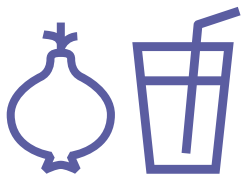




# juiZ~S

## *Food & Fit Check*

Intakelijst Orthomoleculair Voeding & Lifestyle advies



## Persoonlijke Gegevens

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoonnummer

Email adres

Lengte:

Gewicht:

Geboortedatum:

Bloedgroep:

Beroep:

Beroep: staand/zittend\*

Werkdruk: hoog/gemiddeld/laag\*

Gezinssituatie:

\* doorhalen wat niet van toepassing is

1

## Food Diary Opdracht

Schrijf voor 1 dag precies op wat u eet en drinkt:

- 1) Alles voor een standaard doordeweekse dag
- 2) Alles voor een standaard weekend dag

Graag ook de tijdstippen en de hoeveelheden erbij zitten en vooral eerlijk zijn en niets vergeten (dus ook tussendoortjes, snoep, frisdrank, alcohol, fruit etc.)

2

## Vragenlijst Food

- 1) Had u toen u kind was voor bepaalde voeding enorme afkeer of juist voorkeur?
- 2) Hoeveel drinkt u totaal per dag? Hoeveel is er van water (kruidenthee)?
- 3) Drinkt u koffie? Zo ja, hoeveel kopjes per dag?
- 4) Drinkt u alcohol? Zo ja, wat & hoeveel per week? Kunt u er goed tegen?
- 5) Kookt u dagelijks?
- 6) Wat voor soort voedsel koopt u gewoonlijk? Het goedkoopste vs. biologisch
- 7) In wat voor bakproduct bereidt u uw eten? (denk aan margarine/vloeibaar bakproduct/olijf olie/kosvet/roomboter
- 8) Hoe valt het eten?
- 9) Kunt u gemakkelijk een maaltijd overslaan?
- 10) Hoe zijn uw eetgewoonten? (veel eten/ snel eten/ drinken tijdens het eten/ alles door elkaar eten/ emo eten?

## Vragenlijst Fit

- 1) Welk rapportcijfer zou u uw eigen gezondheid geven? Waarom?
- 2) Welk rapportcijfer zou u uw energie niveau geven? Waarom?
- 3) Sport u? Wat? Hoe vaak sport u per week?
- 4) Hoeveel uren slaapt u per nacht?
- 5) Slaapt u goed? Wordt u uitgerust wakker?
- 6) Heeft u last van stress?
- 7) Hoe snel of langzaam herstelt u nadat u ziek bent geweest?
- 8) Hoe is de conditie van uw huid, haren en nagels?
- 9) Gebruikt u medicijnen? Welke? Sinds wanneer?
- 10) Hoe is de stoelgang?
- 11) Hoe vaak moet u per dag naar de W.C. om te poepen?