

АНКЕТА УЧАСТНИКА ПРОГРАММЫ УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ И КРАСОТОЙ

ФИО _____

Сколько полных лет на начало Программы _____

Рост _____ Вес _____ Размер одежды (российский) _____

Комфортный вес / размер одежды _____ / _____ В каком возрасте он был _____

Наследственная предрасположенность есть нет

Есть ли хронические заболевания ЖКТ эндокринной системы почек

диабет аллергии аутоимунные заболевания онкология

Если есть, то диагноз и как давно страдаете _____

Стул 1-2 раза в день больше 3 раз в день 1 раз в 3 дня 1 раз в неделю и реже

Прием слабительного: нет иногда регулярно

Пищевые предпочтения сладкоежка люблю мясо/колбасу кисломолочное овощи-фрукты

Количество выпиваемой жидкости в день (в литрах) _____, из них чистой воды _____

Количество приемов пищи в день (считая перекусы) 1-2 3-4 4-5 5 и более

Время первого приема пищи _____ Время последнего приема пищи _____

Максимальный объем пищи за один прием (без напитков):

до 500 г 500-700 г 700 г - 1 кг больше 1 кг

Заедаете ли вы стрессы да нет

Курите ли вы да нет редко бросил(а) как давно? _____

Употребление алкоголя нет по праздникам чаще 1 раза в неделю реже 1 раза в неделю

Отношение к диетам сижу на очередной диете никогда

были попытки и результаты были попытки, вес быстро вернулся

другое _____

Контакты участника (телефон, email) _____