

**Jméno, příjmení:**

**Váš rok narození je:**

**Jste muž nebo žena?**

**Jaká je Vaše výška (cm)?**



**LÉČEBNÁ  
VÝŽIVA**

**Napište, prosím, své důvody pro konzultaci s nutričním terapeutem:**

**Sportujete? Pokud ano, kterému sportu se věnujete (nejvíce)? Věnujete-li se více sportům, vypište je prosím.**

**Máte nějaká omezení ve stravování (alergie, intolerance, nesnášenlivosti, zásady, náboženství atd.)? Pokud ano, jaká?**

**Další anamnestická data budou odebrána při osobním setkání.**

#### **POKYNY K ZAPISOVÁNÍ JÍDELNÍČKU:**

Vedete-li si evidenci stravy v nutriční aplikaci (Kaloricketabulky.cz, Nutriservis aj.), není nutné vyplňovat jídelníček do tabulky, stačí přinést týdenní zápis či export z aplikace, případně jej poslat nebo sdílet na [info@lecebnavyziva.cz](mailto:info@lecebnavyziva.cz)

V případě, že si jídelníček nikde neevidujete: První den zapisování jídelníčku se ráno nalačno po WC zvažte na Vaší domácí váze. Hmotnost запиšte do tabulky.

Celý den se stravujte zcela bez ohledu na to, že jídelníček budete zapisovat. Jezte všechna svá běžná jídla a nápoje, v takovém množství, jaké je pro Vás v poslední době obvyklé. Na jídlo se snažte nemyslet více než obvykle.

Večer запиšte do tabulky veškeré snědené jídlo. Pokud znáte přesný název výrobku (např. značku jogurtu), napište přesný název. Pokud byla na obale uvedena hmotnost, opište ji z obalu. Není-li možné hmotnost zjistit (ovoce, zelenina, hotové pokrmy atd.), jídlo zvažte nebo hmotnost odhadněte. Můžete napsat i počet lžic, lžiček atd. Můžete napsat i poznámku (oslava, nemoc, služební cesta atd.).

Do tabulky pište také vykonanou fyzickou aktivitu. Napište druh pohybové aktivity, délku trvání a intenzitu zátěže.

Tímto způsobem zapisujte svůj jídelníček a pohybovou aktivitu každý večer 5 – 7 dnů za sebou. V případě nemoci nebo v případě, že se Váš program změnil tak, že to významně ovlivní i Vaše stravování, zapisování přerušete a pokračujte, až bude Váš režim opět normální.

Po zapsání posledního dne se následující den ráno opět nalačno po WC zvažte, hmotnost napište do tabulky.

Tabulku pošlete e-mailem (v jakékoliv podobě) na [info@lecebnavyziva.cz](mailto:info@lecebnavyziva.cz) nebo přineste vyplněnou do nutriční poradny.