

הופנה ע"י _____

תאריך: _____

שאלון מכין לייעוץ תזונתי

שם משפחה: _____ שם פרטי: _____ מין: ז'אנ מס' ת.ז.: _____

תאריך לידה: _____ טלפון אישי: _____

כתובת: _____ EMail _____

מצב משפחתי: רווק/ נשוי/ גרוש/ אלמן עיסוק: _____

שם המאמן/ים: _____

האם היית בעבר בטיפול תזונתי? _____ אם כן פרטי _____

האם אתה נוטלת תרופות באופן קבוע: _____ אם כן פרטי _____

האם אתה/ה נוטלת תוספים תזונתיים: _____ אם כן פרטי _____

מספר שנים אימון: _____ פרטי את התוכנית שבועית: סה"כ אימונים שבועיים _____

סוג האימון: _____ משך האימון: _____ מס' אימונים בשבוע: _____ בוקר/ צוהרייסו/ ערב

סוג האימון: _____ משך האימון: _____ מס' אימונים בשבוע: _____ בוקר/ צוהרייסו/ ערב

שעות עבודה/ לימודים/ צבא: יום א' _____ יום ב' _____ יום ג' _____

יום ד' _____ יום ה' _____ יום ו' _____ יום שבת _____

פציעות, מחלות, אשפוזים: כן / לא פרטי/ _____

במקרה של פציעה/ שיקום- שם המטפל _____ טלפון _____

האם אתה סובל מהסימפטומים: _____

עצירות/ שלשולים/ גזים/ צרבות/ ריפלוקס _____

חולשה ועייפות / סחרחורות / כאבי ראש _____

האם אתה/ה נרדם בקלות? _____ ישן ברצף כל הלילה? _____ כמה שעות שינה בלילה? _____

האם אתה/ה סובל מכיווצי שרירים במהלך מאמץ? _____ במנוחה? _____

מה צבע השתן? שקוף/ צהבהב/ צהוב כהה _____

מהם סוגי הנוזלים שאתה שותה במשך היום? _____ כמה כוסות ביום? _____

האם יש מזונות שאתה נמנע מאכילתם? פרטי – כולל מה סיבת ההימנעות _____

האם יש מזונות מועדפים? _____

מהי מטרת הייעוץ? _____

מהו משקלך עפ"י מדידה / הערכה _____ ק"ג

מהו המשקל הרצוי _____ ק"ג

מהו המשקל היציב שלך _____ ק"ג

האם השנה חל שינוי במשקל? _____ אם כן בכמה _____ ק"ג

לילדים ולבני נוער בלבד: האם השנה היה שינוי בגובה? _____ אם כן בכמה _____ ס"מ

לנשים בלבד: האם קיבלת מחזור? כן / לא _____ גיל מחזור ראשון _____

האם המחזור סדיר? כן / לא, פרטי _____

האם את נוטלת גלולות למניעת היריון: כן / לא, כמה שנים? _____

האם בשבוע שלפני הווסת יש סימנים מיוחדים כגון: רעב, חולשה, עצבנות, עייפות, תשוקה למתוק וכו'?

המרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200
טל': 09-8639400/423 | פקס: 09-8639412 | מייל: winmed@wingate.org.il | אתר: www.wingate.org.il