

NUTRIČNÍ DOTAZNÍK

Jméno Příjmení*	
Email*	
Telefon*	
Rok narození*	
Pohlaví*	
Profese*	
Výška*	
Váha (ráno na lačno)*	
Krevní skupina	
Tělesný tuk (pokud byl měřen)	
Alergie (včetně potravinových)	
Omezení ve stravování	
Hlavní vykonávaná aktivita (jak často)	
Jaké okolnosti vedou k sestavení jídelníčku? Tvůj cíl?	
Poznámka:	

- Jaké okolnosti tě vedou k sestavení jídelníčku (redukce tuku, nabírání svalové hmoty, mít více energie, zdravá strava, udržet si váhu, výkonnost, rehabilitace, aj....)

- Stravovací návyky (průměrný denní režim z hlediska výživy a **pohybové aktivity**, včetně časových intervalů)

- Tvůj zdravotní stav (zdravotní problémy, omezení, operace, užívání různých léků nebo přípravků)

- Jaké potraviny by jídelníček neměl obsahovat? (potraviny, které nemáš rád/a)

NUTRIČNÍ DOTAZNÍK

	1. Vstupní měření	2. Měření po 1. měsíci	3. Měření po 2. měsíci	4. Měření po 4 měsících
1. Biceps				
2. Hrudník				
3. Pas				
4. Boky				
5. Stehno				
6. Lýtko				

Děkuji za vyplnění dotazníku. Pokud máte potřebu uvést údaje nebo poznámky, které považujete za důležité a nenašli jste pro ně vhodné místo, prostor máte nyní: