



Kwestionariusz osobowy

Imię i nazwisko: *

E-mail: *

Nr kontaktowy: *

Informacje ogólne

Masa ciała:

Wzrost:

Wiek:

Cel konsultacji: ☐ redukcja masy ciała ☐ przyrost masy ciała ☐ poprawa samopoczucia☐ poprawa nawyków żywieniowych ☐ ciąża i karmienie piersią ☐ dietoterapia ☐ sport☐ pomoc w walce z chorobą ☐ inne

Jak wypełnić?

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych.

Dzienniczek obejmuje 3 dni: **jeden wolny od pracy/szkoły i dwa dni powszednie**. Proszę o rzetelne i szczerze notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową.

Przykład poprawnie wypełnionego dzienniczka żywieniowego



Dzień tygodnia: Poniedziałek

Data: 17.06.2019

Aktywność fizyczna





Godzina: 17:00

Dyscyplina: Jazda na rowerze

Czas trwania: 60min

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l): 2l

 Godzina	 Posiłek	 Skład posiłku + Miara domowa	 Uwagi
7:00	Śniadanie	Chleb żytni razowy - 2 kromki, Masło - 1 łyżeczka, Pomidor - 2 plasterki, Ogórek - 3 plasterki, Kawa - 250 ml	Kawa z mlekiem 2% tłuszczu i łyżeczką cukru
11:00	II Śniadanie	Płatki owsiane - 5 łyżek, Banan - 1 duży, Jogurt naturalny - 2% tłuszczu	Po posiłku zjadłam 2 kostki gorzkiej czekolady



Dzień tygodnia:

Data:

Aktywność fizyczna





Godzina:

Dyscyplina:

Czas trwania:

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

 Godzina	 Posiłek	 Skład posiłku + Miara domowa	 Uwagi



B - Fit

Dzień tygodnia:

Data:

Aktywność fizyczna



Godzina:

Dyscyplina:

Czas trwania:

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

 Godzina	 Posiłek	 Skład posiłku + Miara domowa	 Uwagi

Dzień tygodnia:

Data:

Aktywność fizyczna





Godzina:

Dyscyplina:

Czas trwania:

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

 Godzina	 Posiłek	 Skład posiłku + Miara domowa	 Uwagi