

Sondaj cu privire la excesul de greutate. Pierderea în greutate. Schimbarea obiceiurilor

Ce părere aveți cu privire la greutatea dvs. actuală?

.....

¿De ce doriți să slăbiți?

.....

Ce aveți de gând să faceți pentru a vă atinge scopul de a reuși să vă schimbați obiceiurile?

.....

Ați încercat vreodată să țineți regim și ați reușit să slăbiți?

.....

În cazul în care ați slăbit, v-ați recuperat din nou greutatea?

.....

Cum credeți că va fi sănătatea dvs. și cum credeți că vor fi obiceiurile dvs. peste un an?

.....

Din ce motive doriți să vă schimbați obiceiurile?

.....

.....

Din ce motive doriți să continuați la fel ca până acum?

.....

.....

Preferințele dvs.:

1. La ora mesei?

- Produsele de patiserie, dulciurile....
- Băuturile răcoritoare, băuturile cu cola, ...
- Băuturile cu alcool...
- Vă plac fructele...
- Brânza/ mezelurile
- Mâncăți prea multă pâine ...
- Primele feluri de mâncare abundente...

2. Atunci când gătiți?

- De obicei pregătiți tocănițe, mâncăruri cu prăjeli, mâncăruri date prin pesmet ...
- Obișnuiți să dați prin pesmet sau să prăjiți peștele/ carnea ...
- Consumați mâncăruri pregătite/ procesate: lasagna, crochete, hamburgeri ...

3. Alte obiceiuri:

- Mâncăți între mese ...
- Realizați vreun tip de activitate fizică?
- Obișnuiți să mâncați în afara casei?
- Obișnuiți să comandați mâncare acasă?

În cazul în care ați luat această decizie:

Pentru a vă cunoaște obiceiurile alimentare, **trebuie să efectuați o înregistrare în care să notați tot ceea ce mâncați:**

Într-o zi din timpul săptămânii:

Micul dejun:

La jumătatea dimineții:

La prânz:

Gustarea de după - amiaza:

Cina:

O a doua cină:

Ciuguleală:

Într-o zi liberă:

Micul dejun:

La jumătatea dimineții:

La prânz:

Gustarea de după - amiaza:

Cina:

O a doua cină:

Ciuguleală:

Aveți vreo idee cu privire la ce anume v-ar putea ajuta să vă schimbați obiceiurile?

.....