 **JURNAL ALIMENTAR**

**DATA:**

**NUME:**

**PRENUME:**

**ADRESA E-MAIL:**

**VARSTA:**

**INALTIME:**

**GREUTATE:**

**Ziua 1**

1. Ora de trezire:
2. **Masa 1**: ora…….,am mancat…………………………………………………………..
3. **Masa 2**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
4. **Masa 3**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
5. **Masa 4**: ora……..,am mancat…………………………………………………………..
6. **Masa 5**: ora…….., am mancat…………………………………………………………..
7. Ora de culcare……………………………………………………………………………
8. Lichide consumate: Apa…………………………………………………………………

 Cafea…............................................................................................

 Sucuri………………………………………………………………

 Alcool………………………………………………………………

1. Self- evaluation: Azi m-am simtit……………………………………………………
2. La ora…..am simtit pofta de……………………………………………
3. Activitate fizica………………………………………………………………………

**Ziua 2**

1. Ora de trezire:
2. **Masa 1**: ora…….,am mancat…………………………………………………………..
3. **Masa 2**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
4. **Masa 3**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
5. **Masa 4**: ora……..,am mancat…………………………………………………………..
6. **Masa 5**: ora…….., am mancat…………………………………………………………..
7. Ora de culcare……………………………………………………………………………
8. Lichide consumate: Apa…………………………………………………………………

 Cafea…............................................................................................

 Sucuri………………………………………………………………

 Alcool………………………………………………………………

1. Self- evaluation: Azi m-am simtit…………………………………………………………

 La ora…..am simtit pofta de……………………………………………

1. Activitate fizica………………………………………………………………………

**Ziua 3**

1. Ora de trezire:
2. **Masa 1**: ora…….,am mancat…………………………………………………………..
3. **Masa 2**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
4. **Masa 3**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
5. **Masa 4**: ora……..,am mancat…………………………………………………………..
6. **Masa 5**: ora…….., am mancat…………………………………………………………..
7. Ora de culcare……………………………………………………………………………
8. Lichide consumate: Apa…………………………………………………………………

 Cafea…............................................................................................

 Sucuri………………………………………………………………

 Alcool………………………………………………………………

1. Self- evaluation: Azi m-am simtit…………………………………………………………

 La ora…..am simtit pofta de…………………………………………

1. Activitate fizica………………………………………………………………………

**Ziua 4**

1. Ora de trezire:
2. **Masa 1**: ora…….,am mancat…………………………………………………………..
3. **Masa 2**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
4. **Masa 3**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
5. **Masa 4**: ora……..,am mancat…………………………………………………………..
6. **Masa 5**: ora…….., am mancat…………………………………………………………..
7. Ora de culcare……………………………………………………………………………
8. Lichide consumate: Apa…………………………………………………………………

 Cafea…............................................................................................

 Sucuri………………………………………………………………

 Alcool………………………………………………………………

1. Self- evaluation: Azi m-am simtit…………………………………………………………

 La ora…..am simtit pofta de…………………………………………

1. Activitate fizica………………………………………………………………………

**Ziua 5**

1. Ora de trezire:
2. **Masa 1**: ora…….,am mancat…………………………………………………………..
3. **Masa 2**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
4. **Masa 3**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
5. **Masa 4**: ora……..,am mancat…………………………………………………………..
6. **Masa 5**: ora…….., am mancat…………………………………………………………..
7. Ora de culcare……………………………………………………………………………
8. Lichide consumate: Apa…………………………………………………………………

 Cafea…............................................................................................

 Sucuri………………………………………………………………

 Alcool………………………………………………………………

1. Self- evaluation: Azi m-am simtit…………………………………………………………

 La ora…..am simtit pofta de……………………………………………

1. Activitate fizica………………………………………………………………………

**Ziua 6**

1. Ora de trezire:
2. **Masa 1**: ora…….,am mancat…………………………………………………………..
3. **Masa 2**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
4. **Masa 3**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
5. **Masa 4**: ora……..,am mancat…………………………………………………………..
6. **Masa 5**: ora…….., am mancat…………………………………………………………..
7. Ora de culcare……………………………………………………………………………
8. Lichide consumate: Apa…………………………………………………………………

 Cafea…............................................................................................

 Sucuri………………………………………………………………

 Alcool………………………………………………………………

1. Self- evaluation: Azi m-am simtit…………………………………………………………

 La ora…..am simtit pofta de……………………………………………

1. Activitate fizica………………………………………………………………………

**Ziua 7**

1. Ora de trezire:
2. **Masa 1**: ora…….,am mancat…………………………………………………………..
3. **Masa 2**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
4. **Masa 3**:ora…….., am mancat………………………………………………………….
5. **Masa 4**: ora……..,am mancat…………………………………………………………..
6. **Masa 5**: ora…….., am mancat…………………………………………………………..
7. Ora de culcare……………………………………………………………………………
8. Lichide consumate: Apa…………………………………………………………………

 Cafea…............................................................................................

 Sucuri………………………………………………………………

 Alcool………………………………………………………………

1. Self- evaluation: Azi m-am simtit…………………………………………………………

 La ora…..am simtit pofta de……………………………………………

1. Activitate fizica………………………………………………………………………

**CHESTIONAR PLAN NUTRITIONAL**

**Va rugam sa raspunzi la urmatoarele intrebari:**

1. Precizati maxim 5 probleme de sanatate cu care va confruntati, in ordinea importantei lor:
2. Ce medicamente luati pentru aceste probleme?
3. Stil de viata: Cate antrenamente faceti pe saptamana?
4. Cat zahar mancati pe zi?
5. Cata sare mancati pe zi?
6. Cate cafele beti pe zi? Cu/fara zahar? Cu/fara lapte?
7. Cate cani de ceai beti pe zi? Cu/fara zahar? Cu/fara miere?
8. Cati lintri de apa consumati zilnic? Ce fel de apa?
9. Beti sucuri? Ce fel de sucuri?
10. Mancati dulciuri? de cate ori pe zi/saptamana?
11. Obisnuiti sa beti alcool? cate pahare pe saptamana?
12. Slujba dumneavoastra presupune sa mancati frecvent in oras?
13. Cum v-ati descrie propriul apetit?
14. La ce ora va treziti?
15. Obisnuiti sa mancati intre mese?