****

**RENKLİ DİYET BESLENME VE DİYET DEĞERLENDİRME FORMU Tarih:**

|  |
| --- |
| **Kişisel Bilgiler:** |
| Ad- Soyad | : |  | Medeni Durum | : |  |
| Cinsiyet | : |  | Meslek | : |  |
| Doğum Tarihi | : |  | E-Posta | : |  |
| Kilo | : |  | Cep No | : |  |
| Boy | : |  | Şehir/Ülke | : |  |

Bize nasıl ulaştınız?

(Örnek: instagram, facebook, arkadaş tavsiyesi, google, …)

Sosyal medya hesaplarınız:

Birlikte başlayacağımız diyete olan motivasyonunuzu puanlarsanız eğer 10 üzerinden kaç olur?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **TANISI KONULMUŞ HASTALIĞINIZ:**  |  | **BİRİNCİ DERECE AKRABANIZDA KRONİK HASTALIK:** |
|  | Yok |  |  | Yok |  |
|  | Var: |   |  | Var: |   |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **DÜZENLİ KULLANDIĞINIZ İLAÇ(LAR):** |  |  |
|  | Yok |  |  |  |  |
|  | Var: |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **GEÇİRDİĞİNİZ İŞLEM/AMELİYAT** |  | **BESİN ALERJİSİ(LERİ):** |
|  | Yok |  |  | Yok |  |
|  | Var: |   |  | Var: |   |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **İDRAR SÖKTÜRÜCÜ/LAKSATİF/ZAYIFLAMA İLACI/KUSMA ÖYKÜSÜ:** |
|  | Yok |  |  |  |  |
|  | Var: |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  **GÜNLÜK UYKU DÜZENİNİZ:** |  | **REGL DÜZENİNİZ (sadece bayanlar için) :** |
|  | Yok |  |  | Yok |  |
|  | Var: |   |  | Var: |   |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **SİNDİRİM SİSTEMİ:** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **DÜZENLİ TUVALET ALIŞKANLIĞINIZ :** |  |  |
|  | Yok |  |  |  |  |
|  | Var: |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **SİNDİRİM SİSTEMİ PROBLEMİNİZ : (KABIZLIK, İSHAL, ÜLSER, REFLÜ, BULANTI, YUTMA GÜÇLÜĞÜ)** |
|  | Yok |  |  |  |  |
|  | Var: |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **YEDİĞİNİZDE MİDENİZE RAHATSIZLIK VEREN BİR YİYECEK VEYA İÇECEK VAR MI?** |
|  | Yok |  |  |  |  |
|  | Var: |   |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ALIŞKANLIKLARINIZ:** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ÖĞÜN DÜZENİ** | Yok | Var |   |
|  | **ATLANAN ÖĞÜN** | Yok | Var |   |
|  | **ARA ÖĞÜN ALIŞKANLIĞI** | Yok | Var |   |
|  | **ATIŞTIRMA ALIŞKANLIĞI** | Yok | Var |   |
|  | **VAZGEÇİLMEZ BESİN** | Yok | Var |   |
|  | **TÜKETMEDİĞİNİZ BESİN** | Yok | Var |   |
|  | **DIŞARIDA YEMEK YEME ALIŞKANLIĞI** | Yok | Var |   |
|  | **HIZLI YEMEK YEME ALIŞKANLIĞI** | Yok | Var |   |
|  | **GECE YEME ALIŞKANLIĞI** | Yok | Var |  |
|  | **PSİKOLOJİK DURUMUNUZ BESLENMENİZİ ETKİLER Mİ?** | Hayır | Evet |   |
|  | **ÇİĞNEME SÜRENİZ** | Hızlı | Yavaş |   |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **GÜNLÜK TÜKETİM MİKTARINIZ:** |
|  |  |  |  |  |
| Su | : |   |  |
|  | Çay/Kahve | : |   |  |
|  | Maden Suyu | : |   |  |
|  | Asitli İçecekler | : |   |  |
|  | Şeker | : |   |  |
|  | Tatlandırıcı | : |   |  |
|  | Sigara | : |   |  |
|  | Alkol | : |   |  |

|  |
| --- |
| **KİLO ALMA/VERME ÖYKÜNÜZ:** |
|  |  |  |  |  |
| Ne Zaman Kilo Almaya/Vermeye Başladınız? | : |   |  |
| Şu Ana Kadar Görülen En Yüksek / En Düşük Kilonuz? | : |   |  |
| Kilo Alma / Verme Sebebiniz Sizce Nedir?  | : |   |  |
| Daha Önce Uygulanan Diyet Programı / Süresi / Sonuç ? | : |   |  |
| Kilo Geri Alındıysa / Verildiyse Kaç Kilo ? | : |   |  |
| Hedeflediğiniz kilo nedir? | : |   |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **FİZİKSEL AKTİVİTE ÖYKÜNÜZ:** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Düzenli Olarak Yaptığınız Bir Fiziksel Aktivite Var Mı? Sıklığı Nedir? |
|  | Yok |  |  |  |  |
|  | Var |  |   |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel Bir Sağlık Sorununuz Var mı ? |
|  | Yok |  |  |  |  |
|  | Var |  |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |

**DİYET YAPARKEN SİZİ EN ÇOK MOTİVE EDEN ŞEY NEDİR?**

# DİYETTE EN ÇOK ÖZLEYECEĞİNİZİ DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ YİYECEK(LER) NEDİR?

# GENEL BİR GÜNÜNÜZÜ ANLATAN BESLENME GÜNLÜĞÜNÜZÜ SAATLERİYLE BİRLİKTE YAZAR MISINIZ ?

Biri hafta sonu olmak üzere son 24 saat içinde tükettiğiniz besinleri miktarları ile belirtiniz. Örneğin; 2 kibrit kutusu beyaz peynir 6 yemek kaşığı taze fasulye, 3 köfte kadar et, 1 kase çorba gibi )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | HAFTA İÇİ | HAFTA SONU |
| SABAHSAAT: |  |  |
| KUŞLUKSAAT: |  |  |
| ÖĞLESAAT: |  |  |
| İKİNDİSAAT: |  |  |
| AKŞAMSAAT: |  |  |
| GECESAAT: |  |  |

**YUKARIDAKİ BİLGİLER DIŞINDA BELİRTMEK İSTEDİĞİNİZ HERHANGİ BİR ŞEY VARSA LÜTFEN BELİRTİNİZ:**