

Elektronický dotazník – úvodní strana

Příjmení a jméno:
Týden po porodu:
Zaměstnání:
Léčím se s:
Užívám doplňky výživy, vitamíny apod. - rozepsat název (včetně síly, případně lékové formy), výrobce, jak užíváte (dávkování), jak dlouho užíváte:
Výška (cm):
Aktuální hmotnost (kg):
Celkový tuk (%):
Klidový energetický výdej – měřený (kcal):
Klidový energetický výdej – měřený (kJ):
Klidový energetický výdej – predikce (kcal):

Elektronický dotazník – část k zaznamenávání potravy

Den v týdnu:				Datum:			
Cinnost	Trvání (hod:min)	Potravina, jídlo, tekutiny	mmozství (porce, ks, g, ml)	Cinnost	Trvání (hod:min)	Potravina, jídlo, tekutiny	mmozství (porce, ks, g, ml)
Spánek		Sa		Spánek		Sa	
Hygiena				Hygiena			
Příprava jídla				Příprava jídla			
Konzumace jídla				Konzumace jídla			
Úklid (obecně/druh)		Sv		Úklid (obecně/druh)		Sv	
Zaměstnání (druh práce)				Zaměstnání (druh práce)			
Doprava (řízení/vezení se)				Doprava (řízení/vezení se)			
Odpočinek		O		Odpočinek		O	
Návštěva				Návštěva			
Mytí nádobí				Mytí nádobí			
Sport (druh)				Sport (druh)			
Úřady/Lékař				Úřady/Lékař			
Sledování TV				Sledování TV			
Práce na počítači		Sv		Práce na počítači		Sv	
Pohlavní styk				Pohlavní styk			
Čtení				Čtení			
Nákup		Ve		Nákup		Ve	
Procházka/venčení psa				Procházka/venčení psa			
Kojení				Kojení			
Péče o dítě				Péče o dítě			
Jiné (druh)				Jiné (druh)			

Celkem: 24 hodin (1440 minut)

Sa- snídaně
Sv- svačina
O- oběd
Ve- večere

Celkem: 24 hodin (1440 minut)

Sa- snídaně
Sv- svačina
O- oběd
Ve- večere