



Paola Prandini

— NUTRIZIONISTA —

alimenta l'equilibrio

DATA:
CENTRO:

COGNOME:

NOME:

ANNI: **DATA DI NASCITA:**

INDIRIZZO:

CODICE FISCALE:

RECAPITO TELEFONICO ED E-MAIL:

USA WHATSAPP: SI NO USA FACEBOOK: SI NO USA INSTAGRAM: SI NO ALTRO:

MOTIVO VISITA:

HA SEGUITO ALTRE DIETE?

DA SOLO O CON UN COLLEGA?

PATOLOGIE PREGRESSE O IN ATTO?

ALLERGIE?

INTOLLERANZE DIAGNOSTICATE:

TERAPIA FARMACOLOGICA:

PRODOTTI ERBORISTICI:

INTEGRATORI:

CICLO: presente – regolare – irregolare – prima mestruazione

GRAVIDANZA: kg –complicanze (gestosi – diabete)

STORIA PONDERALE:(QUANDO HA COMINCIATO A GUARDARE LA BILANCIA PERCHE' PESAVA TROPPO O TROPPO POCO)

HA MAI AVUTO GASTROENTERITI (VOMITO E DIARREA DOVUTI AD INTOSSICAZIONI ALIMENTARI)? SE SI, QUANDO?

ALVO: stitico – diarroico – alterno – regolare

METEORISMO ECCESSIVO DOPO AVER MANGIATO PANE, PASTA, PIZZA:

HA PRURITO RETTALE:

DI CHE COLORE SONO LE SUE FECI?

FUMO: QUANTE SIGARETTE?

ALCOL: QUANTO?

SONNO: regolare- interrotto- ristoratore-insufficiente

DOVE MANGIA ABITUALMENTE?

CON CHI MANGIA ABITUALMENTE?

A CHE ORA MANGIA ABITUALMENTE?

QUANTO CI METTE A MANGIARE?

CHI FA LA SPESA IN FAMIGLIA?

DOVE FATE LA SPESA ABITUALMENTE?

CHI CUCINA?

LE PIACE CUCINARE?

LA FAMIGLIA SUPPORTA IL PERCORSO DEL PIANO ALIMENTARE?

ASSUME CAFFE'? QUANTI AL GIORNO? QUANTO ZUCCHERO?

ATTIVITA' LAVORATIVA: ufficio – turnista – turni di notte – attività di fatica

ORARI DI LAVORO:

RIESCE A PORTARSI IL CIBO DA CASA PER PRANZARE?

ATTIVITA' FISICA:

ATTIVITA' SPORTIVA: frequenza – durata – intensità – orario

DA 1 A 10 IN GENERALE COME SI SENTE (1=male, 10=bene)?

ANAMNESI FAMILIARE: (malattie importanti in famiglia)

ALIMENTI GRADITI E NON GRADITI: (compilare con un SI o con un NO o NON SO; se la risposta è NO specificare per quali tipologie di alimenti, es CARNE: NO carne di maiale)

YOGURT GRECO:

YOGURT BIANCO:

CEREALI PRIMA COLAZIONE:

FETTE BISCOTTATE:

FETTE WASA, GALLETTE (RISO, MAIS, GRANO SARACENO,ETC):

MARMELLATE, MIELE:

GRADIREBBE UNA COLAZIONE SALATA?:

BEVANDE VEGETALI (alla mandorla, riso..)

FRUTTA:

VERDURA:

ZUPPE, MINISTRONI, VELLUTATE:

CARNE:

PESCE:

LEGUMI (fagioli, lenticchie, piselli, ceci):

FRUTTA SECCA:

UOVA:

FORMAGGI:

LATTE VACCINO:

POLENTA:

RISO:

PASTA INTEGRALE:

GRANO SARACENO:

QUINOA, MIGLIO, AMARANTO:

ORZO:

FARRO:

KAMUT:

QUANTA ACQUA BEVE AL GIORNO:

GRADISCE GLI SPUNTINI E LE MERENDE?:

IL PIATTO DI PASTA/RISO/ETC LO PREFERISCE A PRANZO O A CENA?:

EVENTUALI COMMENTI OD OSSERVAZIONI:

SPAZIO RISERVATO ALLA NUTRIZIONISTA

ANALISI:

ALTEZZA:

PESO:

BMI:

METABOLISMO BASALE:

DATA	PESO	CIRCONFERENZA	BIA	ΔP	FFM	FM
-------------	-------------	----------------------	------------	------------------------------	------------	-----------

Vita

Fianchi

Coscia

Polso

Vita

Fianchi

Coscia

Vita

Fianchi

Coscia

Vita

Fianchi

Coscia

Vita

Fianchi

Coscia

Vita

Fianchi

Coscia

Vita

Fianchi

Coscia

Vita

Fianchi

Coscia

Vita

Fianchi

Coscia

Vita

Fianchi

Coscia
