Анкета для нутрициолога	Ан	нкета	для	HUM	bull	иол	ога.
-------------------------	----	-------	-----	-----	------	-----	------

ФИО	Дата рождения				
Причина(-ы) вашего обращения за консультацией нутрициолога:					
Ваш рост	Ваш вес				
Ваша профессия \ сфера деятельности					
Семейное положение, количество детей, их возраст					
Оцените, пожалуйста, Ваш уровень энергии (0 – 10,), и уровень стресса (0 – 10)				
в среднем за 7 дней (0 - минимальный уровень, 10 -	самый высокий уровень).				
Укажите, какие состояния из перечисленных ниже сл	учаются с Вами, как часто беспокоят и как влияют на				
Вашу жизнь:					

	Опишите, пожалуйста, состояние, его особенности и с чем вы его связываете?	Как часто проявляется?
Боли (опишите локализацию и интенсивность)		
Изжога/ отрыжка /Тошнота / рвота		
Запоры / диарея		
Нарушения сна		
Повышенная утомляемость.		
усталость, слабость		
Сухость кожи/ зуд, высыпания		
Нарушения дыхания, одышка		
Нарушения мочеиспускания		
Отечность		
Для женщин: нарушения цикла, ПМС, болезненность менструации		
ОРВИ и простуда		
Изменение аппетита		
Эмоциональные проблемы (депрессия, страхи, беспокойство,		
перепады настроения, апатия)		
Сложности с концентрацией внимания, туман в голове		
Другое, что беспокоит, но не упомянуто в списке:		

Оценка качества сна:

Отход ко сну::, Подъем::_ Общее время сна обычно
Есть ли пробуждения среди ночи? Есть ли сложности с засыпанием?
Есть ли чувство бодрости с утра?
Медицинская история:
Перенесенные операции:
Какие подтвержденные диагнозы Вы имеете:
Есть ли аллергическая реакция (лекарственная/пищевая), если да, то на что:
укажите названия, длительность приёма, дозировки и причину
Принимали ли вы антибиотики? Если да, то когда был курс?
Сколько у Вас основных приемов пищи в день:, перекусов:
Существуют ли у Вас какие-то ограничения в питании: врачебные рекомендации или семейные привычки и предпочтения? Если да, то какие?
Какая еда Вам нравится, доставляет удовольствие?
Опишите, пожалуйста, регулярность, длительность, интенсивность упражнений:
Energlehia Rea sa anlany ya lashaay

Благодарю Вас за ответы на вопросы.

Дневник питания

(заполняется в течение 7 дней)

Блюдо (что ели), примерный объем порции 1 В т.ч. перекусы - отмечаем все продукты, съеденные за день.	Жидкость/ вода (что выпито и объем в мл)	Самочувствие после еды ² -физическое и эмоциональное – сразу после еды и в промежутке о 2-3 часов после приема пищи.
ля активность и уровень бодрости		
ł	р / нормальный / диарея (нужное подче я активность и уровень бодрости	порции ¹ (что выпито и объем в В т.ч. перекусы - отмечаем все мл)

- место приема пищи (дома/кафе/на работе),
- побуждение к приему пищи (по времени, по чувству голода и аппетиту, эмоциональная потребность (стресс), захотелось вкусненького)
- было ли вкусно, понравилось ли блюдо.

¹ Порции не обязательно взвешивать, можно указать размер порции по соотношению с кулаком/ладонью или объемом чашки/стакана/тарелки.

² Укажите, если была тошнота, изжога, вздутие, метеоризм, боли в животе или любой другой дискомфорт, а также эмоциональное состояние (например: возбуждение или наоборот апатия, раздражение / тревога, радость/спокойствие). Также может быть очень полезна следующая информация (по желанию):