

KÜBRA YAZICI MUTFAK BESLENME DEĞERLENDİRME FORMU

KİŞİSEL BİLGİLER

Tarih :

Adınız ve Soyadınız :

Cinsiyet :

Yaş :

Kilo :

E-Posta Adresiniz :

Boy: :

Cep Numaranız :

Adresiniz :

TANISI KONULMUŞ HASTALIĞINIZ

Yok

Var ise

DÜZENLİ KULLANDIĞINIZ İLAÇ(LAR)

Yok

Var ise

GÜNLÜK UYKU DÜZENİNİZ

Yok

Var ise

BESİN ALERJİSİ(LERİ)

Yok

Var ise

REGL DÜZENİNİZ

Yok

Var ise

GEBELİK / EMZİKLİK DURUMU

- Yok
- Var ise

SİNDİRİM SİSTEMİ

Düzenli tuvalet alışkanlığınız

- Yok
- Var ise

Sindirim sistemi probleminiz: (kabızlık, ishal, ülser, reflü, bulantı, yutma güçlüğü)

- Yok
- Var ise

Midenize rahatsızlık veren herhangi bir yiyecek veya içecek var mı?

- Yok
- Var ise

ALIŞKANLIKLARINIZ

- Öğün Düzeni** : Yok Var ise
- Ara Öğün Alışkanlığı** : Yok Var ise
- Hızlı Yemek Yeme Alışkanlığı** : Yok Var ise
- Gece Yemek Yeme Alışkanlığı** : Yok Var ise
- Atlanan Öğün** : Yok Var ise
- Vazgeçilmez Besin** : Yok Var ise
- Tüketmediğiniz Besin** : Yok Var ise
- Ara Öğün Alışkanlığı** : Yok Var ise

Psikolojik Durumunuz Beslenmeyi Etkiler Mi? Yok Var

GÜNLÜK TÜKETİM MİKTARINIZ

Su :

Çay / Kahve :

Maden Suyu :

Asitli İçecekler :

Şeker :

Tatlandırıcı :

Alkol :

KİLO ALMA / VERME ÖYKÜNÜZ

Ne Zaman Kilo Almaya/Vermeye Başladınız? :

Şu Ana Kadar Görülen En Yüksek / En Düşük Kilonuz? :

Kilo Alma / Verme Sebebiniz Sizce Nedir? :

Daha Önce Uygulanan Diyet Programı / Süresi / Sonuç? :

Geri Alındıysa / Verildiyse Kaç Kilo? :

Hedeflediğiniz Kilo Nedir? :

FİZİKSEL AKTİVİTE ÖYKÜNÜZ

Düzenli Olarak Yaptığınız Bir Fiziksel Aktivite Var mı? Sıklığı Nedir?

- Yok
- Var ise

DÜN GÜN BOYU BESLENMENİZİN ÖĞÜN SAATLERİ / İÇERİĞİ / PORSİYON MİKTARLARI OLMAK ÜZERE YAZAR MISINIZ?

Kahvaltı :

Ara Öğün :

Öğle Yemeği :

Ara Öğün :

Akşam Yemeği :

Ara Öğün :

BUNLARIN DIŞINDA BİLMEMİ İSTEDİĞİNİZ BİR ŞEY VAR İSE NOT EDİNİZ

.....

.....

.....

PAKET HAKLARINIZLA ALAKALI

Herhangi bir nedenle paketinizi dondurmanız gerektiğinde kalan paket haklarınızı **3 ay** içerisinde kullanma hakkına sahipsiniz. Çalışma sistemimizde **paket iptali veya iadesi söz konusu değildir.**

İMZA