**הרגלים ואורח חיים**

על מנת שאוכל להתכונן לפגישה הראשונה שלנו, יש למלא את השאלון הבא שעוסק בהרגלים ובאורח החיים שלך. ניתן לפרט היכן וכמה שנראה לך לנכון. בפגישה נדבר על הנושאים שיעלו בשאלון.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **שם** | **מין** | **גיל** | **גובה** | **משקל** |
| **תאריך לידה** | **כתובת** | | | |
| **מקצוע** | | **טלפון** | | |
| **איך שמעת עלי?** | | | | |

|  |
| --- |
|  |

**תלונה עיקרית וסיבת הפניה: (שאלות מנחות שיכולות לעזור:** לפני כמה זמן החלה הבעיה? באיזה אופן הבעיה באה לידי ביטוי? כמה פעמים? ולמשך כמה זמן? מה מיטיב? ומה מחמיר?)

תאר/י בקצרה מה את/ה אוכל/ת באופן רגיל:

|  |
| --- |
| בוקר: |
| ביניים: |
| צהריים: |
| ביניים: |
| ערב: |
| לילה: |

האם את/ה עוסק בפעילות גופנית?

אם כן- במה? מתי? כמה?

האם את/ה צמחוני או טבעוני?

כמות **המים** (בליטר) שאת/ה שותה ביום:

העדפה לשתייה חמה/קרה/פושרת?