**TARİH:**

Dyt.Esengül IŞIK

|  |  |
| --- | --- |
| **AD, SOYAD** |  |
| **DOĞUM TARİHİ (GÜN/AY/YIL)** |  |
| **CİNSİYET** |  |
| **BOY** |  |
| **KİLO** |  |
| **HEDEF KİLO** |  |
| **MEDENİ DURUM** |  |
| **MESLEĞİNİZ** |  |
| **ŞEHİR / ÜLKE** |  |
| **E POSTA** |  |
| **TELEFON NUMARANIZ** |  |
| **PAKET SEÇİMİNİZ** |  |

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

**……………………………………………………………………………………………………….**

**\*SPOR YAPIYORSANIZ 1.HANGİ SPOR? 2.HANGİ GÜNLER? 3.SAAT KAÇ ARALIĞI?**

**…………………………………………………………………………………………………………**

**\*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,astım,şeker vb) ve VARSA EN SON YAPTIRDIĞINIZ TAHLİLDEKİ SONUÇLAR**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

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

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

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

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**\*TANSİYONUNUZ NASIL?**

**NORMAL………………………………………………… DÜŞÜK ………………………………………YÜKSEK…………………………….…….**

**\*GÜNLÜK UYKU DÜZENİNİZ NASIL?**

**DÜZENLİ…………………………………........................ DÜZENSİZ…………………………………………………**

**\*REGL DÜZENİNİZ NASIL?**

**DÜZENLİ…………………………………........................ DÜZENSİZ…………………………………………………**

**\*SEVDİĞİNİZ BESİN GRUBU NELER?**

**ET……………………………………………………………SEBZE-MEYVE…………………………………………..**

**KURUBAKLAGİL………………………………………..SÜT VE ÜRÜNLERİ…………………………………..**

**EKMEK-HAMURİŞİ…………………………………………………………………………..**

**\*NERELİSİNİZ, DAMAK TADINIZ YÖRENİZE UYUYOR MU YOKSA FARKLI MI?**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**\*SEVMEDİĞİNİZ BESİN GRUBU VAR MI? \*YEDİĞİNİZ ZAMAN RAHATSIZ OLDUĞUNUZ BESİN VAR MI?**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

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

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**\*GÜN İÇİNDE TATLI İSTEĞİ YAŞIYOR MUSUNUZ? NE KADAR SIKLIKLA VE NE TÜR TATLILAR? (SÜTLÜ, ŞERBETLİ, ÇIKOLATALI)**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**\*EN SEVDİĞİNİZ TATLILAR?(EN AZ 3 ÇEŞİT YAZALIM)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*EN SEVDİĞİNİZ ATIŞTIRMALIKLAR?(EN AZ 3 ÇEŞİT YAZALIM)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*EN SEVDİĞİNİZ YEMEKLER?(EN AZ 5 ÇEŞİT YAZALIM)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*DAMAK TADINIZI, BESLENME ALIŞKANLIKLARIIZI NASIL TANIMLARSINIZ?**

**BOL SALÇALI,BAHARATLI………………….… TATLI OLMAZSA OLMAZ………………………………**

**ETSİZ ASLA…………………………………………. TUZLU SEÇENEKLER HER ZAMAN…………………**

**HER DAİM HAMURİŞİ ………………………… HEP ATIŞTIRMALIK OLUR………………………………**

**NE OLSA YERİM………………………… BOĞAZIMA DÜŞKÜNÜM………………………………**

**HEP PRATİK………………………… SÜREKLİ DIŞARDAN………………………………**

**YETERKİ SAĞLIKLI OLSUN……………… UĞRAŞMAK ZOR GELİYOR………..**

**\*DIŞARIDA YEMEK YEME ALIŞKANLIĞINIZ VAR MI? YEDİĞİNİZ ZAMAN TERCİHLERİNİZ NE OLUYOR?**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*HIZLI YEMEK YEME ALIŞANKANLIĞINIZ VAR MI?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**\*PSİKOLOJİK DURUMUNUZ BESLENMEYİ ETKİLER Mİ? (Üzüntülü,sevinçli durumlarınızda nasıl beslenirsiniz)**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*ÇALIŞIYORSANIZ HANGİ GÜN İZİNLİSİNİZ? KAÇTA UYANIP KAÇTA KAHVALTI YAPIYORSUNUZ?**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**\*MİGROS, GRATİS, CAREFOURSA,A101,ŞOK YAKINLARINIZDA VAR MI? (YURT DIŞINDAYSANIZ BÜYÜK MARKETLERİ YAZABİLİRSİNİZ)**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*TRENDYOL, GETİR VS UYGULAMALARINDAN ALIŞVERİŞ YAPIYOR MUSUNUZ?**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |
| --- | --- |
| **BESİN** | **GÜN İÇİNDE TÜKETTİĞİNİZ MİKTAR** |
| **SU** |  |
| **ÇAY / KAHVE** |  |
| **MADEN SUYU (HANGİ MARKA)** |  |
| **ASİTLİ İÇECEKLER** |  |
| **ŞEKER (ÇAY,KAHVEDE)** |  |

**\*DİYETİNİZDE ÖZELLİKLE İSTEDİĞİNİZ BESİN(LER) VAR MI?**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**\*DİYETİNİZDE ÖZELLİKLE İSTEMEDİĞİNİZ BESİN VAR MI?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**\*YAZACAĞIM TARİFLERİN NASIL OLMASINI İSTERSİNİZ?**

 **(1.TATLI 2.TUZLU 3.PRATİK 4.TAŞINABİLİR 5.LEZZETLİ OLSUN DA UĞRAŞTIRICI OLSUN 6.HAMURİŞİ 7.KAHVALTI KEYFİ 8.KAHVE KEYFİ 9.ATIŞTIRMALIK 10.GECE ÖĞÜNÜ 11.YANIMDAKİYLE PAYLAŞABİLECEĞİM 12. DİĞER)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**\*BESLENME DÜZENİNİZİ ANLATIR MISINIZ? (EN AYRINTILI BİR ŞEKİLDE DOLDURMALISINIZ)**

**Sabah uyanma saati:………………………………………………………………………………………………………………………**

**KAHVALTI**

**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 ? ..…………………………………………………**

**…………………………………………………….**

**\*DİYETİNİZİ UYGULARKEN SİZE DESTEK OLACAK BİRİ VAR MI?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*DİYETİNİZİ UYGULARKEN SİZİ ZORLAYACAK KİŞİ/ENGEL VAR MI?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*EVDE KAÇ KİŞİ YAŞIYORSUNUZ? KİMLER?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*DİYET SÜRECİNDE NASIL İLETİŞİMDE OLALIM İSTERSİNİZ?**

**(1.WHATSAPP MESAJ 2.GÖRÜNTÜLÜ 3.SESLİ KONUŞMA )**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*MOTİVASYONUNUZ NASIL ARTIYOR?**

**(1.SIK SIK MESAJLAŞMA 2.MOTİVASYON SÖZLERİ 3.GAZLA :-) 4.DİĞER)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**\*BENDEN ÖZELLİKLE İSTEDİĞİNİZ BİR ŞEY VAR MI? BENDEN BEKLENTİNİZ NELERDİR?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

 **Ne kadar ayrıntılı cevaplarsanız o kadar çok size yardımcı olabilirim ve böylelikle diyet sürecimiz çok keyifli olacaktır…**

**Teşekkür Ederim :-)**