

Vragenlijst basis suppletie advies



Maud van der Meer

(sport) voeding & meer

Naam:
E-mail adres:
Leeftijd:
Lengte:
Gewicht:

Bent u veganist of vegetariër? nee ja

Gebruikt u op dit moment al supplementen? nee ja

Zo ja: wat en welke merk?

.....

Hoe vaak in de week eet u (wilde) vette vis?

Lust ik niet

1-2 x per week

3-4 x per week

Heeft u een ziekte of gezondheidsproblemen? nee ja

Zo ja, Welke?

Gebruikt u medicijnen? nee ja

Zo ja, welke?

Hoeveel keer eet u op een dag? Meer dan 3 x per dag? nee ja

Heeft u (voedsel) allergieën, intoleranties of hooikoorts? nee ja

Zo ja, Welke?

Hoe vaak in u in de afgelopen 1 jaar antibiotica gebruikt?

Meer dan 1 x

Minder dan 1 x

Hoeveel gram groente eet u ongeveer per dag?

Minder dan 500 gram

Meer dan 500 gram

Heeft u problemen met uw stoelgang?

Denk aan onregelmatig ontlasting, een te dunne ontlasting
of heb je juist last van obstipatie?

nee ja

Zo ja, wat dan?

Heeft u gebrek aan energie? nee ja

Heeft u slaapproblemen?

nee ja

Rookt u?

nee ja

Ervaart u op een dusdanig manier stress dat
het u dagelijkse leven beïnvloed?

nee ja

Bent u vaak ziek? Verkouden of grieperig?

nee ja

Heeft u kinderen?

nee ja

Wat is de reden dat u graag supplementen wilt gaan toevoegen aan uw lifestyle?

.....
.....
.....
.....