

Enquesta sobrepès

Perdre pes

Què pensa del seu pes actual?

.....

Per què vol perdre pes?

.....

Què pensa fer per aconseguir el seu propòsit?

.....

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

.....

Com creu que serà la seva imatge d'aquí a un any?

.....

Quines raons té per perdre pes?

.....

.....

.....

.....

Quines raons té per continuar igual?

.....

.....

.....

.....

Les seves preferències...

1. A l'hora de menjar?

- Brioxeria, dolços....
- Refrescos, coles,...
- Begudes amb alcohol...
- Li agrada la fruita...

El formatge

Menja pa en excés ...

Li agraden els primers plats abundants...

2. A l'hora de cuinar?

Acostuma a fer guisats, fregits, arrebossats, escudelles...

Acostuma a arrebossar o fregir el peix ...

Pica fora d'hores...

Fa algun tipus d'exercici?

.....

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:

Un dia festiu:

Esmorzar:

Mig matí:.....

Dinar:

Berenar:

Sopar:

Té alguna idea que pugui ajudar-lo a baixar pes?

.....