

שאלון אורח חיים

שם: _____

גיל: _____ מין _____

גובה: _____ משקל: _____

סוג התזונה :

- רגילה
- ללא מוצרי חלב
- טבעונית
- צמחונית
- ללא גלוטן
- אחר _____

רגישויות למזונות

בעיות עיכול? (צרבות / שלשולים / עצירויות / מעי רגיש)

הרגלי שתיה

אלכוהול (סוג/כמות ליום)	תה	קפה	שתייה דיאטטית	שתיה מתוקה/מוגזת	מים	מספר כוסות

תרופות / תוספי תזונה שנלקחים באופן קבוע :

כן, פרט/י אילו

עישון -

לא כן סיגריות ליום _____ עישנתי _____ שנים

הפסקתי לעשן לפני _____

פעילות גופנית:

כן

לא

במידה וכן ציין/י סוג ומספר פעמים בשבוע

_____ כמה זמן _____ מספר פעמים בשבוע
_____ כמה זמן _____ מספר פעמים בשבוע
_____ כמה זמן _____ מספר פעמים בשבוע

שינה ומנוחה:

_____ פעילות מרגיעה (מדיטציה, נשימות)

_____ שעות ואיכות השינה :

האם את/ה נמצא/ת בלחץ ביום יום?

ציין/י בקצרה את המטרה / מה היית רוצה לשפר בהרגלי האכילה / במה חשוב לך

להתמקד -

בריאותך

מהו מצב בריאותך ?

טוב מאוד
 די טוב
 לא טוב

טיפול תרופתי	מתי התחילה	המחלה	לא	כן	מחלות עבר והווה
					מחלות לב וכלי דם, דפיקות לב, הפרעות בקצב לב, לחץ דם גבוה, נפיחות ברגליים, התקף לב מסוג כלשהו
					הפרעות בבליעה, צרבת, בחילות, כיב קיבה או תריסריון, מחלות מעיים, דימומים מדרכי העיכול, מחלות כיס מרה, כבד, הקאות חוזרות, צהבת נגיפית מסוג A/B/C
					רגישות יתר (אלרגיה) לסוגי מזונות / תרופות / גורמים מגרים אחרים
					מחלות או זיהומים בדרכי השתן, אבנים בכליות או בדרכי השתן, דם/סוכר/חלבון בשתן
					מחלות חילוף חומרים או בלוטות, סוכרת, שומנים בדם, מחלות בלוטת המגן, שיגדון
					דלקות מפרקים, ראומטיזם, מחלות עצם, ארטריטיס
					אנמיה, מחלות קרישה
					הפרעות אחרות שמקורן במחלות אחרות שלא פורטו לעיל או מגבלות בריאותיות אחרות

דפוסי אכילה

תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	דפוסי אכילה
					אכילה מהירה
					תאווה למתוק
					take away / אוכל מהיר יותר מפעם בשבוע
					אכילה מסיבות שאינן רעב
					אני אוכל על הדרך (בעמידה/הליכה/נהיגה/ליד המקרר/תוך כדי הכנת האוכל
					אכילה תוך כדי צפייה בטלוויזיה / קריאה/ דיבור או משחק בטלפון/מול המחשב
					אני אוכל עד כדי תחושה של מלאות יתר
					אכילת יתר כתוצאה מרגשות לא נעימים (מתח/עצבים/פיצוץ/שעמום/עייפות)
					אני אוכל גם כשאני לא רעב מסיבות שונות (חזרה הביתה/לפי השעון/מפגשים חברתיים)
					אני אוהב לבשל
					יש לי לפעמים התקפי אכילה בהם אני אוכל כמות מאוד גדולה של אוכל
					לעיתים קרובות אני מתחרט על מה שאכלתי מיד אחרי שאכלתי
					אני אוכל ללא צלחת (מהסיר/מעל הכיור/מהשקית/שאריות של הילדים)
					אוכל גורם לי עונג