|  |  |
| --- | --- |
| **Persoonsgegevens** | |
| Naam |  |
| Adres |  |
| Postcode en woonplaats |  |
| Telefoonnummer |  |
| Mobiel nummer |  |
| E-mailadres |  |
| Geboortedatum |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Meetgegevens** | |
| Leeftijd |  |
| Lengte |  |
| ***Gewicht*** | ***Invullen door Lorraine*** |
| ***BMI*** |  |
| ***Vet%*** |  |
| ***Spier%*** |  |
| ***Middelomtrek*** |  |
| ***Visceraal vet*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Motivatie** | | | |
| Wat is je hulpvraag |  | | |
| Heb je al eerder iets gedaan aan je eet- en leefstijl | Ja | Nee |  |
| Wat waren de resultaten |  | | |
| Wat is de reden van je hulpvraag |  | | |
| Wat is je doelstelling  (SMART) |  | | |
| Hoe wil je dat bereiken |  | | |
| Wat heb je ervoor over |  | | |
| Welke termijn wil je daarvoor  uittrekken |  | | |
| Wat verwacht je van mij |  | | |
| Hoe is je motivatie (1-10) |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Medisch** | | | |
| Huisarts |  | | |
| Specialist |  | | |
| Therapeut |  | | |
| Zorgverzekering |  | | |
| Ziekte/aandoeningen | Ja | Nee |  |
| − Welke |  | | |
| − Hoe lang |  | | |
| − Hoeveel hinder |  | | |
| Medicijnen | Ja | Nee |  |
| − Welke |  | | |
| − Waarvoor |  | | |
| − Hoe lang |  | | |
| Allergie/voedingsallergie | Ja | Nee |  |
| - Waarvoor |  | | |
| **Leefsituatie** | | | |
| Burgerlijke staat |  | | |
| Kinderen |  | | |
| Welk beroep heb je |  | | |
| Hoeveel uur per week |  | | |
| Hoeveel dagen per week |  | | |
| Regelmatig/onregelmatig |  | | |
| Staand/zittend/bewegend |  | | |
| Stressvol | Ja | Nee |  |
| Aanvullende informatie |  | | |
| Studie | Ja | Nee |  |
| - Welke studie |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Leefstijl** | | | |
| Beweging | Ja | Nee |  |
| − Wat doe je |  | | |
| − Hoeveel per dag |  | | |
| − Hoeveel per week |  | | |
| Sport | Ja | Nee |  |
| − Hoeveel uur per dag |  | | |
| − Hoeveel uur per week |  | | |
| Hoe ga je naar werk/studie |  | | |
| Rook je | Ja | Nee | Soms |
| − Wat |  | | |
| − Hoeveel |  | | |
| − Op welke momenten |  | | |
| Drink je alcohol | Ja | Nee | Soms |
| − Wat |  | | |
| − Hoeveel |  | | |
| − Op welke momenten |  | | |
| Hoe slaap je |  | | |
| Speelt stress een rol | Ja | Nee |  |
| Hoe ziet een doordeweekse  dag eruit |  | | |
| Hoe ziet je weekend eruit |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Voeding** | | | |
| Omschrijf je eet-gewoonten | Eetdagboek via Eetmeter app | | |
| Hoeveel liter vocht drink je op een dag en hoeveel daarvan is water |  | | |
| Hoeveel kopjes koffie op een dag |  | | |
| Heb je voedingsvoorkeuren |  | | |
| Is er voeding die je niet lust |  | | |
| Is er voeding waar je niet tegen kunt |  | | |
| Is het weekend anders. Zo ja,  wat is er dan anders |  | | |
| Snoepen | Ja | Nee |  |
| − Hoe vaak |  | | |
| − Voorkeur |  | | |
| − Welke momenten |  | | |
| Snacken | Ja | Nee |  |
| − Hoe vaak |  | | |
| − Voorkeur |  | | |
| − Welke momenten |  | | |
| Hoe vaak heb je etentjes en feestjes |  | | |
| Wat is er dan anders |  | | |
| Eet je op werk/school |  | | |
| Neem je eten mee | Ja | Nee |  |
| Wat neem je mee |  | | |
| Koop je eten in het restaurant/kantine | Ja | Nee |  |
| Wat koop je in het restaurant |  | | |

|  |
| --- |
| **Aanvullende opmerkingen** |
|  |