

Vstupný formulár – Výživa a životospráva

Vyplňte nasledujúce kolónky a odpovedajte na otázky – nemusíte byť vôbec stručný/á

Základné údaje			
Meno a priezvisko		Email	
Dátum narodenia (vek)		Mobil	
Krvná skupina*	*nie je nevyhnutná, ale je vhodné ju uviesť		

Ciele + motivácia	
Aký hlavný cieľ si želáte s našou spoluprácou / pomocou dosiahnuť?	
Aké vedľajšie ciele by ste chceli dosiahnuť s našou spoluprácou?	

Telesné parametre					
Aktuálna hmotnosť:		Obvod pás:		Obvod stehno (pravé / ľavé):	
Aktuálna výška:		Obvod boky:		Obvod lýtko (pravé / ľavé):	
Obvod krk:		Obvod hrudník:		Obvod biceps (pravý / ľavý):	
Iné údaje (% telesného tuku, podiel svalovej hmoty, diagnostika trénovanosti apod.)					

Otázky – životospráva a časový manažment pracovného dňa

Kedy môžete ráno vstávať:	
Kedy môžete raňajkovať:	
Kedy musíte ísť do práce / školy	
Kedy môžete desiatovať:	
Kedy môžete obedovať:	
Kedy môžete olovrantovať:	
Kedy končí vaša pracovná doba / vyučovanie	
Kedy môžete večerať:	
Kedy môžete ísť spať:	
Kedy môžete v tomto pracovnom dni realizovať pohybovú aktivitu:	
Ako dlho môžete pohybovú aktivitu realizovať:	
Aké máte možnosti na cvičenie (doma, fitness, príroda, náčinia, náradia, iné):	
Koľko hodín týždenne sa môžete venovať pohybovým aktivitám:	
Ako veľmi sa pohybujete v zamestnaní:	

Otázky – chuťové preferencie / mentálne nastavenie	
Máte radi viac sladké alebo slané jedlá?	
Aké jedlá máte najradšej a ktoré nemáte radi vôbec?	
Aký je Váš vzťah ku vareniu? Ktorým jedlom by ste sa pochválili ako kuchár/ka?	
Koľko jedál denne zvyknete konzumovať?	
Čakáte na pocit hladu, alebo konzumujete jedlo aj bez neho? Napr. Raňajky...	
Uspokojí váš apetít výrazne sacharidový pokrm (rizoto / zemiaky / toasty / cestoviny s omáčkou) podaný ako hlavné jedlo?	
Ako sa cítite po konzumácii zeleninového šalátu v množstvom mäsa? (pocity energie / dĺžka zasýtenia)	
Kedy bývate najčastejšie hladný/á? Bližšie popíšte situácie a aj to, čo im predchádzalo.	
Napíšte vlastnými slovami čo potrebujete a chcete dosiahnuť pomocou našej spolupráce (priority 1.,2.,3.,)	
Aké vedomosti si myslíte že Vám chýbajú na vyriešenie Vášho problému?	
Koľko zo siedmych dní v týždni sa stravujete doma / na cestách / v reštauráciách?	
Aký je váš mesačný (týždenný) rozpočet na potraviny, prípadne doplnky výživy?	

Otázky – Zdravie

Boli ste v detstve kojený /á? (ak áno ako dlho?)	
Aký bol vývoj vašej hmotnosti počas života? Kedy nastali prípadné zlomy? Akú úlohu zohrali diéty alebo iné životné udalosti?	
Trpíte nejakými závažnými ochoreniami (diabetes, srdcovo-cievne ochorenia, ochorenie štítnej žľazy, iné)?	
Nachádza sa vo vašej rodine určitý genetický potenciál pre rozvoj vyššie uvedených závažných ochorení?	
Trpíte nejakými ľahšími zdravotnými ochoreniami (migrény, poruchy trávenia, iné)	
Používate nejaké lieky, antikoncepciu alebo medikamenty? (Ak áno, odkedy, ako často a v akom množstve?)	
Mávate problémy s tráviacim traktom? Aké?	
Ako často v roku mávate ľahké ochorenia (nádcha, chrípka, priedušky, opar, iné)?	
Máte nejaké potravinové alergie (mliečna intolerancia, orechy, pšenica, iné)? Ak áno, ako ste nato prišli / ako sa to prejavuje?	
Prekonali ste nejakú operáciu? Kedy a aká dlhá bola rekonvalescencia?	

Otázky – Kondícia / Pohyb

Ako často sa cítite unavený /-á?	
Aká je vaša priemerná nálada na stupnici od 1-10 (10 je najviac)?	
Ku akej pohybovej aktivite máte pozitívny vzťah? Pri ktorej sa cítite dobre? (Bez ohľadu na prípadnú športovú špecializáciu)	
Kedy ste naposledy zažili svalovicu? S akými pocitmi si ju spájate?	
Vyjdete na 4. posch. bez toho aby ste sa zadýchali? Ako by to dopadlo, ak by ste išli po dvoch schodoch naraz?	
Čo považujete za svoj TOP športový výkon v živote? (akákoľvek aktivita pri ktorej ste siahali na dno svojich síl)	
Koľko hodín v týždni venujete pohybovým aktivitám?	
Aké druhy pohybových aktivít to sú?	
Ako hodnotíte svoju kondíciu od 1-10 (10 je najviac)?	

→ Ako často →	Každý deň	Pravidelne	Občasne	Výnimočne	Vôbec	V tejto tabuľke vyplňte prosím detailne – čo jete, kedy a pod. (frekvencia konzumácie, konkrétne značky potravín, obľúbenosť, značka obchodu, iné poznámky)
↓ Potravina ↓						
Mäso						
Mäsové výrobky (šunka, slanina, údené, ...)						
Ryby						
Vajička						
Mliečne výrobky (syr, tvaroh, jogurt, bryndza, ...)						
Maslo, olej, masť a iné tuky						
Orechy, semienka, avokádo, kokos						
Zelenina						
Ovocie						
Pečivo, Cestoviny (Výrobky z múky)						
Zemiaky, Ryža						
Pseudoobilniny (Pohánka, Pšeno, Quinoa, Amaranť)						
Vločky (ovsené, ražné, pohánkové, iné)						
Strukoviny						
Sladké raňajkové cereálie						
Sladkosti, zákusky, čokoláda, keksíky						
Cukor, med, sirupy, náhradné sladidlá						
Chipsy, tyčinky, slané pochutiny						
Vyprážené jedlá (rezeň, syr, karfiol - trojobaly)						
Fast Food (Kebab, Pizza, McDonald, Burger)						
Káva						
Čaj						
Čistá voda, minerálka nechutená						
Mlieko						
Ochutené vody, džúsy, energet'áky						
Alkohol						
Doplňky						
VYSVETLIVKY	Každý deň: Konzumujem bežne každý deň – okrem špeciálnych situácií	Pravidelne: Konzumujem 3 – 5 x týždenne – nie každý deň	Občasne: Konzumujem cca 2 – 4 x mesačne	Výnimočne: Konzumujem zriedkavo – maximálne 10 x ročne	Vôbec: Nekonzumujem vôbec, vyhýbam sa resp. iba raz za rok	

Dňa v

..... (podpis)