

Примечание по заполнению анкеты: при ее прочтении постарайтесь дома в спокойной обстановке достоверно ответить на все предлагаемые вопросы. Если какие-то из них вызывают у Вас затруднение, отложите их до личной встречи со специалистом.

АНКЕТА

1. Общие данные

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
Возраст _____ Специальность (род занятий) _____
Контактный телефон _____
Семейный статус: женат/замужем; холост(а) _____
У Вас есть дети (да/нет)? _____

2. Опишите динамику веса, свое привычное питание

На Ваш взгляд у Вас есть лишний вес? Если да, то почему (нужное подчеркнуть)? люблю покушать; это я в маму (папу, тетьу, бабушку); бросил(а) курить, теперь больше ем; поправилась после родов; нарушаю режим питания; сижу на диетах и потом набираю вес снова; мой вес мог бы быть еще больше, но я держусь; другие причины (указать): _____

Насколько выросла ваша масса тела за последний год? _____

Как быстро у вас появился избыточный вес? _____

В детстве и подростковом возрасте вы весили больше сверстников? _____

Вы увеличивали значительно вес в «критические» периоды жизни (1-ый год жизни, половое созревание, климактерический период, роды и лактация, выход на пенсию)? _____

Вы связываете колебания веса с изменением питания или труда, уровня физической активности за последние 5 лет (переход на более легкую работу, повышение материального достатка и т. д.)? _____

Вы раньше пробовали худеть (если да, то сколько раз)? _____

Насколько кг вам удавалось похудеть (можно указать максимальный результат)? _____

Насколько ваш вес восстанавливался после прекращения диеты? _____

Как быстро восстанавливались потерянные кг? _____

Как долго вы соблюдали диету? _____

Какие типы диет вы соблюдали, где брали информацию о новых диетах (СМИ, популярная литература, Интернет, советы знакомых людей)? _____

Какие современные диеты вы можете перечислить? _____

Как раньше вы переносили соблюдение диеты (если плохо, то в чем это заключалось)? _____

Какие препятствия для длительного выполнения диеты вы можете назвать (мнение окружающих, отдельный от семьи характер питания, частые приступы голода, невозможность есть любимые блюда, необходимость готовить себе пищу отдельно и др.)? _____

Вы соблюдали очень строгие диеты, голодание? Если диеты имели определенное название, перечислите их: _____

Вам трудно следить за составом своего питания? _____

Назовите продукты с наибольшей, на ваш взгляд, долей жирности: _____

Если завтракаете, из чего состоит Ваш завтрак? _____

Ваши пищевые предпочтения. Выбрать из списка (нужное подчеркнуть): хлеб, хлебобулочные изделия (черный или белый хлеб?); мучные и кондитерские изделия, сладости; овощи; фрукты; сливочное масло, растительное масло, сметана, сливки; жирная рыба, мясо (мясные, рыбные консервы); каши (указать какие: _____); макаронные изделия; нежирное мясо (филе); молоко, кефир, ряженка, творог, сыры с большим процентом жирности; другие продукты (указать):

Как Часто вы употребляете алкоголь в течение недели? _____
Какое спиртное предпочитаете? _____

3. Уровень Вашей информированности о питании и физической активности. Состояние здоровья

Как часто вы взвешиваетесь? _____ У вас дома есть бытовые весы? _____
Вы следите за своим питанием? _____ Сколько раз в день вы питаетесь? _____
Вы работаете в ночное время, у вас ненормированный рабочий день? _____
Как вы организуете свое питание на работе (приносите еду из дома или питаетесь в _____
столовой)? _____
На работе вы питаетесь (обедаете) как и дома или только устраиваете чаепития,
перекусы? _____
Вас беспокоит ваше состояние здоровья? _____ Если да, то что именно? _____

Вы знаете свой уровень артериального давления, сахара крови, холестерина? _____

Назовите свои хронические заболевания: _____

Считаете ли Вы калории? _____ Что вы знаете об отрицательном влиянии избыточного веса на
здоровье, развитие распространенных заболеваний? _____

Ваши родители, родные братья и сестры (указать всех) страдали от избыточного веса? Опишите традиции
питания вашей семьи в период своего детства:.... (как много потребляли мучного, сладкого, жирного и
т.д.): _____

Вы принимаете регулярно какие-либо лекарственные препараты? _____

Уровень физической активности

Пользуетесь ли Вы машиной? _____
Вы часто пользуетесь общественным транспортом? _____
сидячая ли работа? _____
Как много вы двигаетесь на работе? _____
Занимаетесь ли Вы спортом? (указать каким, сколько раз/неделю, сколько мин. длится 1 занятие,
интенсивность нагрузок: очень высокая, высокая, умеренная) _____

Сколько раз в неделю и минут в день вы занимаетесь физкультурой (в т.ч. зарядка, пешие прогулки,
велосипед): _____

У вас дома есть спортивные тренажеры (какие)? _____

Если вам не удастся обеспечить себе достаточный уровень физической нагрузки, то
почему? _____

Пожалуйста, назовите 3-5 типов физической нагрузки, которые вам больше всего нравятся:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. Дневник питания

Перечислите свой дневной (суточный) рацион за любые 3 дня на прошлой (текущей) неделе (1 день обязательно должен быть выходной).

Пищевой дневник за 3 дня заполняется с указанием времени приемов пищи (завтрака, обеда, ужина и «перекусов» между ними), названий блюд, их кол-ва и примерного объема; места питания (дом, работа, гости). Заполнять дневник можно сразу после приема пищи (при возможности) или в конце дня по памяти.

Например, Завтрак (07.10-дом): кофе с молоком-200 мл, 2 чайн. ложки сахара; средней величины бутерброд с маслом и пошехонским сыром; 5 %-ный творог с 1 столов. ложкой 15 %-ной сметаны и 0,5 стол. ложками сахара;

«Перекус» (10.30-работа): 4 шт. сухого (сдобного) печенья, 1 стакан чая-200 мл с 2-мя ложками сахара: 1 среднее яблоко.

дни	завтрак	обед	ужин	«перекусы»
1.				
2.				

3.				
----	--	--	--	--

5. Ваши индивидуальные цели коррекции веса

На сколько Вы хотите похудеть? на _____ кг или до веса в _____ кг.
 Как быстро хотите добиться результата (за месяц, год)? _____

Какие надежды вы возлагаете на похудение: хотите стать привлекательнее, улучшить внешность, заботитесь о здоровье, пытаетесь наладить личную жизнь (подчеркнуть), другие причины _____

Решение похудеть вы приняли самостоятельно или под влиянием супруга, знакомых (перечислить кого именно)? _____

Как вы думаете, насколько реально это вам выполнить? _____

Какой вес для себя вы считаете оптимальным? _____