

ANAMNESE PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO PERSONALIZADO EQUILÍBRIO & SABOR

Olá! Seja bem-vindo ao nosso Programa de Emagrecimento Personalizado Equilíbrio & Sabor. Ele foi criado porque cada pessoa tem uma necessidade energética, suas preferências e atividades e nós queremos que cada um tenha o seu resultado esperado. Por favor, responda abaixo as seguintes perguntas:

- 1- Nome completo:
- 2- Data de nascimento:
- 3- Peso atual:
- 4- Altura:
- 5- Pratica atividade física? Se sim, quantas vezes por semana e por quanto tempo?

- 6- Qual o horário de sua atividade física?

- 7- Se não pratica atividade física, você teria tempo para caminhadas diárias?

- 8- Toma algum suplemento? Se sim, quais?

- 9- Possui alguma patologia? (hipertensão, diabetes, cardiopatias, etc)

- 10- Toma algum remédio? Se sim, quais?

- 11- Você possui alguma alergia alimentar? Se sim, cite-os.

- 12- Quais os alimentos que você mais gosta?

- 13- Quais os alimentos que você não gosta?

- 14- Observações (registre aqui qualquer observação que achar importante que nossa Nutricionista saiba):

- 15- Quantos quilos você quer emagrecer? Em quanto tempo? (estas perguntas são necessárias para que nossa nutricionista consiga montar um kit que seja adequado à sua necessidade e que te ajude a começar essa grande mudança em sua vida).

- 16- Para quantos dias você gostaria de seu programa?