



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

超重、减肥和改变习惯的调查问卷

您对当前体重的看法？

.....

为什么想要减重？

.....

计划采取哪些行动实现减重目标？

.....

您是否曾通过节食成功减重？

.....

若曾减重，是否出现体重反弹？

.....

您认为一年后自己的健康状况和生活习惯会是怎样的？

.....

是什么原因促使您改变生活习惯？

.....

.....

您维持现状的原因是？

.....

.....

您的饮食偏好：

1. 进食偏好

糕点/甜食

碳酸饮料

酒精饮品

喜爱水果

奶酪/腌肉制品

过量吃面包

主餐份量过大

2. 烹饪方式

常采用炖/煎/炸/烩等重油烹饪

肉类/鱼类多以油炸/裹粉油炸方式处理

经常食用预制加工食品（比如千层面、炸肉饼、汉堡等）

3. 其它习惯

非正餐时间吃零食

是否保持运动

是否经常外食

是否常点外卖

知如果您已经做好减重的决定：

为准确评估您的饮食习惯，请详细记录日常内所有的饮食摄入：

工作日：

早餐：.....

上午加餐：.....

午餐：.....

下午茶：.....

晚餐：.....

夜宵：.....

零食：.....

休息日：

早餐：.....

上午加餐：.....

午餐：.....

下午茶：.....

晚餐：.....

夜宵：.....

零食：.....

您有想到哪些有助于自己改变习惯的方法吗？

.....