

Tee sellest dokumendist koopia: File->Make a copy, täida loodud koopia dokument ära ja saada mulle e-posti enne esmast konsultatsiooni: eht.health@gmail.com



TOITUMIS PÄEVIK

Üldine info

Ees ja Perekonnanimi	Vanus	Kuupäev
Vöö ümbermõõt	Puusa ümbermõõt	Kasv ja kehakaal
E-mail		Telefon
Arstide poolt määratud diagnoosid		Hetkel võtan vastu rohtusid/ toidulisandid:
Amet		
Kaebused ja probleemid pöördumisel		

Igapäevane füüsiline koormus
Teie energiataseme, töövoime ja päevase väsimuse hindamine
Une kvaliteet 0 - 6 (0 - ei maga välja, 6 - Tõusen hommikuti värskena)

Söögi eelistused
Vältitud toit (mille tõttu?)
Toidu talumatus (kas on tehtud teste või uuringuid?)

Söömine ilma tõelise näljatundeta — näiteks halb enesetunne, stress, väsimus või muu emotsionaalne põhjus.

1. PÄEV - toitumine (tööpäev). Kirjuta kindlasti kellaaja ja toitu võimalikult detailsemalt.

Kellaaeg- Hommikusöök	Kellaaeg- vahepala
Kellaaeg- Lõunasöök	Kellaaeg- vahepala
Kellaaeg- Õhtusöök	Kellaaeg- õhtune vahepala
Vesi tarbitud päeva jooksul	Joogid, tarbitud päeva jooksul

2. PÄEV - toitumine (tööpäev)

Kellaaeg- Hommikusöök	Kellaaeg- vahepala
Kellaaeg- Lõunasöök	Kellaaeg- vahepala
Kellaaeg- Õhtusöök	Kellaaeg- õhtune vahepala
Vesi tarbitud päeva jooksul	Joogid, tarbitud päeva jooksul

3. PÄEV - toitumine (tööpäev)

Kellaaeg- Hommikusöök	Kellaaeg- vahepala
Kellaaeg- Lõunasöök	Kellaaeg- vahepala
Kellaaeg- Õhtusöök	Kellaaeg- õhtune vahepala
Vesi tarbitud päeva jooksul	Joogid, tarbitud päeva jooksul

4. PÄEV - toitumine (puhkepäev)

Kellaaeg- Hommikusöök	Kellaaeg- vahepala
Kellaaeg- Lõunasöök	Kellaaeg- vahepala
Kellaaeg- Õhtusöök	Kellaaeg- õhtune vahepala
Vesi tarbitud päeva jooksul	Joogid, tarbitud päeva jooksul

Kinnitan, et kliendi andmed on konfidentsiaalsed ega kuulu kolmandatele isikutele avaldamisele.

Anastasia Eht · www.anastasia-ehd.pro