

TARİH:	
AD SOYAD:	
DOĞUM TARİHİ (GÜN/AY/YIL):	
CİNSİYET	
KİLO:	
BOY:	
MEDENİ DURUM	
MESLEĞİNİZ	
ŞEHİR/ÜLKE	
E-POSTA	

***FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU (Spor yapıyor musunuz? Gün içindeki hareket durumunuz nasıl?)**

.....

***KULLANDIĞINIZ İLAÇ VAR MI? (Önceden uzun süre kullandığınız varsa,şuanda kullandığınız varsa)**

.....

***SİNDİRİM SİSTEMİ PROBLEMİNİZ VAR MI? (Kabızlık, İshal, Ülser, Reflü, Bulantı, Yutma Güçlüğü)**

.....

***HASTALIK DURUMU (Kansızlık,tansiyon,şeker vb) ve EN SON YAPTIRDIĞINIZ TAHLİLDEKİ SONUÇLAR**

.....

***BİRİNCİ DERECE AKRABANIZDA KRONİK HASTALIK (Şeker,tansiyon,kolestrol,böbrek,kansızlık,kanser vb)**

.....

***GEÇİRDİĞİNİZ BİR OPERASYON VEYA AMELİYAT VAR MI?**

.....

GÜNLÜK UYKU DÜZENİNİZ NASIL?

DÜZENLİ..... DÜZENSİZ.....

REGL DÜZENİNİZ NASIL?

DÜZENLİ..... DÜZENSİZ.....

SEVDİĞİNİZ BESİN GRUBU NELER?

ET.....SEBZE-MEYVE.....

KURUBAKLAGİL.....SÜT VE ÜRÜNLERİ.....

EKMEK-HAMURİŞİ.....

SEVMEDİĞİNİZ BESİN GRUBU VAR MI?

.....

YEDİĞİNİZ ZAMAN RAHATSIZ OLDUĞUNUZ BESİN VAR MI?

.....

KAÇAMAK YAPTIĞINIZ VEYA ATIŞTIRMA İSTEDİĞİNİZ VAKİTLER (Gün içinde hangi saatlerde)

.....

**TATLI KRİZLERİ YAŞIYOR MUSUNUZ? NE KADAR SIKLIKLA VE NE TÜR TATLILAR?
(SÜTLÜ, ŞERBETLİ, ÇIKOLATALI)**

.....

SÜT,YOĞURT,PEYNİRİ DIŞARDAN MI ALIYORSUNUZ , EVDE Mİ YAPIYORSUNUZ?

.....

DIŞARIDA YEMEK YEME ALIŞKANLIĞINIZ VAR MI?

.....

HIZLI YEMEK YEME ALIŞKANLIĞINIZ VAR MI?

.....

PSİKOLOJİK DURUMUNUZ BESLENMEYİ ETKİLER Mİ? (Üzütülü,sevinçli durumlarınızda nasıl beslenirsiniz)

.....

BESİN	GÜN İÇİNDE TÜKETTİĞİNİZ MİKTAR
SU	
ÇAY / KAHVE	
MADEN SUYU	
ASİTLİ İÇECEKLER	
ŞEKER	

DİYETİNİZDE ÖZELLİKLE İSTEDİĞİNİZ BESİN(LER) VAR MI?

.....

DİYETİNİZDE ÖZELLİKLE İSTEMEDİĞİNİZ BESİN VAR MI?

.....

BESLENME DÜZENİNİZİ ANLATIR MISINIZ?

Sabah uyanma saati:.....

KAHVATI

Nerede:.....

Saati:.....

Ne tüketilir:.....

ÖĞLE YEMEĞİ

Nerede:.....

Saati:.....

Ne tüketilir.....

AKŞAM YEMEĞİ

Nerede:.....

Saati:.....

Ne tüketilir.....

Varsa ara öğünlerin saati,ne tüketildiği ve nerede olduğu:.....

Uyuma saati:.....

GÜNLÜK TUVALETE ÇIKMA DÜZENİNİZ NASIL? (Günde kaç sefer veya kaç günde bir)

DÜZENSİZ..... DÜZENLİ.....

SİGARA /ALKOL KULLANIYOR MUSUNUZ?

SİGARA.....ALKOL.....

KİLO ALMA/VERME ÖYKÜNÜZ NASIL?

Ne Zaman Kilo Almaya/Vermeye Başladınız?

Şu Ana Kadar Görülen En Yüksek / En Düşük Kilonuz?

Kilo Alma / Verme Sebebiniz Sizce Nedir?

Daha Önce Uygulanan Diyet Programı / Süresi / Sonuç ?

Geri Alındıysa / Verildiyse Kaç Kilo ?

Hedeflediğiniz kilo nedir?

DİYETİNİZİ UYGULARKEN SİZE DESTEK OLACAK BİRİ VAR MI?

.....

DİYETİNİZİ UYGULARKEN SİZİ ZORLAYACAK KİŞİ/ENGEL VAR MI?

.....

EVDE KAÇ KİŞİ YAŞIYORSUNUZ? KİMLER?

.....

BENDEN ÖZELLİKLE İSTEDİĞİNİZ BİR ŞEY VAR MI?

.....

Teşekkür ederim 😊