

Data badania **01.01.2017**

Imię i nazwisko **Anna Kowalska**

Pesel **52010100000**

Tel. **600 01 01 01**

Główny cel diety: **redukcja 10 kg**

Wiek **65 lat**

Wzrost **160 cm**

Obwód talii **100 cm**

Waga **72,5 kg**

Obwód bioder **120 cm**

Proszę po krótko przedstawić historię Pana(i) wagi / sposobu odżywiania?

**W młodości nigdy nie miałam problemów z wagą, moja waga zawsze utrzymywała się na poziomie 55-60 kg
Problemy z utrzymaniem wagi pojawiły się wraz z rozpoczęciem menopauzy.**

Czy w przeszłości korzystał(a) Pan(i) z pomocy dietetyk? (jeżeli tak, to z jakimi wynikami)

Rok temu byłam u dietetyka, schudłam 3 kg w ciągu miesiąca, po miesiącu zrezygnowałam, ponieważ nie odpowiadał mi smak potraw w diecie.

Czy w przeszłości stosował(a) Pan(i) specjalne diety odchudzające? (jeżeli tak, to z jakimi wynikami)

Pięć lata temu byłam na diecie Dukana, schudłam 8 kg w ciągu miesiąca, ale później przybrałam 10 kg w przeciągu 3 miesięcy

Czy ma Pan(i) stwierdzone alergie lub nietolerancje pokarmowe? (jeżeli tak, to jakie)

orzeszki ziemne

Czy choruje Pan(i) na którąkolwiek w niżej wymieniony chorób?

- stwierdzone zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia)
- nadciśnienie 120/95 mmHg**
- hipercholesterolemia, hiperlipidemia: cholesterol 205 mg, HDL 70 mg/dl, LDL 150 mg/dl**
- cukrzyca typu II
- tarczycza
- choroby woreczka żółciowego/ wątroby
- niewydolność nerek
- choroby nowotworowe
- zaburzenia wydzielania hormonów
- wszelkie inne choroby przewlekłe, proszę podać jakie

Czy w ostatnich sześciu miesiącach przeszedł/przeszła Pan(i) poważny zabieg operacyjny?

październik 2016: wycięcie woreczka żółciowego

Czy cierpi Pan(i) na dolegliwości zdrowotne wymienione poniżej?

- wzdęcia**
- zaparcia
- biegunki
- bóle brzucha
- częste przeziębienia
- wszelkie inne dolegliwości zdrowotne, proszę podać jakie

Czy przyjmuje Pan(i) jakiegokolwiek leki stałe? (jeżeli tak, proszę podać jakie)

Bisocard 5mg/ dzień

Czy pali Pan(i) papierosy? (jeżeli tak, proszę podać ile dziennie)

Tak, 10 szt./ dzień

DIETA

Proszę wymienić posiłki, które spożywa Pan(i) w ciągu dnia:

Godz.: **7:00** posiłek: **śniadanie: 2x kromka chleba z serkiem Almette, wędliną i warzywami**

Godz.: **13:00** posiłek: **II śniadanie: kanapka w pracy (2 kromki) z wędliną + czasem owoc – np. jabłko**

Godz.: **15:00** posiłek: **kawa z kawałkiem ciasta lub 2 – 3 ciasteczkami kruchymi**

Godz.: **17:00** posiłek: **obiad: kotlet mielony, ziemniaki, surówka lub spaghetti z mięsem i sosem z proszku**

Godz.: **20:00** posiłek: **kolacja: kromka chleba z Almette lub dwie parówki z kromką chleba**

Godz.:..... posiłek: **podjadanie słodczy (np. czekoladki) lub owoce – np. winogrona**

O której godzinie zazwyczaj Pan(i) wstaje? **6:30** / chodzi spać? **23:00**

NAPOJE

Czy pije Pan(i) kawę? **tak** **nie**

ile filiżanek dziennie wypija Pan(i)? **1/ dzień**

czy jest to: czarna kawa **kawa z mlekiem?**

czy sładzi Pan(i) kawę, jeżeli tak to czym i w jakiej ilości? **1 łyżeczka cukru białego**

Czy pije Pan(i) herbatę? **tak** **nie**

ile szklanek dziennie wypija Pan(i)? **2 - 3/ dzień**

jaka jest to herbata? **czarna** /owocowa /ziołowa /zielona /inna:

czy sładzi Pan(i) herbatę, jeżeli tak to czym i w jakiej ilości? **nie**

Czy pije Pan(i) wodę niegazowaną? **tak** **nie**

ile wody wypija Pan(i) w ciągu dnia? **2 szklanki/ dzień**

Czy pije Pan(i) słodkie napoje niegazowane? **tak** **nie**

ile takich napojów wypija Pan(i) w ciągu dnia? **około 0,5 l**

proszę podać przykładowe napoje: **soki owocowe z kartonu lub Nestli**

Czy pije Pan(i) napoje gazowane? **tak** **nie**

ile takich napojów wypija Pan(i) w ciągu dnia? **około 2 l w tygodniu**

proszę podać przykładowe napoje: **Coca Cola, Sprite**

Jak często pije Pan(i) alkohol? **raz w tygodniu, zazwyczaj w sobotni wieczór**

proszę podać jakiego rodzaju i jakich ilościach jest to alkohol: **pół butelki czerwonego słodkiego wina**

MIĘSO & RYBY

Jak często je Pan(i) drób? **3 razy w tygodniu**

czy jest to **kurczak** / indyk / kaczką / inny:

Pana(i) przykładowe dania z drobiem to: **smażona i panierowana pierś z kurczaka, pieczone udo**

Jak często je Pan(i) czerwone mięso? **2 razy w tygodniu**

czy jest to **wieprzowina** / wołowina /inne:

Pana(i) przykładowe dania z czerwonym mięsem to: **kotlet mielony lub schabowy, bitki wołowe**

Jak często je Pan(i) ryby? **raz w tygodniu**

jakie są to ryby? **dorsz lub sandacz, łosoś, tuńczyk z puszki**

Pana(i) przykładowe dania rybne: **smażona w mące ryba, pasta z wędzonej makreli**

W jaki sposób przygotowuje Pan(i) mięso i ryby? gotowanie / beztłuszczowe smażenie / **pieczenie** / **smażenie**

Jakiego tłuszczu używa Pan(i) do smarowania pieczywa? **masło** smażenia? **olej rzepakowy**

NABIAŁ & JAJA

Czy pije Pan(i) mleko? **tak** **nie** jeżeli tak to jakie: **0,5% 2% 3% inne:**

Jak często je Pan(i) nabiał? **3 razy w tygodniu**

przykładowy nabiał, który Pan(i) je to: **jogurt owocowy 150 g, serek wiejski, feta do sałatki**

Ile jaj je Pan(i) w ciągu tygodnia? **2 – 4 szt.**

w jakiej formie je Pan(i) jaja? **na miękko** /na twardo /**jajecznica** /inne: **omlet z warzywami**

OWOCE & WARZYWA

Jak często je Pan(i) owoce? **codziennie po 2 – 3 owoce**

przykładowe owoce, który Pan(i) je to: **jabłka, banany, kaki, winogrona**

Czy na obiad zawsze występują warzywa? **tak nie**

przykładowe formy warzywa na Pana(i) obiad to: **ogórek kiszony, mizeria, kupne surówki**

Jakich sosów używa Pan(i) do sałatek? **oliwa /jogurt /śmietana 18% /majonez**

Jak często je Pan(i) gotowane warzywa? **raz w tygodniu brokuły lub marchewkę z groszkiem z zasmażką**

PIECZYWO & KASZE

Jak często je Pan(i) pieczywo? **codziennie na śniadanie, w pracy i czasem na kolację**

jaki jest to pieczywo: **jasne /razowe /pełnoziarniste**

Jak często je Pan(i) ziemniaki? **5 razy w tygodniu** ile ziemniaków je Pan(i) na obiad? **3 – 4 średnich sztuk**

Jak często je Pan(i) makaron? **raz w tygodniu** ile makaronu je Pan(i) na obiad? **około 150 – 200 g**

jaki jest to makaron? **jasny /pełnoziarnisty /inny:**

Jak często je Pan(i) ryż? **raz na dwa tygodnie** ile ryżu je Pan(i) na obiad? **1/2 woreczka**

jaki jest to ryż? **biały /brązowy /inny: dziki**

Jak często je Pan(i) kaszę? **raz w miesiącu** ile kaszy je Pan(i) na obiad? **50 g**

jaka jest to kasza? **gryczana /jęczmienna /pęczak /kuskus /jaglana /inna:**

Jak często i jakich ilościach je Pan(i) słodczyce, ciasta? **5 razy w tygodniu, kawałek ciasta lub 2 – 3 ciasteczka**

przykładowe słodczyce które Pan(i) je to: **sernik lub ciasto drożdżowe, kruche ciasteczka z kremem**

Jak często i jakich ilościach je Pan(i) słone przekąski? **sporadycznie, podczas spotkań towarzyskich**

czy są to **chipsy /paluszki /krakersy /inne:**

Jak często i jakich ilościach je Pan(i) orzechy? **raz w miesiącu, puszka orzeszków**

czy są to orzechy **naturalne /solone /w chipsie /inne:**

SPOSÓB GOTOWANIA

Czy sam sobie Pan(i) gotuje/ przyrządza posiłki? **tak nie**

dla kogo Pan(i) gotuje? **tylko dla siebie /dla dwóch osób /dla rodziny**

Jak często je Pan(i) poza domem? **raz na trzy miesiące**

jakiego typu są to miejsca? **fast-foody (McDonald, pizzeria, kebab) /restauracje**

Produkty spożywcze lub potrawy, które bardzo lubi Pan(i):

Pomidory, paprykę, makaron

Coś słodkiego do kawy w pracy

Produkty spożywcze lub potrawy, których nie lubi Pan(i):

Gotowany szpinak (surowe liście w sałatkach mogą zjeść), oliwki, owoce morza, kasza gryczana

Czy weekendy znacznie różnią się w sposobie odżywiania? (jeżeli tak to w jaki sposób)

Wstaję później – około 9, śniadanie jem o 10 (jajecznica z dwóch jaj lub bułkę pszenną z wędliną i warzywami), obiad o 14 (dwudaniowy obiad), kolację o 18:00 (sałatkę z tuńczyka z kukurydzą i serem żółtym), wieczorem zazwyczaj czekoladki lub wafelki podczas oglądania TV

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jaką pracę wykonuje Pan(i)? **siedzącą fizyczną mieszaną student nie pracuję**

w jakich godzinach Pan(i) pracuje? **8 – 16**

Jak spędza Pan(i) czas po pracy? **obowiązki domowe, załatwianie spraw na mieście, fitness**

Jak wyglądają Pana(i) weekendy? **aktywny wypoczynek /siedzący wypoczynek**

Jak często uprawia Pan(i) sport? **dwa razy w tygodniu: środa godz. 18:00, piątek godz. 20:00**

jaki to sport? **zajęcia fitness: środa – wzmacniające, piątek – zumba**

jak długo trwa Pana(i) trening? **60 min**

jakiej intensywności jest Pan(i) trening? **średniej**

Jak często chodzi Pan(i) na pieszo? **codziennie z psem - trzy raz w ciągu dnia**

jak długo zazwyczaj Pana(i) chodzi na pieszo? **15 – 20 minut, w weekend: 2 x 15 min. + 1 x 45 min.**

jak szybko zazwyczaj Pan(i) chodzi? **spokojny spacer**