

Vysoký krevní tlak – ano x ne

Cukrovka – ano x ne

Pokud ano, jak je léčena

Mozková mrtvice – ano x ne

Endometrióza – ano x ne

Záněty močového měchýře – ano x ne

Obezita – ano x ne

Rakovina – ano x ne

Záněty různě po těle – ano x ne

Alergie a intolerance – ano x ne

Syndrom dráždivého tračníku – ano x ne

Artróza – ano x ne

Borelióza – ano x ne

Snížená funkce štítné žlázy – ano x ne

Zvýšená funkce štítné žlázy – ano x ne

Autoimunitní onemocnění štítné žlázy ano x ne

Jiné onemocnění, které zde není uvedeno: vypište jaké

Navštívila jste už nějakého obezitologa nebo nutričního specialistu, či výživového poradce předtím, než jste kontaktoval/a/ mě? Kdy tomu bylo, pokud ano a s jakým výsledkem.

Jaké styly stravování máte za sebou?

Berete nějaké léky či doplňky stravy? Pokud ano vypište prosím jaké to jsou.

Zapisujete si jídelníček do nějakých kalorických tabulek?

Máte zájem, nebo se nebráníte zapisování do [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz/)?

Máte nějaké zdravotní omezení, co se týká pohybu?

Jaké potraviny nejíte z vlastní vůle?

Jsou nějaké potraviny, které nejíte ze zdravotních důvodů či na doporučení lékaře?

Máte nějaké intolerance potravin?

Jste často ve stresu, pokud ano, tak kde - doma nebo práci?

Jaké je Vaše povolání a funkce v něm?

Máte sedavou práci  nebo s dostatkem fyzické aktivity?

Máte děti? Pokud ano, tak prosím uveďte jejich počet a  jejich věk?

Jste vdaná, ženatý, máte partnera, partnerku?

Máte dobré rodinné zázemí a podporu? /otázka kvůli chronickému stresu/:

**Popište vaši pohybovou aktivitu a to přesně:**

Uveďte jaký styl cvičení provádíte:

Jak často v týdnu cvičíte nebo se nějak hýbete navíc, nad rámec běžných denních činností:

V kolik hodin chodíte spát?

V kolik hodin vstáváte?

Liší se doba vstávání v týdnu a o víkendech, pokud ano, tak jak?

Pracujete na směny, pokud ano, jakým způsobem se směny střídají, to vše podrobně vypište, systém vašich směn a jakým způsobem probíhají vaše dny při dané směně?

Jíte ráno rádi a potřebujete jíst, nebo Vám jídlo brzo ráno nedělá dobře a je vám po něm špatně?

Jíte večer po 20 h? Pokud ano, jak se poté cítíte při spánku a za jak dlouho po tom jídle jdete spát?

Máte oblíbenou snídani?

Máte oblíbenou svačinu?

Máte oblíbený oběd?

Máte oblíbenou večeři?

Jíte druhou večeři, pokud ano, co si na ní dáváte?

Jíte častěji sladká nebo slaná jídla?

Honí Vás často chutě na slané nebo na sladké? Pokud ano, tak na co – sladké nebo slané a v jakou denní dobu?

Kolikrát chodíte na velkou za den?

Bral /a/ jste někdy prášky na hubnutí?

Trpěla jste v minulosti nebo trpíte teď nějakou poruchou příjmu potravy? /Anorexie, bulimie, záchvatovité přejídání, ortorexie apod.?

Máte za sebou nějakou zdravotní dietu nařízenou lékařem? Žaludeční, slinivková, jaterní dieta apod.?

Jak se cítíte 4 h bez jídla? Máte hlad, nečiní Vám to potíže nebo cítíte obrovský vlčí hlad a nervozitu a podrážděnost?

Zaháníte stres jídlem a trpíte emočním přejídáním?

Myslíte si, že  máte nízké sebevědomí? Pokud ano, kvůli čemu to myslíte je?

Tučná jídla jako jsou masné výrobky a sýry máte rádi nebo je nevyhledáváte?

Máte rádi sladké tučné pečivo  - kombinace, mouka, cukr, tuk a třeba šlahačku apod.?

Jíte uzeniny a pokud ano, jaké konzumujete a kolikrát týdně?

Jíte plísňové sýry? Pokud ano, jaké to jsou a jak často týdně je konzumujete?

Jak reagujete na tučná jídla masného a mléčného původu? Myslíte si, že  Vám snižují energii nebo se naopak cítíte skvěle a plní energie?

Jíte tmavé maso? Jak Vám po něm je? Cítíte se plní energie nebo naopak bez energie?

Jíte zvěřinu? Jak se po ní cítíte?

Jíte mléčné ochucené výrobky nebo jen ty neochucené?

Jaké máte oblíbené ml. výrobky?

Máte stereotypní jídelníček nebo se snažíte vymýšlet nová jídla?

Jaké obiloviny jíte? Co třeba pohanku, jáhly, quinou, amarant, rýži celozrnnou nebo natural, kroupy a celozrnné pečivo?

Jaké nápoje pijete?

Pijete vodu, vodu s citronem?

Pijete slazené nápoje?

Pijete minerálky, pokud ano, tak kolik ml/l denně?

Kouříte, pokud ano tak kolik cigaret denně?

Užíváte nějaké omamné či návykové látky?

Pijete alkohol, pokud ano, tak kolik a jak často v týdnu?

Absolvoval/a/ jste v posledních 3 týdnech nějaké měření na specializované váze, či měřícím přístroji Tanita, In body apod.?

Pokud ano, přidejte mi do emailu rovnou i výsledky z tohoto měření, děkuji.

**Přidejte prosím i svou aktuální fotografii celého těla, nebo mi jí pošlete emailem či do messengeru na facebooku.**

**Potřebuji pro zhodnocení vaší postavy, zjištění, kde se na vašem těle nejvíce ukládá tuk atd.**

**Bez vašeho svolení nebudu fotografie nikde zveřejňovat a vaše informace jsou u mě dle GDPR v bezpečí.**

**BEZ FOTOGRAFIE A ZASLANÝCH INFORMACÍ A POTVRZENÍ SOUHLASU GDPR A SOUHLASU S NAŠÍ SPOLUPRACÍ NELZE ZAHÁJIT SPOLUPRÁCI.**

Pijete kávu? Pokud ano, tak jakou a kolikrát denně?

Sladíte kávu a přidáváte mléko, pokud ano kolik mléka do kávy denně si dáváte a jaké mléko.

Sladíte si čaj nebo kávu během dne? Pokud ano, čím sladíte a kolik sladíte.

Kolik ovoce za den sníte?

Kolik zeleniny za den sníte?

Kolik ořechů a semínek za den sníte?

Jaké jíte pečivo?

Baví vás vaření a pečení?

Kolik času za den na sebe máte jen pro sebe?

V kolik hodin snídáte?

V kolik hodin večeříte?

Popište 5 za sebou jdoucích stravovacích dní podrobně:

MŮŽETE PŘIDAT ČI POSLAT VAŠE JÍDELNÍČKY Z KALORICKÝCH TABULKE POKUD ZAPISUJETE.

1)

SNÍDANĚ

SVAČINA

OBĚD

SVAČINA

VEČEŘE

2)

SNÍDANĚ

SVAČINA

OBĚD

SVAČINA

VEČEŘE

3)

SNÍDANĚ

SVAČINA

OBĚD

SVAČINA

VEČEŘE

4)

SNÍDANĚ

SVAČINA

OBĚD

SVAČINA

VEČEŘE

5)

SNÍDANĚ

SVAČINA

OBĚD

SVAČINA

VEČEŘE

Pokud cítíte, že potřebujete něco doplnit, tak mi to sdělte.

SEM VEPIŠTĚ VAŠE MÍRY:

PAS:

BŘICHO:

BOKY:

KOTNÍK:

STEHNO:

HÝŽDĚ:

POD PRSY:

PŘES PRSA ŽEN:

HRUDNÍK U MUŽŮ:

BICEPS:

KRK:

ZÁPĚSTÍ:

LÝTKO:

Děkuji za Vaši trpělivost, při vyplňování takto obsáhlého dotazníku a věřím, že Vaše upřímnost se Vám vyplatí. Těším se na spolupráci s Vámi, Vaše Fit Makyta ☺