



My World Poradnia Dietetyczna

Ankieta*

Szanowni Państwo,

aby udzielić porady dietetycznej i ułożyć indywidualny program dietetyczny i wellness zawierający spersonalizowany jadłospis potrzebujemy szczegółowych informacji odnośnie Państwa stanu zdrowia, zwyczajów żywieniowych, chorób, przyjmowanych leków i aktywności fizycznej.

Równie istotna w udzieleniu porady on-line jest właściwie wypełniona metryczka, która pozwoli ocenić Państwa sylwetkę.

Uprzejmie prosimy zatem o wypełnienie wszystkich pól ankiety i podanie możliwie jak najbardziej szczegółowych informacji.

Po wypełnieniu ankiety prosimy o przesłanie jej na adres: event@mwtravel-event.pl z dopiskiem „DIETETYK”

Metryczka	
Imię i Nazwisko	
Adres mailowy	
Wiek	
Wzrost	
Waga	
Obwód pasa (na wysokości pępka)	
Obwód bioder (w najszerszym miejscu)	
Obwód klatki piersiowej	

Ogólny stan zdrowia i styl życia

<p>Czy choruje Pan/i na coś przewlekłe? (np.: choroby układu krążenia, układu moczowego, alergię, reumatyzm, astma, cukrzyca, choroby układu nerwowego), osteoporoza, problemy z kręgosłupem, stawami? Proszę dokładnie opisać swój stan zdrowia. Jeśli posiada Pan/i aktualne (do 2 miesięcy) wyniki badań uprzejmie proszę o dołączenie</p>	
<p>Czy pali Pan/i papierosy? Jeśli tak : ile dziennie? Od kiedy?</p>	
<p>Czy pije Pan/i alkohol? Jeśli tak: jaki? Ile? Jak często w tygodniu?</p>	
<p>Czy bierze Pan/i jakieś leki?</p>	
<p>Czy ma Pan/i problemy z*: Trawieniem (nudności, wymioty po posiłku) wypróżnianiem się (zaparcia, biegunki) zgage</p> <p>*(właściwe podkreślić)</p>	<p>inne ?(proszę wymienić)</p>
<p>Z jakiego powodu zdecydował/a się Pan/i na poradę dietetyczną?</p>	

Czy pracuje Pan/i zawodowo?	
Czy wykonywana praca lub styl życia uznaje Pan/i za siedzący, aktywny, średnio aktywny, aktywny?	
Ile czasu poświęca Pan/i na aktywność fizyczną? (ile godzin tygodniowo, jak często?)	
Jaką aktywność fizyczną Pan/i uprawia?	
Ile godzin na dobę Pan/i śpi? Proszę podać godziny: O której Pan/i kładzie się spać? O której Pan/i wstaje?	
Czy wstaje Pan/i wypoczęta/y?	
Sposób żywienia	
Ile posiłków dziennie Pan/i jada?	
W jakich godzinach jada Pan/i posiłki? (proszę uwzględnić, jakie są to posiłki, czyli czy jada Pan/i śniadania , kolacje i o której	

godzinie)	
Ulubiona potrawa/produkty (proszę wymienić)	
Czy pije Pan/i kawę? Jeśli tak to ile dziennie? (filiżanka? 150 ml, 300 ml? 0,5 l?) Jaką? (czarna, inka, z mlekiem itp., smakowa, 3w1??)	
Jaką herbatę i ile Pan/i pije? (proszę o uściślenie czarna? Zielona? granulowana? Smakowa ?w torebkach? Sypana? Itd...)	
Produkty i potrawy, których Pan/i nie jada(proszę wymienić)	
Czy występuje u Pana/i alergia lub uczulenie na jakieś produkty? Proszę wymienić!	

Proszę opisać co jadł/a Pan/i przez 2 ostatnie dni	
Czy jada Pan/i w restauracjach typu Fast Food? Jeśli tak, to jakie potrawy? Jak często?	
Czy miał/a Pan/i problemy z masą ciała w przeszłości (nadwaga/ zbyt niska masa ciała, duże wahania wagi)?	
Ile razy w tygodniu jada Pan/i mięso?	

Ile razy w tygodniu jada Pan/i ryby? W jakiej postaci? (pieczone, smażone, gotowane, w puszcze, wędzone, itp.?)	
Ile razy dziennie jada Pan/ i warzywa?	
Ile razy dziennie jada Pan/ i owoce? Czy pija Pan/i soki owocowe lub warzywne? Proszę podać jakie i ile?	
Czy pija Pan/ i napoje gazowane? Proszę podać jakie i ile?	
Dodatkowe uwagi odnośnie diety, stylu życia i wysiłku fizycznego	

* Ankieta jest własnością My World

Kopiowanie w części lub w całości i wykorzystywanie do celów sprzedażowych i marketingowych, a także przywłaszczanie jako dokument autorski jest niedozwolone.

Wszelkie informacje i dane osobowe przekazywane przez klientów/ pacjentów są wykorzystywane tylko i wyłącznie do wykonania usługi dietetycznej, tak aby porada, czy „program dietetyczny i wellness” były zindywidualizowane dla konkretnej osoby. W tej sytuacji poradnia on-line cieszy się taką samą skutecznością w działaniu jak poradnia stacjonarna. Porada dietetyczna ma charakter poufny, a wszelkie dane o zdrowiu naszych klientów/pacjentów udostępniane są wyłącznie dietetykowi prowadzącemu.

Informujemy również, że nie prowadzimy działań promocyjnych z wykorzystaniem danych osobowych naszych pacjentów/klientów.