



# VSTUPNÍ DOTAZNÍK

# VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

BLANKA SLOTOVÁ, DIS.

**Jméno, adresa** \_\_\_\_\_ **Věk** \_\_\_\_\_ **Hmotnost/výška** \_\_\_\_\_

**Telefon, email** \_\_\_\_\_ **Pohlaví**  Muž  Žena

**Kolik kg si přejí shodit/přibrat?**  <5  5-10  >10  Jiný cíl \_\_\_\_\_

**Míry - hrudník, pas, boky:** \_\_\_\_\_

**Jsem kuřák**  ano - kolik ks denně? \_\_\_\_\_  ne

## Zdravotní obtíže/diagnózy (i v minulosti)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> vysoký KT, onemocnění srdce | <input type="radio"/> onkologické onemocnění | <input type="radio"/> psychické onemocnění      |
| <input type="radio"/> diabetes I.                 | <input type="radio"/> alergie/intolerance    | <input type="radio"/> křečové žíly, hemoroidy   |
| <input type="radio"/> kloubní onemocnění          | <input type="radio"/> porucha příjmu potravy | <input type="radio"/> trávicí onemocnění, zácpa |
| <input type="radio"/> ekzém, kožní potíže         | <input type="radio"/> vysoký cholesterol     | <input type="radio"/> onemocnění štítné žlázy   |
| <input type="radio"/> jiné: _____                 |  |   |

**Úroveň stresu**  Nízká  střední  vysoká  nepravidelná

## Jak hodnotím svůj současný jídelníček?

						nevím
Obsah kvalitních bílkovin - maso, vejce, sýry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitný režim (voda/ovocný čaj)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obsah kvalitního ovoce a zeleniny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obsah jednoduchých cukrů - sladkosti, limo,..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pravidelnost stravování	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Co chci ve svém jídelníčku změnit?** \_\_\_\_\_

## Potraviny, které tvoří můj denní jídelníček nejčastěji

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="radio"/> maso líbové, šunka       | <input type="radio"/> sladkosti, slané pochutiny | <input type="radio"/> mléko, mléčné výrobky       |
| <input type="radio"/> maso tučnější, prorostlé | <input type="radio"/> luštěniny                  | <input type="radio"/> brambory, rýže, těstoviny   |
| <input type="radio"/> zelenina                 | <input type="radio"/> ořechy, semena             | <input type="radio"/> pečivo, pekárenské produkty |
| <input type="radio"/> ovoce                    | <input type="radio"/> sýry tvrdé, zrající        | <input type="radio"/> polévky                     |
| <input type="radio"/> jiné: _____              |  |   |

## Co nejvíce ovlivňuje moji váhu a jídelníček?

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="radio"/> zdravotní potíže       | <input type="radio"/> časté diety, jojo efekt  | <input type="radio"/> nedostatek času                |
| <input type="radio"/> stres v práci/ve škole | <input type="radio"/> málo sportu              | <input type="radio"/> léky/hormonální antikoncepce   |
| <input type="radio"/> rodinná situace        | <input type="radio"/> špatné stravovací návyky | <input type="radio"/> chutě, vlčí hlad, jídlo v noci |
| <input type="radio"/> časté párty, alkohol   | <input type="radio"/> přejídání, uzobávání     | <input type="radio"/> jiný faktor _____              |

## Moje stravovací zlovyky

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> nesnídám                       | <input type="radio"/> jím po 20.hodině              | <input type="radio"/> piji alkohol každý týden  |
| <input type="radio"/> jím nepravidelně               | <input type="radio"/> mám rád/a sladkosti, limo     | <input type="radio"/> uzobávám u vaření         |
| <input type="radio"/> vynechávám ovoce/zeleninu      | <input type="radio"/> piji kávu častěji než 3xdenně | <input type="radio"/> mám rád/a tučné potraviny |
| <input type="radio"/> fastfood častěji, než 1x týdně | <input type="radio"/> piji alkohol každý den        | <input type="radio"/> mám rád/a chipsy apod.    |
| <input type="radio"/> jiné: _____                    |   |   |

## Co mělo největší vliv na vzestup mojí váhy

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> konec aktivního sportování  | <input type="radio"/> stres při práci/studiu       | <input type="radio"/> postupné přibírání během let           |
| <input type="radio"/> úraz/nemoc                  | <input type="radio"/> zhoršení stravovacích návyků | <input type="radio"/> porucha příjmu potravy                 |
| <input type="radio"/> práce na směny/denní režim  | <input type="radio"/> úbytek pohybové aktivity     | <input type="radio"/> těhotenství                            |
| <input type="radio"/> příliš stravovacích zlovyků | <input type="radio"/> rodinné nebo psych. problémy | <input type="radio"/> přechod, hormonální změny, potrat      |
| <input type="radio"/> sedavé zaměstnání           | <input type="radio"/> pivo/víno večer              | <input type="radio"/> nedokážu si odepřít jídlo, větší porce |
| <input type="radio"/> jiné: _____                 |  |  |

## Proč chci změnit svou hmotnost?

- zdravotní potíže
- lepší vzhled, sebevědomí
- kvůli partnerovi/partnerce
- nadcházející událost (svatba...)
- kondice
- jiné: \_\_\_\_\_

## Co si nechci odpustit?

- kávu
- sladkosti, slané pochutiny
- alkohol
- mléko
- sladké a energetické n.
- jiné: \_\_\_\_\_

## Jaká je moje pohybová aktivita?

- sport 3-5x týdně
- sport 1-2x týdně
- nesportuji
- pouze lehké aktivity, kondiční chůze..
- pouze chůze od MHD apod.
- jiné: \_\_\_\_\_

## V minulosti jsem...

- neměl/a důvod hubnout
- se již snažil/a snížit váhu
- hubnul/a s odborníkem
- bojoval/a s jojo efektem
- jiné: \_\_\_\_\_

## Nejím...

- luštěniny
- ryby
- maso/živočišné produkty
- ovoce/zeleninu
- jiné: \_\_\_\_\_

## Užívám/užíval/a jsem doplňky stravy...

- na hubnutí
- na klouby
- vitaminy/imunita
- redukční koktejly
- konkrétně: \_\_\_\_\_

**Denně ujdou**  <5tis. kroků  5-9tis.kroků  9-12tis. kroků  >12tis. kroků  neměřím/nevím

## Od spolupráce s výživovým poradcem očekávám:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> změnu váhy ovlivněním stravy | <input type="radio"/> vzorový racionální jídelníček   | <input type="radio"/> odstranění stravovacích zlovyků |
| <input type="radio"/> změnu váhy pohybovým plánem  | <input type="radio"/> osvětu z oblasti výživy/recepty | <input type="radio"/> zlepšení kondice, vzhledu       |
| <input type="radio"/> jídelníček na míru           | <input type="radio"/> vysvětlení analýzy složení těla | <input type="radio"/> něco jiného: _____              |

## Co považuji za důležité sdělit/alergie/léky: \_\_\_\_\_

Svým podpisem dávám vyslovený souhlas se zpracováním výše uvedených osobních údajů, včetně údajů uvedených v odpovědích za účelem jejich zpracování a uchování výživovým poradcem po dobu, která bude nezbytně nutná a po dobu, po kterou budeme s výživovým poradcem spolupracovat. Všechny výše uvedené údaje budou sloužit pro potřebu výživového poradenství a nebudou poskytovány dalším osobám ani organizacím. Jsem si vědom/a, že tento souhlas mohu kdykoliv odvolat.

Výživový poradce nenese žádnou zodpovědnost za můj zdravotní stav, stravovací návyky a pohybové aktivity. Svůj životní styl a stravování s ním pouze konzultuji a řídím si ho sám/sama. Uvědomuji si svou povinnost platby za služby výživového poradenství dle domluvy.