

Enquesta sobrepès. Perdre pes. Canviar d'hàbits

Què pensa del seu pes actual?

.....

Per què vol perdre pes?

.....

Què pensa fer per aconseguir el seu propòsit de canvi d'hàbits?

.....

Ha intentat en alguna ocasió fer dieta i ha perdut pes?

.....

Si ha perdut, l'ha tornat a recuperar?

.....

Com creu que serà la seva salut i hàbits d'aquí a un any?

.....

Quines raons té per canviar d'hàbits?

.....

.....

Quines raons té per continuar igual?

.....

.....

Les seves preferències:

1. A l'hora de menjar?

- Brioixeria, dolços...
- Refrescos, begudes de cola,...
- Begudes amb alcohol...
- Li agrada la fruita...
- El formatge/embotits
- Menja pa en excés ...
- Primers plats abundants...

2. A l'hora de cuinar?

- Acostuma a fer guisats, fregits, arrebossats, escudelles...
- Acostuma a arrebossar o fregir el peix/carn ...
- Consumeix plats precuinats/processat: Lasanya, croquetes, hamburgueses...

3. Altres hàbits:

- Pica fora d'hores...
- Fa algun tipus d'activitat física?
- Acostuma a menjar fora de casa?
- Acostuma a demanar menjar a domicili?

Si ha pres la decisió:

Per conèixer els seus hàbits alimentaris ha de **fer un registre en el qual apuntarà tot el que vagi menjant:**

Un dia entre setmana:

Esmorzar:

Mig matí:

Dinar:

Berenar:

Sopar:

Ressopó:

Picoteig:

Un dia festiu:

Esmorzar:

Mig matí:

Dinar:

Berenar:

Sopar:

Ressopó:

Picoteig:

Té alguna idea que pugui ajudar-lo a canviar d'hàbits?

.....