**VPRAŠALNIK ZA PRIJAVO NA SVETOVANJE O PREHRANI**

Vprašalnik, ki sledi je namenjen temu, da pred prvim srečanjem z vami dobim nekaj splošnih podatkov o vas. Le na tak način se lahko na srečanje ustrezno pripravim in se vam res najbolje individualno posvetim. Tako lahko učinkovito izkoristim čas, ki ga imam na voljo. Res najboljši vpogled v »težavo« dobim prav z zadnjo točko vprašalnika, zato jo izpolnite čim bolj dosledno!

Zagotovo so vsi podatki, ki jih boste navedli zgolj informativne narave in bodo varovani, kot to naroča Zakonom o varstvu osebnih podatkov. Vaših podatkov ne želim posredovati tretjim osebam in jih zagotovo nimam namena uporabiti brez vašega privoljenja.

Že vnaprej se vam zahvaljujem za lepo izpolnjen vprašalnik in vas do srečanja lepo pozdravljam!

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. **Osebni vprašalnik:**

Ime:

Starost:

Teža:

Želena teža:

Višina:

Obseg pasu:

Razlog, da se želite udeležiti svetovanja?

Kakšno je vaše zdravstveno stanje (zdravila, alergije,…)?

Kratek opis sedanjih prehranjevalnih navad, povzeto v 3 stavkih:

1. **JEDILNIK ZADNJIH PETIH DNI:**

|  |
| --- |
| **1.dan** |
| **Obrok** | **Ura** | **Hrana, okvirne količine** | **Opomba**  |
| **1. obrok** |   |  |  |
| **2. obrok** |  |  |  |
| **3. obrok** |  |  |  |
| **4. obrok** |   |  |  |
| **5. obrok** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **2.dan** |
| **Obrok** | **Ura** | **Hrana, okvirne količine** | **Opomba**  |
| **1. obrok** |   |  |  |
| **2. obrok** |  |  |  |
| **3. obrok** |  |  |  |
| **4. obrok** |   |  |  |
| **5. obrok** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **3.dan** |
| **Obrok** | **Ura** | **Hrana, okvirne količine** | **Opomba**  |
| **1. obrok** |   |  |  |
| **2. obrok** |  |  |  |
| **3. obrok** |  |  |  |
| **4. obrok** |   |  |  |
| **5. obrok** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **4.dan** |
| **Obrok** | **Ura** | **Hrana, okvirne količine** | **Opomba**  |
| **1. obrok** |   |  |  |
| **2. obrok** |  |  |  |
| **3. obrok** |  |  |  |
| **4. obrok** |   |  |  |
| **5. obrok** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **5.dan** |
| **obrok** | **Ura** | **Hrana, okvirne količine** | **Opomba**  |
| **1. obrok** |   |  |  |
| **2. obrok** |  |  |  |
| **3. obrok** |  |  |  |
| **4. obrok** |   |  |  |
| **5. obrok** |  |  |  |

Anja Pristavec

Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in diabetes
Befit -  vaš košček zdravja

Tel: 051 234 278

anja@prehrana.info
[www.prehrana.info](http://www.prehrana.info/)

Izpolnjen vprašalnik pošljite na elektronski naslov: anja@prehrana.info ali ga osebno prinesite v trgovino [**SuperHrana**](http://www.super-hrana.si/contact) (Zaloška cesta 167, Ljubljana) vsaj 1 dan pred vašim terminom. V trgovini vam ga lahko tudi natisnemo.