



KARTA WYWIADU DIETETYCZNEGO

Kompleksowy kwestionariusz pacjenta niezbędny do przygotowania indywidualnego planu żywieniowego

Szanowny Pacjencie, dokładne uzupełnienie poniższego formularza pozwoli na precyzyjne określenie Twojego zapotrzebowania energetycznego, uwzględnienie stanu zdrowia, specyfiki pracy oraz preferencji smakowych podczas układania spersonalizowanego jadłospisu.

1. DANE PODSTAWOWE I ANTROPOMETRYCZNE

Imię i Nazwisko:

Wiek:

Płeć:

☐ Kobieta

☐ Mężczyzna

Aktualna Waga (kg):

Wzrost (cm):

Docelowa masa ciała (kg):

Dane kontaktowe (Telefon / E-mail):

2. TRYB ŻYCIA ORAZ SPECYFIKA PRACY

Rodzaj i charakter wykonywanej pracy (Jaka praca?):

☐ Siedząca (biurowa, za kierownicą, stojąca statyczna)

☐ Mieszana (lekki ruch, chodzenie w trakcie dnia)

☐ Fizyczna / Bardzo ciężka fizyczna

Ogólny tryb życia i aktywność fizyczna (poza pracą):

☐ Niski (głównie odpoczynek siedzący, brak dodatkowego ruchu)

☐ Umiarkowany (regularne spacer, rekreacyjny rower, zakupy pieszo)

☐ Wysoki (regularne treningi 2-4 razy w tygodniu, sport)

Średnia liczba godzin snu na dobę:

Poziom stresu codziennego:

☐ Niski ☐ Umiarkowany ☐ Bardzo wysoki

3. STAN ZDROWIA, CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI

Zdiagnozowane choroby przewlekłe oraz dolegliwości zdrowotne (np. tarczyca, insulinooporność, refluks, SIBO, alergie):

Przyjmowane na stałe leki, preparaty bez recepty oraz suplementy diety:

Dolegliwości z układu pokarmowego (np. wzdęcia, zaparcia, zgaga, bóle brzucha po posiłkach):

4. PREFERENCJE ŻYWIENIOWE I ORGANIZACJA DNIA

Preferowana liczba posiłków w ciągu dnia:

Ilość wypijanej czystej wody dziennie (w litrach):

Produkty i potrawy, których kategorycznie NIE LUBISZ lub chcesz wykluczyć:

Produkty i potrawy, które SZCZEGÓLNIE LUBISZ i chcesz uwzględnić w diecie:

Dziękujemy za zaufanie i rzetelne wypełnienie karty wywiadu.
Atrium Ukojenia — Spersonalizowane podejście do Twojego zdrowia i dobrostanu.