

От максимальной точности и достоверности ответов на вопросы анкеты зависит точность диагностики Вашего питания.

Не бойтесь отвечать на вопросы честно и откровенно:

Вы хотите получить помощь и Вам нечего стыдиться и опасаться.

1. Ф.И.О. (+ контактный телефон) _____.

2. Дата рождения (число, месяц, год) _____.

3. Пол:

- мужской
- женский

4. Рост _____ см

5. Вес _____ кг

6. Окружность грудной клетки _____ см.

(окружность грудной клетки измеряется на вдохе, у мужчин — по линии сосков, у женщин — по нижнему краю молочных желез)

7. Климатические условия проживания (выбрать):

- климат Крайнего Севера
- умеренная климатическая зона
- жаркий климат

8. Уровень физической активности (выбрать):

- очень низкий
(большую часть дня вы сидите на работе или дома, немного медленной ходьбы, иногда стоите, легкая работа по дому)
- низкий
(сидячая работа, иногда вы стоите или медленно ходите плюс физический труд около 2 часов в день — например, работа в саду, тяжелая работа по дому, быстрая ходьба)
- средний
(работа связана больше с ходьбой, чем с сидением; дополнительная физическая активность, например танцы, плавание)
- высокий
(работа связана с постоянной физической нагрузкой, ежедневные занятия физкультурой и спортом)

9. Курение (выбрать):
- не курю
 - пассивное курение (длительное пребывание в одном помещении с курящими людьми)
 - курю, выкуриваю по _____ штук сигарет в день (примечание: 1 трубка эквивалентна выкуриванию 2 сигарет; 1 сигара эквивалентна выкуриванию 3 сигарет)
10. Употребление алкоголя (выбрать):
- не употребляю
 - употребляю _____ условных доз (примечание: 1 условная доза алкоголя эквивалентна 250 г пива, или 100 г столового вина, или 30 г водки или коньяка)
11. Был ли опыт соблюдения диет
- да (указать, каких именно, как давно, какой был эффект, как быстро вернулся вес)
 - нет
12. Уровень нервно-психологической нагрузки (выбрать):
- стресс есть
 - стресса нет
13. Приступы бесконтрольного употребления пищи:
- есть (указать предположительную причину приступов)
 - нет
14. Отсутствие аппетита во время стрессовых или других ситуаций:
- да
 - нет
15. Колебание веса за последний год, два года:
- да (указать в каких пределах колеблется вес)
 - нет
16. Вы избегаете есть в присутствии других людей, предпочитаете питаться в одиночестве:
- да
 - нет
17. Постоянные мысли о еде:
- есть
 - нет
18. Чувство вины, подавленность после употребления пищи:
- есть
 - нет
19. Очистительные процедуры после еды:
- есть (указать, какие именно: вызывание рвоты после еды, прием слабительных или мочегонных средств)
 - нет

20. Пугает мысль чрезмерно поправиться:

- да
- нет

21. Пугает мысль чрезмерно похудеть:

- да
- нет

22. Сколько раз Вы едите в день: _____ (указать количество)

23. Едите ли Вы по ночам или непосредственно перед сном:

- да
- нет

24. Любите ли пробовать новые блюда, получая от этого удовольствие:

- да
- нет

25. Сколько времени обычно спите в сутки: (указать приблизительное количество часов)

26. Есть ли аллергия на продукты питания:

- да (указать на какие)
- нет

27. Постоянный или периодический прием медицинских препаратов:

- да (указать название препаратов, дозы, период приема: _____)

28. Занимаетесь ли Вы регулярно каким-нибудь видом спорта или в спортзале/бассейне/групповыми тренировками на данный момент?

- да (указать вид спорта или тип регулярных физических нагрузок)

29. Есть ли у вас гормональные сбои:

- да
- нет

30. Регулярное употребление гормональных противозачаточных препаратов

- да (указать каких)
- нет

31. Хронические заболевания и симптомы, перенесенные травмы

(перечислите имеющиеся у Вас в настоящий момент хронические заболевания, а также симптомы или состояния, связанные с нарушением здоровья или трудоспособности)

32. Не представляю свою жизнь без следующих продуктов питания:
(указать при их наличии)

33. Любимое блюдо: _____.

34. Опишите свой обычный рацион питания на день (завтрак, обед, ужин, перекусы)

День 1		
Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес или объем порции
08-00 завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (без масла) с молоком 2,5% жирн. с сахаром	8 ст. ложек 200 мл 2 чайн. ложки
10-00 перекус	Кофе с молоком (молоко 2,5% жирн. - 100 мл) с бескалорийным сахарозаменителем бутерброд: булочка докторская с сыром гауда с маслом сливочным	250 мл 2 таблетки 1 шт. - 50 гр. 30 г 1 чайн. ложка
13-00	Конфета шоколадная с помадной начинкой	1 шт.
14-00 обед	Борщ с картофелем с отварной говядиной со сметаной 20% жирн. Овощной салат: помидоры, огурцы, репчатый лук с растительным маслом	1 стакан 1 кусочек - 25 г 1 ст. ложка всего 150 г 1 ст. ложка
	...	и т.д.