

Encuesta sobrepeso

Perder peso

¿Qué piensa de su peso actual?

.....

¿Por qué quiere perder peso?

.....

¿Qué piensa hacer para conseguir su propósito?

.....

¿Ha intentado en alguna ocasión hacer dieta y ha perdido peso?

.....

¿Cómo cree que será su imagen de aquí a un año?

.....

¿Qué razones tiene para perder peso?

.....

.....

.....

.....

¿Qué razones tiene para seguir igual?

.....

.....

.....

.....

¿Sus preferencias...

1. A la hora de comer?

Bollería, dulces....

Refrescos, colas...

Bebidas con alcohol...

Le gusta la fruta...

El queso....

Come pan en exceso...

Le gustan los primeros platos abundantes...

2. A la hora de cocinar?

Suele hacer guisos, fritos, rebozados, cocidos...

Suele rebozar o freír el pescado ...

Pica fuera de horas...

¿Hace algún tipo de ejercicio?

.....

Si ha tomado la decisión

Para conocer sus hábitos alimenticios ha de hacer un registro en el que apuntará todo lo que va comiendo:

Un día entre semana:

Desayuno:

Media mañana:.....

Comida:.....

Merienda:

Cena:

Un día festivo:

Desayuno:

Media mañana:.....

Comida:.....

Merienda:

Cena:

¿Tiene alguna idea que pueda ayudarle a bajar peso?

.....