Vstupní dotazník

(Tento dotazník mi pomůže zhodnotit aktuální stav tvého zdraví a návyků.Díky tomu lépe pochopím, jak tě mohu podpořit na tvé cestě ke změně.)

Celé jméno:
Datum narození:
Váha:
Výška:
Povolání:

E-mail:
Telefon:

<u>Míry</u>
Prsa (úroveň bradavek):
Hrudník (těsně pod prsy):
Pas (nejužší místo trupu):
Boky (horní lem spodního prádla):
Hýždě (obvod v nejširším místě):
Stehno (obvod v nejširším místě):

<u>CÍLE</u>

1) Jaké jsou tvé hlavní cíle v oblasti zdraví a životního stylu?

2) Co tě nejvíce brzdí v jejich dosažení?

3) Co tě ve tvém životě, tvém aktuálním fungování nejvíce trápí?

4) Odkud jsi se o mě dozvěděla, proč jsi přišla právě ke mě?

5) Jakou podporu bys potřebovala, aby se ti změna dařila dlouhodobě?

<u>HISTORIE, ZDROVOTNÍ STAV</u>

6) Vývoj hmotnosti v posledních letech, fázích života. Kdy a proč došlo ke změnám?

7) Diety v průběhu života, jaké?

8) Onemocnění, zdravotní omezení?

9) Potravinové alergie?

10) Máš pravidelnou menstruaci?

- Pokud ano, je bolestivá či nebolestivá?
- Míváš PMS? V jaké míře? Jaké jsou projevy?

11) Trápí tě akné či jiné problémy s pletí či kůží? Dlouhodobě nebo přechodně?

12) Vnímáš u sebe nějaké zažívací potíže? Pokud ano, kdy je pozoruješ nejčastěji?

STRAVA

13) Jak se momentálně stravuješ, podle čeho se řídíš? Následuješ nějaký specifický přístup ke stravování?

14) Máš ve stravě nějaké omezení? (bezlepkové, bezlaktózové stravování, vegetariánství, veganství, či jiné?)

15) Oblíbené, často konzumované potraviny

16) Neoblíbené potraviny

17) Uveď aktuální množství živin a kalorií, pokud si je hlídáš.

18) Jak dlouho se takto stravuješ?

19) Jak zhruba vypadala tvá strava 6 měsíců zpět předtím, než ses začala stravovat takto (pokud byla odlišná)? Opět napiš hodnoty živin a množství kalorií, pokud je znáš.

20) Napiš 3 dny svého typického jídelníčku. Co nejdetailněji, prosím.

21) Pokud dodržuješ nějaký strukturovaný plán, jak bys řekla, že jsi s ním důsledná? Případně jak často a v jaké míře z něj vybočíš?

22) Bereš nějakou suplementaci? Jakou?

23) Používáš nyní nějakou aplikaci pro zapisování jídla a výpočet živin? Případně jakou.

24) Používáš kuchyňskou váhu na denní bázi pro hlídání porcí potravin?

25) Máš někdy pocit, že jídlo příliš řešíš nebo nad ním ztrácíš kontrolu?

HYDRATACE

26) Kolik tekutin denně vypiješ? (cca v litrech)

27) Jaké nápoje převážně piješ? (voda, slazené nápoje - specifikuj prosím, zda perlivé či neperlivé, čaj- slazený?, káva - slazená?)

28) Piješ kávu? Pokud ano, kolik šálků denně **a kdy?**

29) Piješ alkohol? Jaký, jak často?

30) Máš pocit, že jsi během dne dostatečně hydratovaná? Podle čeho tak soudíš?

POHYB

31) Věnuješ se nějaké intenzivnější pohybové aktivitě? Např. posilovací trénink? Případně kolikrát do týdne?

32) Jak dlouho se takové aktivitě věnuješ bez větších přestávek?

33) Věnuješ se nějaké kardio aktivitě (běh, kolo, orbitrek, svižné procházky,...)? Případně, jak často a v jaké délce?

34) Kolikrát týdně máš čas / chceš si udělat čas na pohyb nyní? Jaký druh pohybu tě baví a jaký naopak ne?

35) Máš nějaké další fyzické aktivity na pravidelné bázi?

36) Jak jsi aktivní v průběhu běžného dne? (máš sedavou práci nebo aktivní, chodíš pěšky nebo jezdíš autem/mhd,...)- Svojí aktivitu prosím nehodnoť, ale popiš ☺

Ukázka

SPRÁVNĚ		ŠPATNĚ	
1. Do práce jezdím autem, parkuji před budovou a v práci 8 hodin sedím. Pohybu mám minimum, po práci jedu autem nakoupit a pak dojedu domu. Během odpoledne mám trénink a zbytek dne jsem většinou doma, čtu si nebo koukám na tv s manželem.	2. Do práce jezdím MHD a ze zastávky chodím 20 minut pěšky. V práci jsem neustále v pohybu, pracuji jako servírka. Z práce se dopravuji znovu MHD. Odpoledne chodím venčit se svým pejskem na cca hodinovou procházku, k večeru mám trénink.	1. Nejsem aktivní, mám sedavou práci.	2. Jsem aktivní, moje práce je fyzicky náročná.

37) Máš nějaký fitness tracker? Pokud ano, napiš průměrný denní počet kroků a průměrný denní kalorický výdej.

SPÁNEK A REGENERACE

38) Kolik hodin spánku denně průměrně máš?

39) Stává se ti, že se v noci budíš nebo máš potíže s usínáním?

40) Máš pocit, že ráno vstáváš odpočatá?

ENERGIE A STRES

41) Máš nějakou efektivní ranní rutinu, která tě dokáže do nového dne nastartovat?

42) Máš stabilní energii během dne, nebo se ti často mění? Případně kdy přichází největší propady?

43) Co děláš, když jsi unavená? (kafe, sladké, pohyb, odpočinek…) máš nějaké hacky během dne, které ti s tím pomáhají?

44) Cítíš se často ve stresu / pod tlakem? Co ti nejvíce pomáhá zvládat stres?

45) Jaký máš během dne prostor pro relaxaci a odpočinek?

46) Kolik času denně trávíš venku na denním světle?

Je něco dalšího, co bys mi chtěla sdělit?

Poznámky: