TRENÉR NA HUBNUTÍ

Příjmení a jméno:

Adresa (ulice, město, PSČ):

Telefon:

E-mail:

Skype:

Výška:

Věk:

Současná váha:

Cílová váha:

V kolika letech jste naposledy měl (a) tuto váhu

Obvod pasu ……..Obvod boků…….

Jakým způsobem jste se snažil (a) svoji váhu regulovat v minulosti? (vypište prosím jak)

……

……

Glykemie……

Systolický/ diastolický (tlak)…… *Viscerální tuk……*

Cholesterol……..

Odhadněte důvod, proč vaše váha šla nahoru

- ☐ Změna práce / Životního stylu
- ☐ Málo pohybu
- ☐ Po skončení s kouřením
- ☐ Změna stravovacích návyků (např. kvůli změně práce, nemožnosti pravidelného jídla, ...)
- ☐ Zdravotní problémy - jaké:
- ☐ Jiné důvody - jaké:

Zdravotní problémy

- ☐ *únava*
- ☐ *ekzémy, lupénka*
- ☐ *alergie*
- ☐ *astma, průdušky*
- ☐ *nespavost*
- ☐ *vypadávání vlasů*
- ☐ *lámání nehtů*
- ☐

nervozita, podrážděnost

☐

cholesterol

☐

vysoký krevní tlak

☐

nízký krevní tlak

☐

cévní problémy

☐

křečové žíly

☐

cukrovka

☐

pálení žáhy

☐

průjmy

☐

srdeční problémy

☐

gynekologické problémy

☐

bolesti hlavy

☐

zácpa

☐

otoky nohou/rukou

☐

alergie na potraviny

☐

celulitida

☐

bolesti kloubů

☐

bolesti zad

☐

štítná žláza snížená

☐

štítná žláza zvýšená

Jiné problémy, které nejsou uvedené v seznamu

……

Na co používáte léky? (nepište názvy, ale na jaký problém léky berete)

……..

Stravovací návyky

Kolik máte denně jídel

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ více

Snídáte pravidelně každý den? Ano

☐ Pečivo ☐ Ovoce ☐ Káva ☐ Čaj ☐ Sladké pečivo ☐ Jogurt ☐ Sýry, uzeniny

Jiné……

……

○ Spíše Ne

☐ Nejsem zvyklý(á) ráno jíst

☐ Nestíhám to a v práci už není prostor

☐ Nedělá mi dobře jíst hned po ránu

☐ Nemám ráno/dopoledne pocit hladu

Zkuste odhadnout celkové denní výdaje za jídlo (včetně pochutin)

○ 50,- Kč ○ 80,- Kč ○ 100,- Kč ○ 130,- Kč ○

více

Vypijete denně minimálně 2,5 litru tekutin?

○ Ano ○ Ne - Kolik

Míváte pocit chutí-hladu? V jakou denní dobu a na co?

Chuť ☐

Hlad ☐

Pijete alkohol? ☐ Denně ☐

Kouříte? ☐ Denně ☐

Kolik hodin denně spíte?

……

Kolik hodin denně pracujete?

……

*K*olik hodin denně by jste mohla/mohl věnovat své redukci váhy?

……

Máte nějaká fyzická omezení?

……

Jaká?

……

Jakému sportu se věnujete?

……

Jak často?

……

Proč chcete/potřebujete snížit svoji váhu?

- ☐ Zdravotní problémy
- ☐ Kvůli nějaké události (dovolená, oslava,...)
- ☐ Pro svůj pocit – zlepšení sebedůvěry
- ☐ Doporučení lékaře
- ☐ Oblečení – zlepšení vzhledu
- ☐ Se zvětšující se váhou pocit únavy
- ☐ Zlepšení pohybu, kondice

Máte svou motivaci? Jakou?

……
……
……

Co a kdy jíte a pijete?

Pondělí

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas ☐ ……

Svačina – Čas ☐ ……

Oběd – Čas ☐ ……

Svačina – Čas ☐ ……

Večeře – Čas ☐ ……

2. Večeře - Čas ☐ ……

Úterý

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas ☐ ……

Svačina – Čas ☐ ……

Oběd – Čas ☐ ……

Svačina – Čas ☐ ……

Večeře – Čas ☐ ……

2. Večeře - Čas ☐ ……

Středa

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Oběd – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Večeře – Čas ☐ ……..

2. Večeře - Čas ☐ ……

Čtvrtek

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Oběd – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Večeře – Čas ☐ ……..

2. Večeře - Čas ☐ ……

Pátek

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Oběd – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Večeře – Čas ☐ ……..

2. Večeře - Čas ☐ ……

Sobota

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Oběd – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Večeře – Čas ☐ ……..

2. Večeře - Čas ☐ ……

Neděle

Jak jste zvyklá/ý se stravovat

Snídaně – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Oběd – Čas ☐ ……..

Svačina – Čas ☐ ……..

Večeře – Čas ☐ ……..

2. Večeře - Čas ☐ ……

Měření	Datum	Váha	Prsa	Hrudník	Ruka	Pas	Břicho	Boky	Stehno	Lýtko	Pitný
		kg	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	režim
Výsledky celkem...		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	Počet litrů
Začátek											
3 .den											
1 .týden											
2 .týden											
3 .týden											
4 .týden											
5 .týden											
6 .týden											
7 .týden											
8 .týden											
9 .týden											
10 .týden											
11 .týden											
12 .týden											
13 .týden											
14 .týden											
15 .týden											
16 .týden											
17 .týden											
18 .týden											
19 .týden											
20 .týden											
21 .týden											
22 .týden											
23 .týden											
24 .týden											