



## VPRAŠALNIK ZA OCENO VSAKODNEVNE PREHRANE IN POTREB PO ENERGIJI

### 1. Osebni podatki

- ime in priimek:
- spol:
- starost:
- višina:
- teža:

### 2. Kakšen je vaš cilj?

- želim shujšati za: \_\_\_\_ kg
- svoj cilj želim doseči: \_\_\_\_\_ (napišite v kolikšnem času)

### 3. Nekaj vaših prehranjevalnih navad:

- Vaša najljubša živila:
- Živila, ki jih ne marate:
- Živila, ki jih zelo pogosto uživata:
- Živila, ki jih ne bi želeli izključiti iz prehrane:



# Malinca Zdravo hujšanje - svetovanje in priprava jedilnika



## 4. Kako skrbite za svojo telesno aktivnost? Kolikokrat tedensko ste aktivni?

Pod telesne aktivnosti se šteje telovadba, delo na vrtu, sprehod, vožnja s kolesom ... Opredelite koliko časa porabite za telesne aktivnosti.

## 5. Tridnevni prehranski dnevnik

Napišite vrsto hrane in točne količine, ki jo zaužijete v enem dnevu. Označite tudi, če ste izpustili kakšen obrok oz. pripišete kakšne opombe.

1. dan	Ura	Kaj?	Koliko?
Zajtrk			
Dopoldanska malica			
Kosilo			
Popoldanska malica			
Večerja			
Prigrizki			
2. dan	Ura	Kaj?	Koliko?
Zajtrk			
Dopoldanska malica			
Kosilo			
Popoldanska malica			
Večerja			
Prigrizki			



# Malinca Zdravo hujšanje - svetovanje in priprava jedilnika



3. dan	Ura	Kaj?	Koliko?
Zajtrk			
Dopoldanska malica			
Kosilo			
Popoldanska malica			
Večerja			
Prigrizki			

## 6. Tekočine

Napišite vrsto tekočine in točne količine, ki jo zaužijete v enem dnevu. Lahko zapišete tudi pripombe.

	Koliko?	Vrsta tekočine
Voda		-
Tekočina (sok, čaj, mleko)		

## 7. Opombe

Zapišite morebitne opombe.



## Malinca Zdravo hujšanje - svetovanje in priprava jedilnika



V želji, da vam pripravimo čim bolj kakovostne nasvete in jedilnik prosimo, da ste pri pisanju odgovorov čim bolj iskreni in natančni. Vse kar napišete v vprašalniku nam bo pomagalo pri oceni vaših prehranjevalnih navad in pripravi nasvetov ter jedilnika.

Z izpolnjevanjem jedilnika lahko tudi sami vidite, kakšne so trenutno vaše prehranjevalne navade. Nutricionistka vam po lahko pomagala razjasniti, kje so "napake" in kako jih odpraviti oz. vam bo podala nasvete in rešitve, kako doseči želeni cilj.

Zdravje je največje bogastvo človeka in se je za to vredno truditi. Proces hujšanja je včasih težek in naporen, zato se morate zavedati, da je za doseganje rezultatov potrebno vaše 100% sodelovanje in maksimalen trud. Mi vam bomo dali nasvete in rešitve, kako doseči cilj ter vas bom na tej poti spodbujali in motivirali. Na vas pa je da cilj s trudom dosežete.

V kolikor imate kakšno dodatno vprašanje lahko nas kontaktirate na [info@malinca.si](mailto:info@malinca.si).

Z veseljem vam bomo pomagali.

Malinca nutricionistka

