

Meno a priezvisko	
Vek	
Výška	
Váha	
Akú hmotnosť by ste chceli dosiahnuť?	
Máte pri nastavení diéty pevnú vôľu?	
Aký druh diéty ste držali a koľko kg ste schudli?	
Obvod pása (v cm)	
Obvod bokov (v cm)	
Obezita v rodine? (áno – nie)	
Koľko krát denne jete? (len hlavné jedlá nie „uďobávanie“ jedla)	
Koľko tekutín denne vypijete? (počítajte iba čistú vodu, minerálky, nesladený čaj, ovocné šťavy)	
Koľko porcií ovocia denne zjete? (1 porcia = 1 jablko, broskyňa, za hrst' malého ovocia, napr.. rýbezle, borievky, jahody a pod.)	
Koľko porcií zeleniny denne zjete? (1 porcia = 1 paradajka, paprika, mrkva, za hrst' šalátu, hrášku a pod.)	
Koľko krát týždenne konzumujete mäso?	
Akému mäsu dávate prednosť?	
Koľko krát týždenne konzumujete údeniny?	
Akému pečivu dávate prednosť?	
Ako si pripravujete mäso? (myslí sa spôsob prípravy – varenie, dusenie, vyprážanie, pečenie, grilovanie)	
Kedy večer naposledy jete?	
Akým prílohám dávate prednosť?	
Aké sú Vaše preferované potraviny?	
Aké potraviny „nemusíte“ (odmietate)?	
Aký je štýl Vášho zamestnania? (myslí sa tým, či prevažne sedíte, alebo sa prevažne pohybujete). Na doplnenie je vhodné uviesť fyzickú náročnosť povolania (ľahká, stredná, ťažká)	

Kedy chodíte spávať?	
Koľko hodín týždenne venujete cielenému pohybu? (myslia sa prevažne aeróbne aktivity) Uveďte prosím akému. (uvádzajte iba pohyb pri ktorom sa zadýchate a poriadne spotíte, nie presun z auta do obchodu)	
Máte nejaké alergie? (potravinové, iné)	
Užívate výživové doplnky? (ak áno – aké?)	
Kedy ráno vstávate? Raňajkujete ? Ak áno kedy cca po rannom vsávaní?	
Trpíte nejakými ochoreniami?	
Ako veľmi ste ochotná/ý zmeniť svoj jedálniček a prispôbiť sa novému stravovaniu? (áno veľmi, možno, neviem)	
Ak ste sa doteraz nevenovali cielenému pohybu, ste ochotná/ý začať cvičiť a tvrdo na sebe pracovať? (áno, možno, nie)	
Preferujete rýchlejší, ale o dosť náročnejší proces chudnutia (ak to bude trvať kratšie a bude to i lacnejšie)?	
Alebo preferujete chudnutie, pri ktorom ho veľmi vnímať nebudete (ale bude trvať dlhšie a bude to i drahšie)?	
Preferujete viac potraviny sladké? Alebo slané.	